Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение - детский сад комбинированного

вида №3

Барабинского района Новосибирской области

Конспект НОД

Образовательная область «Познавательное развитие»

**Тема: «Витамины – это здоровье»**

группа: подготовительная

Воспитатель :Герман М.М. 1КК

**Цель:** Продолжать закреплять знания детей о пользе  витаминов для  нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы  А, В, С, D,» и продукты, в которых они содержатся.

**Задачи:**   
**Образовательные:**  Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.  Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

**Развивающие:**Развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок.

**Воспитательные:** Воспитывать желание быть здоровыми.

**Интеграция образовательных областей:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; физическое развитие, художественно – эстетическое развитие.  
**Виды детской деятельности:** игровая; познавательная; продуктивная; социально - коммуникативная; двигательная.  
**Предварительная работа:**

**Оборудование:** Картинки с изображением фруктов и овощей, витаминки разных цветов (цветные фишки), картинки с изображением продуктов питания, овощи и фрукты, счетные палочки,  мольберт, ноутбук, экран, слайды из презентации, восковые мелки, альбомные листы, разделённые чертой  пополам.

**Методы и приемы:**   
Словесный метод.  
Наглядный метод.   
Игровой метод.

**Предварительная работа:** беседы о витаминах, рассматривание иллюстраций на тему: «Витамины», чтение книги Д. Родари «Чипполино», дидактическая игра «Витаминный калейдоскоп», рисование «Витамины на грядке», «Витамины в саду».

**Словарная работа:**  витамины, полезные и вредные продукты.

**1 часть. Вводная.**

**Воспитатель:**Ребята, сегодня поговорим о полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? ( ответы детей овощи, ягоды, фрукты)

- Ребята, а почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов)

*Появляется гость «Витаминка»*

**Витаминка:** Здравствуйте, ребята. Меня зовут Витаминка.

                       Пищей шоколадною ты не увлекайся,

                       Очень сладкого, солёного   Ой, остерегайся.

                     Только овощи и фрукты – очень вкусные продукты

                     Да! Да! Да! Витамины необходимы, как воздух, солнце и вода.

-Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да) Если отгадаете, то увидите ответ.

Шло по грядке вдоль забора Войско храброе дозором.

Держит пики сотни рук. Подрастает горький … (лук)

              \* \* \*

Красная девица родилась в темнице, Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … (морковку)

   \* \* \*

Кругленькие братцы в домике томятся, В домике зелёном им совсем не плохо. Варят их в бульоне и зовут … (горохом)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (овощи)

\*\*\*

- Он с оранжевою кожей, Что на солнышко похожа.

А под кожей – дольки, Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим, Все по дольке  съедим. (Апельсин)

   \* \* \*

Круглое,  румяное, Я расту на ветке.

Любят меня взрослые, И маленькие детки.  (Яблоко)

          \* \* \*

Среди листьев изумрудных Зреет много гроздей чудных.

Они из ягод состоят, У них чудесный аромат, И мы зовём их … (виноград)

  \* \* \*

Хоть и кислый он, В чай положим мы  … (лимон)

 - Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (фрукты).

**2- я часть: Основная.**

**Воспитатель:**Ребята, сегодня к нам в гости пришёл и  Незнайка. Давайте с ним поздороваемся. Что же с тобой случилось? Почему ты не завтракал?

**- Незнайка:**         Не хочу я есть салат,

                             Дайте лучше мармелад!

                             Не хочу я винегрет,

                             Дайте булок и конфет!

**Витаминка:** - Ай – яй – яй! Посмотрите – ка на него? Что за внешний вид? Что же здесь не так? Как вы думаете дети? (Бледность, вялость, возможно он заболел).  Неужели Незнайка, тебе нравиться болеть? Ребята, а вы любите болеть? ( ответы детей).

**Воспитатель:**Ребята! Здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый из нас хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье, болезни являются причиной отставания в росте, плохого настроения. Поэтому каждый из вас с детства должен помнить о своем здоровье. А чтобы быть здоровым, надо хорошо питаться? Что вы любите кушать? (ответы детей)

**Воспитатель:** Есть продукты «вкусные», а есть «полезные». В чем разница между ними? (ответы детей)

**Витаминка**: - Если хочешь быть весёлым, работоспособным, если хочешь бороться с заразными микробами- каждый день принимай витамины.

**Незнайка:** А что такое витамины?

**Воспитатель:** Вот мы сейчас тебе и расскажем. Дети, а как вы думаете, что такое витамины? (Ответы детей.)

**Витаминка:**- Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи. Они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным. Какие витамины вы знаете? ( ответы детей).

**Воспитатель:**- А теперь, я хочу рассказать про то, как выглядят витаминки!

Если взять витамин и увеличить его в несколько сотен раз, то мы увидим много шариков связанных между собой, а теперь, чтобы было более наглядно я раздам вам шарики, которые похожи на витаминки после увеличения. Витамины содержатся не только в овощах, фруктах, ягодах, но ещё и в разных продуктах.

**Раздача шариков**(круглые фишки)

**Воспитатель:**- А теперь давайте поиграем. Зелёные шарики- это витамин **А.**В каких продуктах есть витамин А?

**Витаминка:** (Показ слайдов из презентации)Это зелёные и жёлтые овощи, морковь, тыква, сладкий перец, зелёный лук, зелень петрушки, горох, персики, абрикосы, яблоки, виноград, арбуз, дыня, шиповник, печень, сливочное масло.  Издавна известно благотворное влияние витамина **А** на зрение, кожу человека.

**Воспитатель:** Красные шарики– это витамины**В**. В каких продуктах есть витамины **В**.

**Витаминка:** (Показ слайдов из презентации) Это хлеб, орехи, смородина чёрная, апельсины, изюм, слива, чернослив, плоды шиповника, Мясо, печень, птица, яичный желток, рыба. Витамин **В** улучшает работу  мозга. Он оказывает положительное действие на уровень энергии, рост, нормальный аппетит, усиливает иммунитет.

**Воспитатель:**Жёлтые шарики– витамин С.

**Витаминка:** (Показ слайдов из презентации) Это цитрусовые, овощи листовые зелёные, дыня, капуста, чёрная смородина, болгарский перец, земляника, помидоры, яблоки, персики, шиповник, рябина, печень.Защищает организм от микробов и вирусов.

**Воспитатель:** Синие шарики – витамин Д.

**Витаминка:** (Показ слайдов из презентации) Яичный желток, сливочное масло, сыр, рыбий жир, икра, молочные продукты. Обеспечивает нормальный рост и развитие костей. А теперь давайте мы сложим все шарики в одну тарелку и сделаем как бы одну таблеточку, содержащую все витамины, которые необходимы нам для здоровья.

**Игра «Живые витаминки»**

(у каждого картинка с изображением овощей и фруктов, продуктов, дети раскладывают их по названию находящихся в них витаминов). Молодцы, ребята! Правильно угадали витамины, которые находятся в этих продуктах.

**Незнайка:** Ребята! Я все понял! Когда мы кушаем продукты, в которых много витаминов, то у нас лучше видят глазки, лучше работает наше сердечко, мы становится крепкими, и не болеем.

**Физминутка (***Проводит Незнайка***)**

Мы стоим на огороде,                     *Потягивания-руки в стороны*

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп.                  *Правой рукой коснуться левой ступни,*

Тут морковь у нас растёт                  *левой рукой коснуться правой ступни.*

Поработаем с тобой ,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем вырывать

Да пониже приседать.                       *Приседания*

Всё полили мы из лейки

 И садимся на скамейки.

Мы идём во фруктовый сад.                         *Ходьба на месте.*

Вздыхаем яблок аромат.                               *Дыхательные упражнения.*

**Витаминка:** Ребята, а теперь отгадайте ещё загадку:

     Он бывает всех цветов      В нём витаминов куча

     Я пить его всегда готов      Ведь нет напитка лучше.

     Он морковный и томатный      И на вкус и цвет приятный

     Чтоб здоровым стать ты смог      Пей скорей фруктовый …(сок)

**Воспитатель:** -А вы знаете, что сок не только очень вкусный и полезный напиток, он ещё может быть и замечательным лекарством.

Сок лука – от насморка, при ангине, с мёдом при кашле.

Сок капусты – от боли.  Сок редьки – от кашля.

**Воспитатель:**А теперь  давайте из палочек выложим буквы  витамин (дети выкладывают).

**Воспитатель:**Вы попробуйте решить нехитрую задачу: «Что полезнее жевать – морковку или  жвачку? » Почему? (ответы детей). Я предлагаю нарисовать  на одной половине листа полезный  продукт,   а на второй половине  неполезный. Молодцы все нарисовали правильно.

**Незнайка:**А я придумал игру«Угадай на вкус». Хотите поиграть? (Незнайка проводит игру). Всё правильно отгадали. Теперь я всем своим друзьям расскажу о пользе витаминов для здоровья.

**3 ЧАТЬ: Итог**

**Воспитатель:** Что нового узнали на занятии? Зачем нужны витамины? (ответы детей)  Доброго вам всем здоровья.