**Беседа с ребятами второй младшей группы на тему: «Путешествие в страну « Витамины».**

***Цель:*** пропаганда здорового образа жизни.

***Задачи:***

- познакомить детей с основными витаминами "А", "В" и "С", какую роль играют для здоровья человека;

- дать детям представление о пользе овощей и фруктов для организма человека;

- закрепить у детей умение разгадывать загадки (овощи, фрукты).

***Ход занятия:***

**Воспитатель:** Ребята сегодня мы с вами побеседуем на очень интересную тему. Мы отправимся в гости к витаминам. Вы согласны?

**Дети:** Да.

**Воспитатель:** Витамины – это очень маленькие вещества, настолько маленькие, что мы их видеть не можем, но в маленьких витаминах содержится большая сила и здоровье. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины - делают наш организм крепким и здоровым. Они бывают в таблетках, разного цвета и формы. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках и на грядках.

Много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах, зелени.

**Воспитатель:** Давайте вспомним с вами, какие овощи вы знаете? Сейчас я загадаю вам загадки с грядки. (Каждый ответ воспитатель сопровождает показом картинки с изображением овощей).

***Загадки с грядки***

Листья собраны в кочан

В огороде у сельчан.

Без нее во щах не густо.

Как зовут ее? (Капуста)

Под землей живут семейки,

Поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку

Позовем копать... (картошку)

Он на грядке вырастает,

Никого не обижает.

Ну, а плачут все вокруг,

Потому что чистят... (лук)

Голова, а сверху ус.

Нет, не сладок он на вкус.

Прибежали со всех ног

Мы к обеду рвать... (чеснок)

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце... (тыква)

Этот овощ тыкве брат —

Тоже с виду толстоват.

Лег под листик на бочок

Между грядок... (кабачок)

Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют... (огурцы)

Он в теплице летом жил,

С жарким солнышком дружил.

С ним веселье и задор

Его зовут все…(помидор)

**(Воспитатель ставит на стол муляжи овощей).**

**Воспитатель:** Как, одним словом назвать эти продукты?

**Дети:** Овощи.

**Воспитатель:** Правильно! А как вы думаете, где еще, кроме овощей есть витамины? Во фруктах! (Ставит на стол тарелку со свежими фруктами). Верно! А сейчас мы поиграем в игру «Что растет у нас в саду?», вы будете доставать из волшебного мешочка фрукты и овощи и говорить их название. (Проходит игра).

**Воспитатель:** Молодцы, справились с заданием. И я предлагаю вам отправится в сад, где растут фруктовые деревья.

***Физ. минутка «Садовник»***

Мы вчера в саду гуляли, (дети идут по кругу, взявшись за руки)

Мы смородину сажали, (изображают, как копают яму и сажают)

Яблони белили мы (движение правой рукой вверх-вниз)

Известью, белилами.

Починили мы забор, (имитируют удары молотком)

Завели мы разговор: (стоят лицом в круг, в центр выходит один ребенок)

Ты скажи, садовник наш, (ведут диалог, на каждое название фруктов)

Что ты нам в награду дашь? (загибают по одному пальцу на обеих руках начиная с больших)

Дам в награду слив лиловых,

Груш медовых самых крупных

Спелых яблок, вишен целый килограмм.

Вот что вам в награду дам!

***Рефлексия.***

**Воспитатель:** О чем мы с вами вели беседу?

Что такое витамины?

Где они содержатся?

Как защитить свой организм от болезней?

**Воспитатель:** Спасибо за внимание! Желаю вам быть всегда здоровыми.