**«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 здороваются  Ответы детей  Ответы 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?  Загадки  1.В летнем солнечном саду  Зреют фрукты на виду.  Только нужно не лениться,  Отгадать их потрудиться.  2.Далеко на юге где – то  Он растет зимой и летом.  Удивит собою нас  Толстокожий …  3.Желтый цитрусовый плод  В 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 господин  Среди 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 продуктов  Овощи и фрукты – полезные продукты  Ответы детей  - Ананас  - Лимон  - Апельсин  - Виноград  - Горох  - Картошка  - Баклажан  - Кабачок  - Капуста  - Солнышко  Дети ложатся на коврик в виде солнышка. Закрывают глаза.  Ответы детей.  1 реб.Витамин А  Помни истину простую -  Лучше видит только тот,  Кто жует морковь сырую  Или сок морковный пьет.  2 реб. Витамин В  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку  Черный хлеб полезен нам,  И не только по утрам.  3 реб. Витамин С  От простуды и ангины  Помогают апельсины,  Ну а лучше съесть лимон,  Хоть и очень кислый он  4 реб. Витамин Д  Рыбий жир всего полезней,  Хоть противный - надо пить  Он 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 детей  Первые блюда: суп, борщ, щи.  Вторые блюда: рагу, салаты,  Фруктовый салат, десерт, пироги, украсить готовые блюда  Компот, морс, кисель, желе.  - ДА!  - Помыть ручки  Воспитатель 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 ананаса  Показываю карточку с изображением лимона  Показываю карточку с изображением апельсина  Показываю карточку с изображением винограда  Показываю карточку с изображением гороха  Показываю карточку с изображением картофеля  Показываю карточку с изображением баклажана  Показываю карточку с изображением кабачка  Показываю карточку с изображением капусты  Включается 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>