**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**« Детский сад № 152»**

**Г. Саратова Ленинского района**

**Конспект проведения НОД**

**по познавательному развитию**

**на тему: « Путешествие в страну витаминов»**

**в средней группе.**

**Подготовила воспитатель:**

**Доценко Е.В.**

Цель: дать детям представление о здоровье, как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Образовательные задачи: учить различать полезные и вредные продукты питания , определять на вкус овощи и фрукты, познакомить с витаминами А, В, С.

Развивающие задачи: развивать мышление, речь, память.

Воспитательные задачи: воспитывать здоровый образ жизни, дать понятие о пользе витаминов и их значении в жизни человека.

Словарная работа: полезное питание, витамины, фрукты, овощи.

Предварительная работа: беседы о полезных продуктах, рассматривание иллюстраций фруктов и овощей, рассказы о том, что нужно делать , чтобы сохранить свое здоровье.

Ход НОД: Дети входят в зал .Воспитатель обращает внимание на гостей.

- У нас сегодня много гостей. Давайте поздороваемся.

- Сегодня мы поговорим с вами о том, как сохранить свое здоровье и что для этого нужно делать.

( Слышится стук в дверь).

Воспитатель: Кто- то к нам сюда спешит?

Слышите мотор жужжит.

Карлсон: А вот и я !

- Здравствуй , Карлсон, дорогой!

Рады встрече мы с тобой!

Что такое ? Ты простужен?

Карлсон: Я целый день скакал по лужам

И теперь простыл, охрип

У меня наверно, грипп.

В: Как ты думаешь лечиться?

Пить таблетки не годиться

К: Я лекарство сделал сам

Это просто чудеса

Смело складываем в кучу

Карамельку и тянучку

Очень много мармелада

И кусочки шоколада

Называется лекарство

« Чмок- чмок –чмок, вкуснятина»

От простуды помогает

Просто замечательно!

В: Вот так лекарство, ребята? Разве можно этим лечиться?

Разве сладкое полезно?

Правильно, дети! Это кариес, диатез и лишний вес!

Ну а ты, дружочек мой не страдаешь худобой!( Щекочет Карлсона).

К: Ой, щекотки я боюсь!

Дети, что мне делать, как мне быть?

Как здоровье сохранить?

В: Карлсон, ты вовремя к нам пришел, мы как раз с ребятами хотели поговорить о том, как сохранить здоровье! Оставайся с нами, мы тебе расскажем.

В: Чтобы быть здоровыми надо правильно питаться.( есть фрукты, овощи и другие полезные продукты).

В: Дети, а чем они полезны?( в них есть вещества, которые полезны нашему организму- витамины).

В: А какие витамины вы знаете?( А, В, С).

В: Витамин А очень важен для зрения.

Ребенок: Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жует морковь сырую

Или пьет морковный сок.

В: Скажите, в каких фруктах и овощах много витамина А?

( в моркови, абрикосах, арбузах).

В: Витамин В важен для нашего сердца, он помогает ему хорошо работать).

Ребенок: Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

В: Ребята, а в каких продуктах много витамина В?

( в черном хлебе, мясе, геркулесе).

В: Витамин С помогает нам бороться с простудами, быть крепкими, выносливыми).

Ребенок: От простуды и ангины

Помогают витамины

Ну а лучше всех лимон

Хоть и очень кислый он!

В: В каких фруктах и овощах много витамина С?

( апельсинах, лимонах, капусте, шиповнике)

В: Запомнил, Карлсон! Вот сейчас и проверим!

Дидактическая игра « Угадай, где витамины».

В: Я вам раздам картинки, где изображены фрукты и овощи и другие полезные продукты, а вы определите, каких витаминов в них больше всего.

( Воспитатель раздает картинки, дети несут к столу их, где витамины А, В, С).

В: Вот видишь, Карлсон, какие дети молодцы, знают, полезные продукты и какие в них витамины).

В: Дети, как вы думаете, эти продукты вкусные или полезные?

( и вкусные, и полезные).

В: Если нет возможности есть фрукты или овощи, то для этого существуют витамины в таблетках.

К: Ой, все то вы знаете, в витаминах разбираетесь, а вы попробуйте отгадать мою загадку?

Игра « Угадай на вкус».

В: Молодцы, ребята! Правильно угадали.

К: А я все равно вас запутаю.

Игра « Полезное, вредное».

К: Ну, ребята, теперь я знаю, чтобы хорошо выглядеть, надо правильно питаться, есть много фруктов и овощей, богатых витаминами.

В: Но это еще не все, чтоб сохранить здоровье, надо каждый день делать зарядку.

Карлсон делает с детьми зарядку.

Физминутка « Зарядка».

К: Ну – кА , дети подскажите,

Разобраться помогите

Я начну, а вы кончайте

Хором, дружно отвечайте!

Утром в группе по порядку

Дружно делаем…. ( зарядку!)

От простуды и ангины

Нас спасают …..( витамины).

Творог, овощи и фрукты

Всем полезные…..( продукты).

К: Ах, конфетки и ватрушки

Слойки, булочки и плюшки

Как от вас мне отказаться!

В: Карлсон, перестань терзаться

Вот тебе волшебный мяч

Ты на нем помчишься вскачь

Укрепишь мускулатуру и осанку и фигуру!

К: Вот так мячик! Ну- кА, ну- кА!

Эка хитрая наука!

Я и так! Я и так!

В: Карлсон, прыгать не мастак!

Дети, давайте покажем Карлсону как надо прыгать?

Дети показывают.

Карлсон повторяет за ними.

К: Мне теперь с таким мячом

Килограммы нипочем!

Мячик мне, а фрукты вам!

Спасибо!

К: Ребята, теперь я знаю, что кроме того, что надо правильно питаться, надо заниматься физкультурой. Спасибо, что научили меня , как сохранить свое здоровье!

К: Ну а теперь мне пора

До свиданья, детвора!( Карлсон улетает).

В: Теперь мы знаем, чтобы сохранить здоровье, надо есть продукты , богатые витаминами и больше двигаться!

Занятие наше окончено.

Список используемой литературы.

1.Н.С. Голицына, И.М. Шумова « Воспитание основ здорового образа жизни у малышей».

2.Пособие для педагогов « Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

3.Т.С. Никонорова, Е.М. Сергиенко « Система оздоровления дошкольников « Здоровячок»».