

**Конспект организованной образовательной деятельности
по художественно-эстетическому развитию в средней группе (рисование)
«Витамины –лучшие друзья»**

Воспитатель:
Солынина Е.В.

Цель: Расширение знания детей о витаминах и витаминосодежащих продуктах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Задачи:

- 1) учить детей различать витаминосодежащие продукты;
- 2) объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- 3) помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- 4) развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
- 5) воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о здоровье; подготовка слайдов; подготовка рабочих листов.

Материал: краски, кисти, листы бумаги для рисования.

Воспитатель: Ребята, нам прислали письмо. Хотите я вам его прочитаю? (ДА!):
«Здравствуйте, ребята! Меня зовут Катя. У меня случилась беда, я заболела. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старалась, ела все только вкусное: чипсы, конфеты, пила газировку. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже, а вчера, меня положили в больницу. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть?»»

Воспитатель: Ребята, а вы знаете, чем надо питаться, чтобы расти крепкими и здоровыми? Подойдут ли для этого наши любимые конфеты и чипсы?

Дети: Ответы детей.

Воспитатель: А какие же продукты мы называем полезными?

Дети: Самыми полезными для здоровья человека являются фрукты и овощи.

Воспитатель: Организму человека нужны разные продукты. Особенно полезны сырые овощи, фрукты и ягоды, так как это огромный клад всевозможных витаминов и минералов! Употребляя их каждый день, человек всегда выглядит жизнерадостным и счастливым! Если человек будет редко употреблять такие продукты в пищу, то он начнет чувствовать недомогание, станет быстро уставать, потеряет аппетит и заболеет. Это и произошло с нашей Катей, она ела только сладкое, чипсы и газировку, поэтому и заболела.

Стихотворение о витаминах (ребенок читает):

*Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.*

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*Ответы детей*)

Воспитатель: Смотрите, у Маши в корзинке витамины, хотите узнать, что там? (ДА!)

Ребенок берет по одному предмету из корзины:

- Маша, что ты взяла? (Морковка)

-Морковь содержит витамин А:

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

(Витамин А содержится в продуктах питания: свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.)

- Даша, что что у тебя? (Кусочек хлеба)

-Хлеб, каша, содержит витамин В:

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

(Витамин В – рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски).

-Сливочное масло, содержит витамин Д

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

(Витамин Д – рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло).

-Апельсины, лимоны, содержат витамин С:

Витамин С

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

(Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка).

Молодцы ребята, теперь мы много знаем о витаминах. Хотите поиграть?

Физкультминутка "Обжора"

Один пузатый здоровяк

(Округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натощак

(Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком,

(Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском.

(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил

(Показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил

(Погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар,

(Изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар.

(Ударить слегка ладонью по лбу)

Воспитатель: Ребята, хотите поиграть в игру «Цвет фруктов и овощей», я называю цвет, а вы – фрукты или овощи такого цвета, который я назвала, и наоборот. Например, красный – это *(ответ: помидор)*. (ДА!)

Красный – (помидор, яблоко); синий – (баклажан); зеленый – (капуста, огурец, кабачок, груша); желтый – (яблоко, помидор, лимон); морковь – (оранжевая); кабачок – (зеленый); свекла – (красная); чеснок – (белый); репа – (желтая); оранжевый – (мандарин, апельсин, морковь). Воспитатель: а вот еще загадка, какие фрукты, ягоды или овощи могут быть разноцветными?

Ответы: Яблоко – (красное, зеленое, желтое). Перец – (зеленый, красный, желтый). Малина – (красная, белая, желтая). Смородина – (красная, черная, белая)

Воспитатель: Вы уже многое знаете о полезных продуктах, о важности витаминов. Ребята, предлагаю не терять времени даром и нарисовать все те продукты, которые помогут Кате быстрее выздороветь и вернуться домой, к своим друзьям. Ребята, во время работы будьте аккуратными, помните, что продукты, богатые витаминами, не только вкусные, полезные, но и очень красивые.

Дети рисуют продукты.

Итог. Ребята, какие вы узнали полезные продукты? (*Ответы детей*) Теперь девочка Катя будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким!