

**Муниципальный этап  
окружного конкурса  
«Семья – основа государства»**

Номинация: «Семья, спорт и здоровый образ жизни»

Воспитатель: Захарова Е.Ю  
МДОАУ д\с «Родничок»

**Совместная деятельность  
взрослых и детей  
«ВИТАМИНЫ МЫ ЕДИМ –  
БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ХОТИМ»**



## **Цель**

Углублять и систематизировать представления детей о факторах, влияющих на здоровье

## **Задачи**

1. Познакомить с понятием «витамины», их роли в жизни человека;
2. Систематизировать знания детей об овощах и фруктах, дать детям понятия «полезные», «вредные» продукты;
3. Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни;
4. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни

## Предварительная работа

- Беседы о правильном питании, о витаминах;
- Рассматривание иллюстраций;
- Чтение художественной литературы по данной теме: стихи, рассказы, сказки, потешки, загадки;
- Подбор дидактических игр;
- Посадка огорода на окне, уход за ним;
- Выполнение родителями и детьми поделок для выставки «Где живут витамины»;
- Создание предметно-пространственной развивающей среды

## Психологический настрой

*Приглашение детей в музыкальный зал, психологическое упражнение «Здравствуйте»*

Цель: Создание положительной атмосферы



*Вопросы к детям: «Что нужно делать, чтобы стать сильными, ловкими и здоровыми?»*

*Выполнение танцевальной зарядки с мячами*

Цель: Воспитание стремления к здоровому образу жизни



## **Мотивационно-побудительный**

*Вопросы к детям: Что еще кроме зарядки нужно делать, чтобы стать сильными, ловкими и здоровыми?*

Цель: Актуализация знаний детей о факторах влияющих на здоровье



## Сюрпризный момент

*Сценка «Привередница и Нехочуха»*

Цель: Развитие умения отличать полезные и вредные продукты, анализировать свой выбор



*Отгадывание загадок о фруктах и овощах*  
Цель: Актуализация знаний детей о фруктах, овощах



## Динамическая пауза

*Игра «Угадай, где растёт»*

Цель: Смена вида деятельности, поддержание интереса детей, развитие умения отличать фрукты и овощи



*Вопросы к детям: Что можно приготовить из фруктов, из овощей?*

Цель: Систематизация знаний детей о фруктах, овощах



*Пальчиковая гимнастика: «Будем мы варить компот»*

Цель: Развитие мелкой моторики, поддержание интереса детей



## *Беседа о витаминах*

Цель: Закрепить знания детей о витаминах, их роли в жизни человека



*Подвижная игра «Найди свой витамин»*

Цель: Смена вида деятельности, поддержание интереса детей, развитие умения действовать по сигналу



## Практическая работа

*Решение проблемной ситуации, экспериментирование  
(отжимание сока из мандарин)*

Цель: Создание ситуации, когда нужно придумать, что сделать, чтобы «Привередница» и «Нехочуха» захотели есть полезную еду.  
Привлечение к деятельности родителей



## *Приготовлении салатов из овощей детей и родителей*

*Цель: Активизировать работу с семьёй по проблеме формирования привычки к здоровому образу жизни*





