# КОНСПЕКТ НОД

**ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ И ФОРМИРОВАНИЮ**

**УСТОЙЧЕВЫХ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

**«ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ»**

**( старший дошкольный возраст дети 5 – 6 лет)**

**Технологии:** Мультимедийный проектор (презентация выполненная в программе Мicrosoft Power Point, компьютеры (ноутбуки) .

**Аннотация:** НОД «Для чего нужны витамины» дает детям представление о здоровом образе жизни, о том, как витамины влияют на организм человека, о их пользе для здоровья человека. Конспект включает в себя презентацию, выполненную в программе Мicrosoft Power Point, которая наглядно, доступно и последовательно помогает детям знакомиться с витаминами и продуктами содержащими эти витамины. в конспект включены стихи, игры и задания, повышающие интерес детей по данному материалу и закрепляющие полученные ранее знания.

**Цель:** Формирование у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни.

**Программа предполагает решение следующих задач:**

1. Формирование представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.
2. Формирование устойчивой мотивации старших дошкольников к здоровому образу жизни.
3. Углубление представлений, как витамины влияют на организм человека, какую пользу приносят для здоровья.
4. Развитие осознанного отношения к своему здоровью.

**Интеграция образовательных областей: ОО «Физическое развитие» -** интеграция с образовательными областями «познавательное развитие»,

«речевое развитие», «социально – коммуникативное развитие», «художественно – эстетическое развитие».

**Предварительная работа:**

* Беседы: «Если хочешь быть здоров»,

«О витаминах, в каких продуктах они находятся», «Полезные и вредные продукты»;

* чтение художественной литературы: Д.Родари «Чиполлино», С.Волков «Азбука здоровья»;
* рассматривание энциклопедии «Все обо всем»;
* разгадывание загадок об овощах, фруктах, ягодах;
* рисование: «Здоровая пища спортсменов»; « Витамины в саду и огороде»;
* сюжетно – ролевая игра: «Готовим вкусную и полезную пищу»;
* дидактические игры: « Съедобное – не съедобное», «Угадай на вкус», «Витамины для спортсменов».

**Методы и приемы:**

**словесные:** объяснение, рассказ воспитателя, художественное слово, хоровые и индивидуальные ответы детей, инструкция.

**наглядные:** картинки, слайды, игрушка Чиполлино, технологические карты.

**практические:** физкультминутка, подвижные игры, дидактическая игра, приготовление салата.

**Материалы, инструменты, оборудование:** картинки с изображением продуктов, обручи, картинки с изображением названия витаминов А, В, С, D. Для приготовления салата: тарелки, салфетки, потертые на терке овощи (капуста, морковь, яблоко, технологические карты с изображением последовательности приготовления салата**.**

**Используемая литература:**

Е.И.Гуменюк, Н.А. Слисеко «Будь здоров. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Правильное питание».

Н Попова «Для чего нужны витамины».

С Снегирева « Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников».

Т. А. Шорыгина «Беседы о здоровье».

И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

М. Ю. Картушина «Быть здоровым хотим».

Комплексные занятия в старшей группе.

З.А. Клепина Е. В. Клепина «Как развивать в ребенке умение заботиться о своем здровье».

О. Н. Козак «Путешествие в страну игр».

Энциклопедия для детей.

**Ход** **НОД**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | | |
| **Организационный момент**  Упражнение «Улыбка». | | | |
| Воспитатель просит детей встать в круг, взяться за руки и улыбнуться друг другу.    - Ребята, когда у нас хорошее настроение мы всегда улыбаемся и можем подарить улыбку окружающим, поделиться хорошим настроением, чтобы у всех было хорошее настроение. А у вас какое сейчас настроение?    - Ну, а раз у вас хорошее настроение, я предлагаю вам отправиться в путешествие. А хотите узнать куда? | | «Круг друзей»  Ответы детей:  хорошее, отличное, весёлое.  Ответы детей:  Да, хотим! | |
| **Мотивация**  «Чиполлино».  - Отправимся мы в волшебную страну, где живет сказочный человечек «Чиполлино».  - А вот чтобы узнать, что это за страна, вы должны отгадать загадку; (слайд № 2) | | | |
| Что за странная страна  Всех чудес она полна –  Витамины здесь живут,  Всех нас в гости к себе зовут!    - Ну, что отгадали, куда мы с вами отправляемся?    - Да, мы отправляемся в волшебную страну «Витаминную»;  - Ребята пройдем вокруг сказочного леса, где нас с вами ожидают разные препятствия: нужно пройти по болотным кочкам, проползти через большую пещеру,  Перепрыгнуть сказочный ручей и только тогда мы сможем добраться до места назначения. Вы согласны?    (слайд № 3)  - Вот мы и пришли с вами в витаминную страну.  Кто это? (ответы детей)  Угадали, Чиполлино.  Вот он и поможет нам узнать о влиянии витаминов на здоровье человека | | | Ответы детей:  волшебную, витаминную страну.          Ответы детей:  Да!  Дети проходят все препятствия и встречают Чиполлино. |
| Чиполлино: | | | |
| Здравствуйте, ребята!  Давайте вместе разберемся, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму.  Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения.  Ребята, какие продукты дают нам растения? (фрукты, овощи, орехи, ягоды) (слайд №3)  (слайд №4)  А какие продукты дают нам животные? (слайд №5)  (слайд №6)  Все продукты полезны по - своему и содержат разные витамины.  Самые главные витамины это А, В, С и D – обозначаются эти витамины латинскими буквами А, В, С, D.(слайд№7) | | | Ответы детей:  мясо, яйца, масло, сыр, рыбу |
| (слайд №8)  Никогда мы не болеем  Потому, что принимаем  Витамины - А, В, С, и D!  Ребята, а в каких продуктах содержится витамин А? (в моркови, яйцах, молоке, арбузе,  Для чего он нужен нам? (нужен для зрения, еще его называют «витамином роста»)    Ребята, а кто знает где прячется витамин В?  Для чего он нужен нам?  А скажите мне пожалуйста в каких продуктах содержится больше всего витамина D ?  Почему человеку нужно есть эти продукты?  Ребята, так где же живет витамин С?  Зачем необходимо есть эти продукты?  (слайд №13)  Ребята, давайте поиграем и превратимся в продукты, которые содержат витамины | | | 1 ребенок:  (слайд № 9)  Витамин А - нужен для зрения, еще его называют «витамином роста».  Лучше видит тот,  Кто жует морковь сырую  Или сок морковный пьет.  Есть он в тыкве, абрикосах,  В персиках, в арбузе тоже.  Его много в молоке и в яичном желтке.  2 ребенок:  (слайд №10)  Витамин В - помогает работе сердца.  Горох, кофе, шоколад  Витамином В богат.  Мясо, яйца, черный хлеб, орех-  Дают энергию для всех!  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку.  Ответы детей:  Он содержится в мясе, орехах, черном хлебе  3 ребенок:  (слайд №11)  Витамин D служит для укрепления нашего скелета - делает кости крепкими.  Творог, печень, яйца, сыр  Укрепляют организм.  Рыбий жир всего полезней,  Хоть противный – надо пить,  Он спасет от всех болезней,  Без болезней лучше жить.  Ответы детей:  в рыбе и рыбьем жире, твороге  4 ребенок:  (слайд №12)  Витамин С - укрепляет весь организм.  От простуды и ангины  Помогают апельсины,  Ну а лучше съесть лимон,  Хоть и очень кислый он.  Он содержится в апельсине, лимоне, ягодах, капусте, репе, редьке, луке, картофеле.  Они помогают от простуды и ангины.  Дети берут карточки с изображением продуктов. |
| Подвижная игра «Найди свой дом»  На полу лежат обручи в них лежат названия витаминов А, В, С и D. Дети должны встать в тот обруч, в котором находится витамин, содержащийся в их продукте.  Очень хорошо! Все справились с заданием. | | | |
| Ребята, давайте теперь проверим, как вы запомнили названия витаминов и продукты, в которых они содержатся.  Какие продукты нарисованы слева.  А с правой стороны написаны названия витаминов А, В, С, Д.  Давайте соединим линиями - от продуктов к витаминам.  (слайд № 14)  Спасибо, что помогли справиться с заданием.  .  Воспитатель читает стихотворение:  (слайд №15 – 25)  Все едят: и зверь и птица.  От зайчат и до котят!  С хрустом конь жует овес,  Кость грызет дворовый пес,  Утром завтракает слон-  Обожает фрукты он.  Бурый мишка лижет мед,  Обезьянка ест банан,  Ищет желуди кабан.  Воробьи зерно клюют,  Там, где только достают.  Ловит мошку ловкий стриж,  Сыр и масло любит мышь.  Видите даже животные в природе едят только то, что им полезно! Поэтому они чувствуют себя бодрыми и здоровыми.  (слайд № 26)  Вот мы и побывали с вами в витаминной стране.  Я думаю, что все запомнили какие нужно есть продукты, чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми и умными? | | | Арбуз, молоко, морковь, яйца, мясо, хлеб, лимон, виноград, орехи, творог, рыба.  Дети работают с интерактивной доской (презентацией)  Морковь, молоко, мясо, творог, тыква, яйца, рыба, редька, репа, лимон, ягоды,  апельсин, арбуз, помидоры, изюм, бананы, овсяная каша, рыбий жир, сыр, капуста, лук, картофель, печень, сливочное масло. |
| Релаксация  Вот мы и побывали с вами в витаминной стране.  Я думаю, что все запомнили какие нужно есть продукты, чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми и умными?  Предлагаю приготовить вкусный, полезный, витаминный салат. | | | |
| Дети самостоятельно готовят салаты, используя технологические карты и пробуют приготовленные салаты | | | |