**Конспект НОД для средней группы**

**«Наши друзья - Витамины»**

**Программное содержание:**

1. Образовательные

- познакомить детей с понятием « Витамины», с тем, какую пользу они приносят людям;

- учить детей различать витаминосодержащие продукты

1. Развивающие

- развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

- помочь понять детям, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;

- закрепит знание о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания;

- развивать мелкую моторику пальцев

3. Воспитательные

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье

**Предварительная работа:**

 загадывание загадок об овощах и фруктах; пословицы; рассматривание иллюстраций с их изображением; раскрашивание овощей и фруктов; дидактические игры – « Чудесный мешочек», « Найди полезный продукт», « Что лишнее».

**Материал:**

Набор муляжей овощей, фруктов, продуктов; фасоль ( красная и белая), тарелки, чудесный мешочек.

2-ой воспитатель в роли героя « Белка»

**Ход занятия:**

Дети с воспитателем входят в группу

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, сколько гостей к нам пришло, давайте с ними поздороваемся.

**Дети:** Здравствуйте.

**Воспитатель:** Ребятки  , а вы знаете, что означает слово «Здравствуйте»?

Дети: Мы приветствуем гостей и желаем им здоровья.

**Воспитатель:** Молодцы. Правильно.

 А теперь ребята я предлагаю вам вспомнить пословицы о здоровье.

Дети: В здоровом теле – здоровый дух

          Здоровье – дороже золота

          Здоровье ни за какие деньги не купишь

          Чистота – залог здоровья.

**Воспитатель:** Молодцы.

Ой, ребята, а кто это лежит у нас на диване? (ответы детей)

 Да это же Белочка в гости к нам пришла. Здравствуй,Белочка.

**Герой:** Здравствуйте, ребята!

**Воспитатель:** Белочка, а почему ты такая не веселая? Лежишь на диване? И зачем ты горлышко шарфом завязала?

**Герой:** Ох, ох. Я, кажется, заболела.

**Воспитатель:** И что же у тебя болит?

**Герой:** Все болит горлышко, животик.

**Воспитатель:** Дети, что же нам делать? Белочка наша заболела!

 ( ответы детей – Вызвать доктора, полечить).

**Герой:**  А вы сходите в аптеку и купите мне много-много таблеток, и я быстро поправлюсь.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, а может быть сначала надо спросить у доктора, какие необходимы лекарства? (ответы детей).

А ты, Белочка, скорее всего, просто не правильно питалась и поэтому ослабла и заболела. Мало ешь витаминов.

**Герой**: А что это такое - витамины?

**Воспитатель**: Витамины живут в разных полезных продуктах- фруктах, овощах и других продуктах питания , только они такие маленькие, что их нельзя увидеть. Они нужны для того, чтобы быть здоровыми, сильными, быстрыми, хорошо видеть и слышать.

**Герой:** А разве есть продукты, которые полезны и которые не полезны?

**Воспитатель:** Конечно!

**Герой:** Ребята, а вы знаете такие продукты? (ответы детей).

**Воспитатель:** У нас есть целый мешок витаминов, и наши ребята тебе сейчас покажут и расскажут все о витаминах.

Проводится дидактическая игра « Чудесный мешочек» - дети достают по одному фрукту или овощу, называют его, рассказывают о нем.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята!

 Ну как, Белочка, ты все запомнила?

А сейчас, я предлагаю пойти в магазин, и научить Белочку выбирать полезные продукты, чтобы никогда не болеть, оставаться бодрой , веселой.

Проводится дидактическая игра « Полезно, не полезно» - выбрать в магазине только те продукты, которые полезны для здоровья, а не полезные оставить в магазине.

**Герой:** Что – то я устала, давайте немного отдохнем? (ответы детей)

**Воспитатель:** Полезно не только есть витамины, но и заниматься гимнастикой, физкультурой. Давайте немного разомнемся!

Проводится физ.минутка:

Будешь кушать витамины,

Будешь очень, очень сильным (показывают силу в руках)

Будешь бегать далеко (бег на месте)

Будешь прыгать высоко (прыжки на двух ногах)

Будут ножки танцевать (выставляют ногу на носок)

И усталости не знать!

**Герой:** Спасибо ребята, я узнала много нового и интересного. А теперь я пойду домой…

**Воспитатель**: Постой, Белочка. В магазине ты поступила неправильно – ты перемешала фасоль красную с белой, так оставлять нельзя. Нужно навести порядок, и перебрать ее.

**Герой:** Ой, я одна не справлюсь. Ребята, а вы не могли бы мне помочь? (ответы детей)

**Воспитатель:** Молодцы! Давайте разделимся на две команды, что быстрее помочь. Одна команда будет перебирать фасоль с Белочкой , а другая со мной.

Проводится игра « Перебери фасоль».

**Воспитатель:** Ну вот , Белочка. Теперь ты знаешь как правильно надо питаться, чтобы быть здоровой.

**Герой:** Спасибо, вам всем! Мне пора возвращаться домой, теперь я буду есть правильно, много фруктов и овощей. До свидания!

**Воспитатель:**

Вот закончилась игра,

попрощаться нам пора,

а гостям мы на прощанье,

скажем дружно «До свидания!».