#  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 странаВсех 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 болеемПотому, что принимаемВитамины - 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 сыруюИли 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, шоколадВитамином В богат.Мясо, яйца, черный хлеб, орех-Дают энергию для всех!Очень важно спозаранкуЕсть за завтраком овсянку.Ответы детей:Он содержится в мясе, орехах, черном хлебе3 ребенок:(слайд №11)Витамин D служит для укрепления нашего скелета - делает кости крепкими.Творог, печень, яйца, сырУкрепляют 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, твороге4 ребенок:(слайд №12)Витамин С - укрепляет весь организм.От простуды и ангиныПомогают 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. |
| РелаксацияВот 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 |