**«Витамины всем нужны, витамины так важны»**

Конспект НОД для средней группы по образовательной области «Познавательное развитие»

*Мендагалиева Айгуль Мухтаровна*

*воспитатель МДОУ*

 *«Центр развития ребенка*

 *– детский сад № 98 «Алые паруса»*

*г. Саратов*

***Цели:*** Создать условия для формирования представления детей о здоровом питании.

***Задачи:***

- Рассказать о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;

- Закрепить знания о правильной сервировке стола;

- Развивать логическое мышление, внимание, память, связанную речь;

- Воспитывать у детей потребность быть здоровыми.

***Виды детской деятельности*:** познавательная, двигательная, коммуникативная, продуктивная, музыкальная.

**Материал*:***1. Иллюстрации с изображением фруктов, овощей, ягод; 2. Муляжи и натуральные овощи, фрукты и ягоды; 3. Карточки с изображением продуктов; 4. Фартучки и колпачки; 5. Посуда

**Предварительная работа:**Рассматривание иллюстраций, муляжей, натуральных овощей, фруктов и ягод. 2. Разгадывание загадок  о фруктах, овощах, ягодах; 3. Рисование по трафаретам и раскрашивание овощей, фруктов и ягод; 4. Дидактические игры: «Что где растёт?» ; «Разложи на группы»;  «Отгадай по описанию» и т.д.Составление рассказа описания по плану.

**Ход НОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Деятельность воспитателя | Деятельность детей | Примечание |
| ***Вводная часть (мотивация)*** |
| ***I. Организационный момент***-Воспитатель:Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили гостям и друг другу частичку здоровья, потому что сказали: здравствуйте! Что означает «Здоровья желаю».-Воспитатель:Ребята, слышите? Какая замечательная песенка.  А кто же её напевает? (*Сюрпризный момент)***Красная Шапочка:** Здравствуйте, ребята! Меня зовут Красная Шапочка. У меня есть любимая бабушка, она старенькая и часто болеет. Вот и сейчас она простудилась. Не рассказывает мне сказки, не вяжет чулочки, не печёт пироги, а всё время чихает, охает и ахает. Когда бабушка болеет, мы с мамой приносим ей гостинцы. Что бы ей собрать в гостинец на этот раз, чтобы она поскорее выздоравливала? Как ей помочь?Воспитатель: Думаю, Красная Шапочка, что мы с ребятами сможем тебе помочь собрать полезный и вкусный гостинец для бабушки. Правда, ребята?Красная Шапочка: Буду очень благодарна. | Дети здороваютсяОтветы детейОтветы детей | **Звучит музыка Красная шапочка из кинофильма «Красная шапочка и серый волк».** |
| ***Основная часть*** |
| -Воспитатель: Иногда бывает так, что люди болеют, но надо стараться быть здоровыми. Ребята, скажите, а что нужно делать, чтобы быть здоровыми, веселыми, крепкими, работоспособными, чтобы бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням?-Воспитатель:-Ребята, какие полезные продукты вы знаете? -Воспитатель: Ребята, а вы сможете отгадать загадки про овощи и фрукты?Загадки1.В летнем солнечном садуЗреют фрукты на виду.Только нужно не лениться,Отгадать их потрудиться.2.Далеко на юге где – тоОн растет зимой и летом.Удивит собою насТолстокожий … 3.Желтый цитрусовый плодВ странах солнечных растет.Но на вкус – кислейший он,А зовут его … 4.С виду он как рыжий мяч,Только вот не мчится вскачь.В нем полезный витамин –Это спелый …5.Близнецы на тонкой ветке,Все лозы родные детки.Гостю каждый в доме рад.Это сладкий … 6.Вот стручок – огромный дом,Поселились братцы в нем.Каждый братец – скоморох,А стручок этот - … 7.Под землей живет семья:Папа, мама, деток тьма.Лишь копни ее немножко –Вмиг появится … 8.Наш лиловый господинСреди овощей один.Он французский граф де Жан,А по-русски - … 9.Кто разлегся среди грядки,Кто играть не любит в прятки?Вот Емеля – простачок,Белобокий … 10.Что за скрип, что за хруст?Это что еще за куст?Как же быть без хруста,Если я ….(капуста)-Воспитатель: Молодцы, ребята. Скажите пожалуйста, а что помогает нашим ягодам, овощам и фруктам вырасти и поспеть?-Воспитатель:Давайте мы с вами немного отдохнём и представим, что мы все одно большое солнышко.***Музыкальная терапия «Солнышко»***-Воспитатель: В природе есть солнышко. Оно светит всем и всех согревает. Давайте и мы с вамипобудем солнышком. Ваши руки расслабляются, ваши ноги расслабляются. Представьте, как тепло согревает вас и ваше тело, ручки и ножки. Вы словно лучики солнца стали такими тёплыми и яркими! А теперь вы можете присесть. Вы маленькие лучики, которые несут здоровье, радость и тепло, свет, ласку и нежность. Вытяните ручки-лучики вверх, потянитесь, а теперь опустите. И мы с вами подарим наше тепло друг другу и всем вокруг. Можете открыть глазки и улыбнуться друг другу.-Воспитатель: Почемуовощи и фрукты мы называем полезными?Воспитатель: Правильно, ребята. В наших продуктах есть очень важные для здоровья вещества – витамины, которые очень помогают развитию нашего тела. Сейчас сами витамины нам расскажут об этом.-Воспитатель: **Первый стол - Витамин А**:  полезен для кожи, зрения, зубов, костей и встречаюсь в моркови, свекле,картофеле, красном сладком перце, красном томате, зеленом луке.**Второй стол - Витамин В**:  укрепляет организм, необходим для работы нервной системы, встречаюсь в капусте, моркови, кукурузе, банане, груше, гранате, тыкве, зеленом горошке, землянике, луке.**Третий стол – ВитаминС**:  закаливает организм, оказывает благоприятное действие на зубы и кости, встречается в апельсинах, мандаринах, лимоне, смородине, клюкве,  капусте, облепихе, малине, рябине, шиповнике, землянике, киви, лимоне,  чесноке.**Четвёртый стол – Витамин Д:** рыбий жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень,сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин «Д».-Воспитатель: Вот сколько полезных продуктов у нас есть, а корзинка Красной Шапочки ещё пуста, так давайте каждый из вас положит в корзинку тот гостинец для бабушки, который он считает самым полезным и назовет нам витамин, который в нём содержится.Воспитатель: Молодцы ребята, как много витаминных гостинцев вы приготовили для бабушки.***Проводится физминутка.***Хозяйка однажды с базара пришла*(шагают на месте)*Хозяйка с базара домой принесла*(показывают большую сумку)* Картошку, капусту, морковку, горох, Петрушку и свёклу. Ох!...*(загинают пальчики и хватаются за голову)*Вот овощи спор завели на столе*(грозят пальчиком)*Кто лучше, вкусней и нужней на столе*(пожимают плечами)*Картошка? Капуста? Морковка? Горох? Петрушка иль свёкла? Ох!...*(загинают пальчики и хватаются за голову)*Хозяйка тем временем ножик взяла*(взмах обеими руками)*И ножиком этим крошить начала *(изображение резания овощей)*Картошку, капусту, морковку, горох, Петрушку и свёклу. Ох!...*(загинают пальчики и хватаются за голову)*Накрытые крышкою в душном горшке*(поднимают руки и имитируют крышку)*Кипели, кипели в крутом кипятке (трясут руками) Картошка, Капуста, Морковка, Горох, Петрушка и свёкла? Ох!...*(загинают пальчики и хватаются за голову)***Красная Шапочка**: Какие вы умные ребята, теперь и я знаю про полезные витаминные продукты, и всегда буду приносить их бабушке, чтобы она не болела.Воспитатель: А ещё Красная Шапочка, наши ребята расскажут тебе, что ты можешь приготовить из этих продуктов для бабушки. Правда, ребята?-Скажите ребята, что можно приготовить из овощей? -Что можно приготовить из фруктов? -Что можно приготовить из ягод? Воспитатель: Молодцы ребята! Сколько полезных и вкусных блюд назвали.-Воспитатель: Лишь полезная еда, На столе у нас всегда!А раз полезная еда -Будем мы здоровы?Воспитатель: Молодцы! Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. Но прежде, чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать?Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм.***Приготовление «Фруктового шашлычка»***Воспитатель: На эти шпажки (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочки фруктов (показ).По окончании работы желаем всем приятного аппетита. Угощают шашлычком гостей. | Заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать больше полезных продуктовОвощи и фрукты – полезные продуктыОтветы детей- Ананас- Лимон- Апельсин- Виноград- Горох- Картошка- Баклажан- Кабачок- Капуста- СолнышкоДети ложатся на коврик в виде солнышка. Закрывают глаза.Ответы детей.1 реб.Витамин АПомни истину простую -Лучше видит только тот,Кто жует морковь сыруюИли сок морковный пьет.2 реб. Витамин ВОчень важно спозаранкуЕсть за завтраком овсянкуЧерный хлеб полезен нам,И не только по утрам.3 реб. Витамин СОт простуды и ангиныПомогают апельсины,Ну а лучше съесть лимон, Хоть и очень кислый он4 реб. Витамин ДРыбий жир всего полезней,Хоть противный - надо питьОн спасает от болезней,Без болезней - лучше жить!(Ответы детей, например; «Я кладу морковь – это овощ, в ней содержится витамин А, он полезен для зрения, кожи, зубов и костей)- Ответы детейПервые блюда: суп, борщ, щи.Вторые блюда: рагу, салаты, Фруктовый салат, десерт, пироги, украсить готовые блюдаКомпот, морс, кисель, желе.- ДА!- Помыть ручкиВоспитатель помогая детям спрашивает: Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь, какой фрукт?  | На проекторе появляются слайды с изображением герба и флага г. Саратова.(дети совместно с воспитателем рассматривают изображения герба и флага города Саратова)Показываю карточку с изображением ананасаПоказываю карточку с изображением лимонаПоказываю карточку с изображением апельсинаПоказываю карточку с изображением виноградаПоказываю карточку с изображением горохаПоказываю карточку с изображением картофеляПоказываю карточку с изображением баклажанаПоказываю карточку с изображением кабачкаПоказываю карточку с изображением капустыВключается музыка для музыкальной терапии(Дети выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит педагог и дети).Каждый ребенок-витамин подходит к своему столу, на котором лежат продукты.Каждый ребенок подходит к к столу, выбирает продукт и рассказывает чем он полезен и кладет в корзинку Красной шапочки.(Воспитатель показывает яблоки, бананы, груши и т.д.).(Дети с воспитателем идут мыть руки)В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения. |
| ***Заключительная часть*** |
| Воспитатель:Ребята, давайте ещё раз напомним Красной Шапочке всё, что мы с вами узнали на занятии о витаминных продуктах.**Красная Шапочка:** Большое спасибо вам ребята, а я поспешу к бабушке. До свидания!Воспитатель: Молодцы! Я думаю, что вы теперь будете кушать полезные продукты, принимать витамины, заниматься гимнастикой и спортом, вести здоровый образ жизни и тогда все мы будем здоровыми и сильными. Как говорится в пословице: «Я здоровье сберегу, сам себе я понемногу!» | Ответы детей |  |

Список использованных источников:

1. <https://d2b.ru/e330-limonnaya-kislota/plan-konspekt-zanyatiya-srednyaya-gruppa-na-temu-konspekt-zanyatiya/>

2. <https://9k72.ru/dlya-detej/chto-rasskazat-detyam-o-produktah-s-vitaminami/>

3. <https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-estestvoznaniyu-dlya-vtoroy-mladshey-gruppi-na-temu-vitamini-nam-nuzhni-2854545.html>