

Конспект НОД по здоровью и сбережению в подготовительной группе «Витамины для здоровья»

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Задачи:

1. Учить детей различать витаминсодержащие продукты;
2. объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
3. помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
4. развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
5. воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о своем здоровье.

Материал: Д/И «Лото»(картинки с овощами, продуктами, фруктами), «Угадай по вкусу» (нарезанные фрукты и овощи).

Ход занятия:

- Ребята, нам пришло письмо от Незнайки, послушайте, что он нам пишет:

«Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси колу. Но к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».

Воспитатель: Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

- Чем надо питаться, чтобы не болеть?

- Да, **правильное питание и витамины** оказывают различное влияние на здоровье человека.

Например **витамин А** очень важен для зрения.

Витамин В способствует хорошей работе сердца.

Витамин D делает наши ноги и руки крепкими.

Витамин С называют «Витамин молодости», помогающего не болеть и быстрее выздоравливать.

Давайте вспомним правило которое мы знаем о витаминах.

**Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А,В,С,.**

Воспитатель: Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (*ответы детей*)

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их

постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Послушайте стихотворение о пользе витаминов.

Витамин А

Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.

Витамин В

Очень важно спозоранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.

Витамин D

Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный надо пить
Он спасет от болезней,
Без болезней – лучше жить!

Витамин С

От простуды и ангины
Помогают апельсины,
Но а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Воспитатель: -Ты попробуй –ка решить не хитрую задачку:

Что полезнее жевать – репку или жвачку?

- Ребята, как вы думаете, что полезнее? После еды многие стараются жевать жвачку, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная и хорошо очищает зубы.

- Прослушав эти стихи мы можем сказать в каких продуктах содрержаться витамины А,В,С,Д.

Витамин А

Воспитатель: Витамин А живет в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш знакомый витамин А?

Дети: Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец, свекла, дыня, морковь.

Воспитатель: А еще в таких продуктах как чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, репа, сельдерей. А еще этот витамин есть в рыбе и яйцах. Витамин очень полезен для зрения, давайте все вместе вспомним правило:

**Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую
Или сок морковный пьёт.**

- Чтобы сохранить здоровыми свои глазки мы сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз “Смотрим по сторонам”.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.
Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?
А теперь глазами вправо ты внимательно смотри,
Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.
А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.
А сейчас прикроем веки
И посмотрим на носок.

Воспитатель: Молодцы. Знакомимся со следующим витамином.

Витамин В

Воспитатель: Для чего нам нужен витамин В?

Он не один, а целая группа. Они очень важны для работы головного мозга и всего организма.

Воспитатель: Назовите продукты, в которых много витамина В.

Дети: рис , изюм, рыба, сыр, молоко, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, салат.

В животных продуктах – баранина, говядина, крабы, моллюски.

Витамин в капусте есть, мы пальчики разомнем и гимнастику начнем.

Пальчиковая гимнастика. «Капуста»

-Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

-Как же быть без хруста.

Если я капуста?

- Мы капусту рубим, рубим,

Мы морковку трем, трем,

Мы капусту солим, солим,

Мы капусту жмем, жмем.

Воспитатель: Молодцы. Знакомимся со следующим витамином.

Витамин С

Воспитатель: Он живет во всем кислом. **Витамина С** очень много во всех овощах, фруктах и ягодах. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С?

Дети: лимон, апельсин, черная смородина, шиповник, лук, петрушка.

Воспитатель: Какое мы знаем правило?

**От простуды и ангины
Помогают апельсины.**

**Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и осень кислый он.**

Воспитатель: Кроме Витамин, что еще укрепляет наше здоровье? (спорт)
Приглашаю Вас на музыкальную физкультурную минутку.

Физкультминутка под музыку «ЗОЖ»

Воспитатель: Молодцы. Садитесь, продолжаем знакомство с витаминами.

Витамин D

Воспитатель: Сейчас мы познакомимся с **витамином D**. Витамин D необходим для наших костей, чтоб они были крепкими. И находится эти витамины в продуктах не растительного, а животного происхождения. Вы можете назвать эти продукты?

Дети: мясо, печень, яйца, сливочное масло, творог.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как много разных продуктов, овощей и фруктов на этих картинках. А давайте **поиграем в лото**. Выберем картинки с овощами, фруктами и продуктами в состав которых входит витамины А, В, С, D.

Дети выполняют задание.

Игра «**Угадай по вкусу**»- обогащать вкусовые ощущения.

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,В,С,Д. Количество поступающих витаминов в наш организм зависит от времени года. Ребята, как вы считаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего?

Дети: Летом, осенью.

Воспитатель: Почему? (Ответы детей.)

Воспитатель: Правильно, летом и осенью витаминов в пищевых продуктах больше. А в другое время года – зимой и весной, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины необходимо покупать в аптеке. Все вы их видели и кушали? (Показывает) Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым мамам и папам, и стареньким бабушкам и дедушкам.

-- Я надеюсь, что вы много узнали о витаминах А, В, С, D, и мы на пишем письмо Незнайке как каждый день надо употреблять их во время еды.

Ребята Витамины, не только полезные но и веселые.....

Танец Витаминок.

Воспитатель: Наше занятие окончено,