**Конспект НОД в старшей группе «Витамины для здоровья»**

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

**Задачи:**

* закрепить знания у детей о витаминосодержащих продуктах;
* объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
* помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания -еда должна быть не только вкусной , но и полезной;
* развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;

**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье;  о витаминосодержащих продуктах; о пользе витаминов для организма человека.

**Материал:**цветные карандаши,  листы бумаги для рисования, мячи для сухого бассейна, коробочки, банка, муляжи продуктов, костюм Пилюлькина.

**Ход занятия:**

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

**Воспитатель**: Ребята, к нам сегодня пришли гости. Давайте с ними поздороваемся.(дети говорят Здравствуйте). Ребята, а что значит – здравствуйте?

Дети: это значит желать здоровья.

**Воспитатель:** Правильно, мы пожелали нашим гостям здоровья. Прошу пройти и сесть на стульчики.

**(как только дети сели в группу входит почтальон)**

**Почтальон:** Здравствуйте! Это детский сад № 240? Группа старшая? (ответ – да) Тогда я к вам. Получите заказное письмо(отдает письмо воспитателю).

**Воспитатель**: Спасибо почтальон Печкин.

(Печкин прощается и уходит)

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

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

- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

- Скажите, что вы любите есть больше всего?*(Ответы детей)*

- А какую пищу вам дают в детском саду?(*ответы детей*)

- Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, как они называются? *(Ответы детей - Витамины)*

**Воспитатель:** Правильно. Ребята, что вы знаете о витаминах?

**Дети:** Витамины нужны, чтобы быть здоровыми, крепкими, сильными, не болеть.

**Воспитатель:** - Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Какие витамины вы знаете и для чего нужны эти витамины?

**Дети: витамин А -**очень важен для зрения и роста.

**витамин В -**способствует хорошей работе сердца, нервной системы, пищеварения.

**витамин Д -**делает наши ноги и руки крепкими.

**витамин С -**укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все таки простудился ,то с его помощью можно быстрее поправится .

**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.

- Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться! Вот мы сейчас и проверим, что вы знаете про полезную еду. Если в стихотворении говорится про полезную еду – вы говорите «Да», если не полезно, то говорите «Нет»

\*Каша – вкусная еда, это нам полезно?

\*Лук зеленый есть всегда, вам полезно дети?

\*В луже грязная вода, пить ее полезно?

\*Щи – отличная еда, щи – полезны детям?

\*Мухоморный суп всегда, есть полезно детям?

\* Фрукты – просто красота! Это нам полезно?

\*Грязных ягод иногда, съесть полезно, дети?

\*Овощей растет гряда, овощи полезны?

\*Сок, компот на обед, пить полезно детям?

\*Съесть мешок большой конфет – это вредно Дети?

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда

Будем мы здоровы?

**Дети (хором) Да!**

- 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. А ещё, чтобы быть здоровым нужно заниматься зарядкой. Давайте мы с вами сделаем небольшую зарядку, чтобы взбодриться:

**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.

**Воспитатель:** Молодцы ребята. Набрались энергии и тихонечко сели.

(В группу важно входит доктор Пилюлькин, в руках он держит банку с «витаминами» - мячики разных цветов)

**Доктор Пилюлькин**: Здравствуйте ребята! Я Доктор Пилюлькин. Вы знаете, что наш друг Незнайка заболел?

**Воспитатель:** Да, мы уже знаем. Он прислал нам об этом письмо и мы с ребятами говорим о том, что поможет Незнайке быстрее выздороветь.

**Доктор Пилюлькин**: Правда? И что же ему поможет?

**Дети:** Витамины.

**Доктор Пилюлькин**: Правильно. Я тоже несу ему витамины. Но я их все перепутал. Ребята, помогите разложить витамины по коробочкам.

**Игра «Разложи витамины»** - «витамины» рассыпаются на пол:

Дети собирают мячи с пола и разбирают их по цветам.

Желтые мячи – Витамин С

Красные мячи – Витамин А

Зеленые мячи – Витамин В

Синие мячи – Витамин Д

**Доктор Пилюлькин**: Спасибо, ребята! Как вы ловко и быстро справились! А что вы знаете об этих витаминах?

**Воспитатель:**А вот послушай стихотворение которое приготовили дети о пользе витаминов:

**1 ребенок:**

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья

Их без меры есть нельзя!

**2ребенок:**

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А,В,С и Д.

**Витамин А**

Помни истину простую –

Лучше видит только тот ,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

**Витамин В**

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

**Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней ,

Хоть противный – надо пить

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

**Витамин С**

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

**3 ребенок:**

Мы открыли все секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

**Доктор Пилюлькин:** - Спасибо, ребята! А вы знаете в каких ещё продуктах содержатся эти витамины.

**Дети: Витамин А** содержится в продуктах питания : свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В**– рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** – черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка.

**Витамин Д** – рыбий жир, говяжья печень, сливочное масло, а еще в солнечных лучах.

**Игра«Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами»**

Доктор Пилюлькин предлагает ребятам игру «Разложи овощи и фрукты по коробкам с витаминами». Каждый ребенок берет по одному продукту и кладут в нужную коробочку.

**Доктор Пилюлькин:** – Спасибо вам ребята! Теперь я смогу помочь Незнайке!

**Воспитатель:** Ребята, я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Незнайки, чтобы он знал, что нужно кушать , чтобы не болеть, а доктор Пилюлькин отнесет это все Незнайке.

**Дети рисуют продукты. По окончанию работы дети отдают рисунки доктору Пилюлькину.**

**Доктор Пилюлькин:**Спасибо вам ребята! Я побегу лечить Незнайку. Чтобы вы тоже всегда были здоровыми вот вам витамины(дает корзину с яблоками), не болейте. До свидания!

(Доктор Пилюлькин уходит)

**Воспитатель:** Ребята, какие полезные продукты вы нарисовали для Незнайки?(ответы детей)

- Почему именно эти продукты?

**Дети:** В этих продуктах содержатся витамины.

**Воспитатель:** Какие это Витамины?

**Дети:** Витамины А,В,С,Д.

**Воспитатель:** Для чего нам нужны витамины? (ответы детей). Теперь давайте вымоем руки с мылом и подкрепимся витамином – С, который содержится в яблоке и посмотрим мультфильм :

<https://youtu.be/tih7INdQqY8>