**Конспект НОД в старшей группе**

**«Польза витамин»**

**Тема: «Польза витамин».**

**Цель:**Сформировать у детей желание заботится о своём здоровье.

**Задачи:**

* Познакомить дошкольника с детским организмом.
* Сформировать понятия детей о пользе продуктов содержащих витамины.
* Формировать стремление к здоровому образу жизни.
* Способствовать бережному отношению к себе и своему здоровью и здоровью людей с ограниченными возможностями.
* Развивать коммуникативно-речевые навыки.

**Оборудование:**

Ноутбук.

Воздушный шар ( герой из волшебной страны)

Предметные картинки с изображением различных продуктов питания.

Витаминчики:  А, В, С, Д  (в виде домиков)

Цветные карандаши, рабочий стол, лист бумаги.

**Предварительная работа:** дидактические игры "Овощи и фрукты",

"Чудесный мешочек",  игра «Варим компот», подготовка плакатов о полезных продуктах, разучивание, пословиц , разгадывание загадок. Чтение рассказов и сказок о пользе овощей.

**Ход занятия.**

*Введение в ситуацию.*

**Дети входят в группу, поворачиваются лицом к гостям.**

**Восп.**: Добрый день ребята! Посмотрите, к нам прилетел необычный гость из волшебной страны «Воздушный шарик». Давайте с ним поздороваемся.

(дети говорят Здравствуйте).

Ребята, а что значит – здравствуйте?

**Дети**: это значит желать здоровья.

**Восп.:** Правильно, мы пожелали нашему гостю здоровья.

Прошу пройти и сесть на стульчики.

**Воздушный  Шарик**: Здрав. Ребята! Какие вы забавные, совсем не похожие на жителей моей страны. Рассмотрите меня и сравните с собой. Что есть у вас, но совершенно нет у меня.

*( Ответы детей)*

**Воздушный Шар:** ребята, вы такие здоровые, красивые, румяные. Я думаю, вы сможете помочь моему другу « ЗЕЛЁНОМУ» Он для вас прислал письмо, в котором….. Послушайте, что он пишет:

«Здравствуйте ребята! Меня зовут ЗЕЛЁНЫЙ. У меня случилась беда, я заболел. Говорят , чтобы не болеть нужно не только закаляться, но и правильно питаться. Я старался, ел самое вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси, но к сожалению  мне становится всё хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, какие продукты нужно кушать, чтобы не болеть»

**Восп:** Ребята, попробуем помочь ЗЕЛЁНОМУ

-Скажите, что из продуктов любите есть больше всего

*( Ответы детей)*

-Как вы думаете, в чём разница между вкусным и полезным.

*( Ответы детей)*

М/ м оборудование.---Как вы считаете, какие полезные, а какие вредные продукты вы видите на экране.

-Как вы думаете, что будет с человеком,  если питаться одними сладостями?

*( Ответы детей.)*

**Восп:** Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты. У того кто их постоянно употребляют, как правило бывает хорошее. Бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженное, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья. Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть здоровым, быстро расти, потому, что в различных продуктах содержаться разнообразные витамины.

*( Рассказ о пользе витамин.)*

Витамины - ценные вещества,

Без них мы никуда.

Чтоб здоровым, сильным, крепким быть,

Нужно с витаминами дружить.

Витаминов много - всех не перечесть,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

**Витамин А** очень важен для зрения.

Помни истину простую

Лучше видит только тот

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

( В каких продуктах содержится витамин А)

( М/мед. Картинки: свекла, дыня, морковь, капуста, петрушка, тыква, репа.)

**Витамин  В-** способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтракам овсянку

Чёрный хлеб полезен нам

И  не только по утрам!

(Картинки : рис, рыба, яйцо, сыр, йогурт, орехи, бананы, хлеб, творог.)

**Витамин  D** – делает наши руки и ноги крепкими.

Рыбий жир всего полезней

Хоть противный надо пить

Он спасает от болезней

Без болезней лучше жить.

( Картинки: Рыбий жир, сливочное масло, )

**Витамин  С**-  укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну, а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он.

( Картинки: чёрная смородина ,шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, чеснок.)

**Восп**: послушайте какое стихотворения я знаю о витаминах

Витамины нам полезны,

Это точно знаю.

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной.

Где же прячутся они?

Очень интересно.

Объясняет мама мне

Они прячутся везде.

Ты из фруктов, овощей,

Получай их поскорей.

**Воздушный Шар**: Спасибо вам ребята, теперь я знаю какие полезные, а какие вредные продукты. В каких содержаться витамины А, В, С.

**Физкультминутка : «Дружно встали»**

Дружно встали – раз, два, три!

Мы теперь богатыри.(руки выпрямить, согнуть к плечам – 2р)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь в право,

Оглядимся величаво (повороты вправо),

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек(поворот влево).

И направо, и ещё через левое плечо(повороты вправо – влево)

И присели, дружно встали и на стульчик побежали.

*( Пригласить детей пойти за столы)*

**Восп:** Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для « ЗЕЛЁНОГО», чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

*( Дети рисуют продукты)*

- Теперь «ЗЕЛЁНЫЙ» будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть. Рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим.

*(Воздушный Шар прощается)*

-Я хочу  пожелать, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.