**Конспект НОД**

**«Витаминная семья».**

Программные задачи:

Воспитательные: воспитывать способность к согласованному взаимодействию, воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

Обучающие:  дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни.

Развивающие: внимание, память, наблюдательность.

**Ход НОД.**

Сюрпризный момент.

Воспитатель: « Ребята, кто-то стучит в дверь. Откройте, пожалуйста». Дети открывают дверь. Входит Осень и приносит корзину с овощами и письмо от больного товарища.

Осень: « Здравствуйте, ребята!»

Дети:« Здравствуй, осень! А что ты нам принесла?»

Осень: « Я вам принесла письмо и свои дары».

Осень оставляет корзину и уходит.

Все прощаются с осенью. Воспитатель читает письмо.

Письмо.

«Здравствуйте, ребята! Это вам пишет Семен. Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я люблю: торт, лимонад, чипсы, леденцы, зефир. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!».

Беседа о том, как плохо быть больным? Почему? Как выздороветь? Игровое действие. Воспитатель подзывает к себе детей и спрашивает: «Кто из вас , ребята, знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?».

Дети: «Солнце, воздух и вода! Наши лучшие друзья!».

Дети поочередно:

Чтоб расти нам сильными,

Ловкими и смелыми,

Ежедневно по утрам

Мы делаем зарядку.

К солнцу руки поднимаем,

Дружно, весело шагаем,

Приседаем и встаем

И ничуть не устаем!

Воспитатель: «Проверим! Значит, возьмем за правило:

Утром долго не валяться,

Физкультурой заниматься!

Бегать, прыгать и скакать,

Душ прохладный принимать,

Спортом заниматься,

Водою закаляться.

Как следует поучиться-

И так всему научиться.

Мы предлагаем всем детям, которые часто болеют, начинать день с зарядки. Дети, еще, что мы делаем, чтоб поддержать наш организм всегда крепким и здоровым?».

Дети: «Занимаемся физкультурой, спортом, оздоровительным бегом, посещаем бассейн, ходим босиком, загораем. Употребляем в пищу овощи и фрукты, принимаем витамины, чеснок, лук, пьем отвары трав и плодов».

Воспитатель: «Несмотря на это, некоторые дети осенью склонны к болезням. Почему?». Потому что, не все люди закаленные, одеваются не по сезону, постоянные дожди, холодные ветра, липкий снег. Осенью начинается грипп. Это инфекционное заболевание, которое сопровождается высокой температурой. А какие вы знаете признаки гриппа?».

Дети: «Чихание, кашель, головная боль».

Воспитатель: «Можно ли при гриппе ходить в садик?».

Дети: «Нет».

Воспитатель: «Верно! А почему?».

Дети: «Можно заразить других детей, могут быть осложнения».

Воспитатель: «Правильно! А вот наши ребята не болеют! Как уберечь себя от болезней? День особенный у нас! День здоровья без прикрас! Будем многому учится: как здоровыми нам быть, фрукты, овощи, как мыть……

Помогает ли нам «зеленый огород» на окне?».

Дети: «Да!».

Воспитатель: «Как?».

Дети: «Зеленый лук, чеснок круглый год».

Воспитатель: «Есть ли витамины в них?».

Дети: «Да! Много!».

Воспитатель: «А что такое витамины и минеральные вещества? Это органическое вещество, первоисточником которого обычно служат растения, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма, а также препарат, содержащий такие вещества. Витамины могут ли принести вред?».

Дети: «Нужно употреблять их в определенном количестве, иначе можно отравиться».

Воспитатель: « А как природа помогает поддерживать наше здоровье в порядке?».

Ответы детей.

Воспитатель:

«Детский сад, где наши дети

Очень весело живут,

Теплым солнышком налиты,

Свежим дождиком умыты,

В гости фрукты и овощи идут».

Осень нам принесла фрукты и овощи. А мы про них чуть не забыли. Что же нам с ними делать? Давайте мы с вами приготовим витаминный завтрак, используя лук и чеснок со своего огорода. Зеленая аптека помогает нам поддерживать наше здоровье, а наши любимые цветы, выделяют нам кислород, который так необходим нашему организму. А теперь давайте дружно за работу. Приготовим витаминный салат из свежих овощей и фруктов; винегрет из вареных овощей. Назовите, пожалуйста, какие продукты нужны для салата?».

Ответы детей.

Воспитатель: «Итак, приступаем к делу. Мы сегодня становимся волшебными поварятами. Давайте коротко вспомним правила на всю жизнь. С чего нужно начать?».

Дети: « Помыть руки, надеть фартуки, приготовить рабочий инвентарь и т. д.».

Воспитатель: «А правила работы с острыми предметами?»

Ответы детей.

Воспитатель: «А теперь за работу!».

Дети по выборы распределяют работу. Начинается дружная работа.

Попутно вспоминают пословицы о труде:

Умелые руки – не знают скуки.

Кто трудится – у того все сбудется.

Делу время – потехе час.

Сделал дело – гуляй смело.

Один за всех, все за одного.

Кто не работает, тот не ест.

Без труда и рыбку не вытащишь из пруда.

Воспитатель: «А теперь приглашаем всех на дегустацию нашего фирменного блюда.

Чтобы быть здоровому,

Дары бери садовые!

Витаминная родня-

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест морковку,

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети,лук-

Вырастает быстро вдруг.

Кто капусту очень любит,

Тот всегда здоровым будет!

Итог НОД.

Воспитатель: « О чем мы сегодня с вами говорили?».

Дети: «О витаминах, здоровье и закаливании».

Воспитатель: «Что мы сегодня еще с вами делали?».

Дети: «Резали витаминный салат».

Воспитатель: «Что вам больше всего понравилось сегодня?».

(ответы детей).