Конспект НОД

с детьми подготовительной группы в образовательной области «Здоровье» (Валеология)

Тема: «Витамины и их значение в жизни человека»

Программные задачи:

-познакомить детей с витаминами А, В, С;

-сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

-развивать обонятельные и вкусовые анализаторы;

-развивать мелкую моторику рук;

-упражнять в разгадывании загадок;

-воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью. Оборудование:

магнитная доска с иллюстрациями витаминов А, В, С; (фрукты: яблоко, лимон, апельсин, персик, абрикос; овощи: помидор, морковь, лук, чеснок, капуста, картофель, болгарский перец); баночки с запахами: лимона, апельсина, чеснока; крупа в двух больших чашках: горох +фасоль; тарелочки; музыкальный центр, диск с записью песни.

Ход занятия

Воспитатель: «Ребята, посмотрите к нам сегодня пришли гости. Давайте поздороваемся. Я очень рада видеть вас всех сегодня такими красивыми, здоровыми. Скажите, с каким настроением вы пришли на занятие? (С хорошим, весёлым, радостным, добрым, праздничным). Поделитесь своим хорошим настроением друг с другом. Улыбнитесь друг другу. Сегодня вас ждёт много увлекательных игр, и вы узнаете много интересного и полезного.

- Ребята, вы все такие красивые, здоровые и щёчки у вас у всех розовые, чтоб такими быть, вы наверно знаете какой-то секрет? Поделитесь со мной своим секретом». (Ответы детей).

-Ребята, а вы хотите отправиться в путешествие, в удивительную страну, которая называется – Витаминия? Витаминия - волшебная страна.

Песня «Вместе весело шагать»

Вместе весело шагать по просторам, по просторам И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором.

Мы в дорогу не возьмём с собой уныния,

Потому что ждёт страна нас Витаминия!

Не болеем никогда, румянец на лице,

Ведь мы очень любим витамины А, В, С.

-Вот мы с вами и попали в страну Витаминию.

Появляется доктор Витаминыч.

Витаминыч: «Здравствуйте ребята, я доктор Витаминыч. Приглашаю вас в свою страну Витаминию.

-Ребята, как вы думаете, что такое витамины?» (Ответы детей)

-Витамины - это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек этого делать не может. Поэтому он должен получать витамины с пищей.

- Много витаминов содержится в овощах и фруктах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если мы получаем, этих витаминов мало, то начинаем болеть, терять аппетит, а дети к тому же плохо растут.

-Ребята, у каждого витамина есть своё имя. Хотите познакомиться с ними?

Раздаётся телефонный звонок, Витаминыча срочно вызывают к больному. Витаминыч прощается с детьми и уезжает к больному на помощь.

Воспитатель: «Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку, отгадайте её и узнаете продукт, в котором много витамина «А».

Загадка: Растёт краса - зелёная коса,

В земле вся рыжая сидит.

Когда жуёшь её, хрустит.

(Морковь)

Воспитатель: «А теперь посмотрите и скажите, где ещё находится витамин «А»? (помидор, вишня, яблоко, морковь, персик, абрикос, тыква).

-Ребята, Витаминыч приготовил для нас интересную игру, которая называется «Узнай на вкус» , хотите поиграть?

Игра «Узнай на вкус» (дети определяют с закрытыми глазами: яблоко, морковь, помидор)

Воспитатель: «Сегодня, я хотела бы познакомить вас ещё с одной группой витаминов - это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку. Загадка: В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями Кто лопатой копнёт - Меня найдёт.

(Картофель)

-Молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а ещё этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, в чём содержится витамин «В»? (горох, гречка, фасоль, сыр, картофель, рыба, чёрный хлеб, грецкие орехи).

-Ой, ребята, я нечаянно перемешала крупу. Помогите мне всё исправить, ведь у вас очень ловкие пальчики, они быстро переберут крупу.

Игра «Перебери крупу» (дети перебирают смешанную крупу).

-Ребята, а ещё чтобы быть здоровым и не болеть, нужно делать специальный точечный массаж. Сейчас мы с вами попробуем его сделать.

**Физкультминутка «Точечный массаж»**

1.Первая точка на груди

Массажируй вперед

12,3, 1,2,3 -

Кашель будет позади.

2.В ямку пальчики поставим,

Массажировать начнём

1,2,3 1,2,3 -

К нам болезнь не подходи.

3. Пальчики на шею мы поставим,

И сверху вниз,

И сверху вниз- Будем качаться Не нужен нам каприз.

4.Чтоб головка не болела Массажируем мы смело.

1. 1,2,3-

Все болезни позади.

5.Ушко смело массажируй,

Про болезни позабудь

1,2,3,4,5-

Будем слышать мы опять.

6.Волшебные точки

Всем детям известны

Массаж будем делать

Нам это полезно.

Воспитатель: «Ребята, давайте вернёмся к нашим витаминам. Я не рассказала вам про очень важную витаминку. Это витамины группы «С». Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа. Отгадайте загадку и узнаете, в чём содержится витамин «С».

Загадка:

В золотой одёжке

Ни одной застёжки.

Он целитель, врач и друг Лечит он любой недуг. (Лук)

-Витамина «С» много во всех овощах, фруктах и ягодах. Как вы считаете, где находится витамин «С»? (чёрная смородина, лимон, апельсин, болгарский перец, лук, чеснок, капуста).

-Ребята, Витаминыч приготовил для вас трудное задание. И предлагает поиграть вам в игру, которая называется: «Узнай по запаху».

Игра «Узнай по запаху» (детям предлагают баночки: с запахом лимона, чеснока, апельсина, лука).

Воспитатель: «Ребята, доктор Витаминыч приготовил для вас ещё одно задание. Вы любите отгадывать загадки?

Загадки

1 .Должен есть и стар и млад Овощной всегда ...(салат)

2.Будет строен и высок

Тот, кто пьёт фруктовый... (сок)

З.Знай корове нелегко

Делать детям.. .(молоко)

4.Я расти быстрее стану,

Если буду, есть...(сметану)

5.Знает твёрдо с детства Глеб

На столе главней всех...(хлеб)

6.3а окном зима, иль лето

На второе нам.. .(котлета)

7.Ждём обеденного часа - Будет жареное.. .(мясо)

8.Нужна она в каше, нужна и в супы

Десятки есть блюд из различной...(крупы)

9.Мясо, рыба, крупы, фрукты - Вместе все они...(продукты)

-Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты? А в детском саду, какие блюда вам готовят повара? (вкусные каши, котлеты, овощную икру, рагу, супы, борщи).

-Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витаминии мы с вами узнали и увидели много интересного.

Вопросы к детям

-Ребята, с какими витаминами мы сегодня познакомились?(С витаминами «А», «В», «С»).

-Какой витамин помогает нам лучше видеть? (Витамин «А»).

-Какой витамин помогает нам расти? (Витамин «В»).

-Какой витамин борется с простудой и гриппом? (Витамин «С»). Молодцы ребята. А вы запомнили, в каких продуктах содержатся все эти витамины? Давайте повторим.

-Ребята, а давайте дадим советы тем, кто плохо кушает и часто болеет.

Чтение стихотворений

1 ребёнок

Помни истину простую Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую Или сок морковный пьёт.

2ребёнок

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

3ребёнок

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины «А», «В», «С».

4ребёнок

Фрукты все отличные

Свои и заграничные,

А уж соки - просто клад,

Для больших и для ребят.

5ребёнок

Витаминами богаты

Фрукты все на свете,

Витамины «А», «В», «С»,

Очень любят дети.

-Молодцы ребята, сколько полезных советов вы оставили для других детей. А сейчас настала пора возвращаться в детский сад.

**Песня «Вместе весело шагать»**

Вместе весело шагать по просторам, по просторам И конечно припевать лучше хором, лучше хором, лучше хором.

Мы в дорогу не возьмём с собой уныния,

Побывали мы в гостях у Витаминии!

Не болеем никогда, румянец на лице,

Ведь мы очень любим витамины А, В, С.