МДОУ «Детский сад № 182»

[**Конспект НОД Тема**](https://www.maam.ru/obrazovanie/konspekty-zanyatij)**: *«Что такое витамины»***

**средняя группа**

*Моисеева Н.А.*

Цель: Формирование у детей среднего дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

Задачи:

• Формировать потребности к здоровому образу жизни.

• Закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов для жизни человека, о наличии [витаминов в овощах](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy), фруктах и других продуктах питания.

• Воспитывать чувство сопереживания и заботы.

Материал:, картинки с изображением овощей, фруктов и продуктов питания.

Предварительная работа: чтение книг, рассматривание иллюстраций, беседы о ЗОЖ, заучивание пословиц, поговорок.

Воспитатель: Здравствуйте, дорогие ребята.

Время года отгадайте:

Зазвенели ручьи,

прилетели грачи.

В улей пчела

первый мёд принесла.

Кто скажет, кто знает,

когда это бывает?

- весной

Она приходит с ласкою

И со своею сказкою.

Волшебной палочкой

Взмахнет,

В лесу подснежник

Расцветет.

Какое это время года?

- весна

Воспитатель: Правильно ребята. Молодцы! Это весна.

А у нас сегодня необычный гость.

Чтобы узнать, кто это, надо отгадать загадку!

Загадки про витамины

В овощах и фруктах есть.

Детям нужно много есть.

Есть ещё таблетки

Вкусом как конфетки.

Принимают для здоровья

Их холодною порою.

Для Сашули и Полины

Что полезно? Витамины

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины…

Ответ: А, В, С

Стук в дверь входит Витаминка

Витаминка : Здравствуйте ребята! Меня зовут Витаминка.

Я приглашаю вас отправиться в увлекательное путешествие в *«Страну Здоровья»*. Но чтобы туда попасть нужно, быть ловким, умным, а самое главное - здоровым!

Воспитатель: Кто хочет быть здоровым? А вы знаете, что такое здоровье?

. Покажите лицо вашей улыбки, грусти, удивления, радости. Когда человек здоров он улыбается. Давайте вспомним пословицы о здоровье.

*«В здоровом теле - здоровый дух»*

*«Здоровье - дороже золота»*

*«Чистота - залог здоровья»*

*(ответы детей)*

Витаминка : А что нужно делать, чтобы не болеть?

*(Ответы детей)* Правильно, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Витаминка : Ребята, а с чего нужно начинать каждое утро, чтобы быть здоровыми?

Дети: С зарядки

Витаминка : Правильно! Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно по утрам мы зарядку делаем!

Витаминка и дети выполняют ритмичные упражнения под музыку.

Воспитатель: Ребята, скажите, пожалуйста, а где живут витамины, где мы можем их найти?

Дети: В овощах и фруктах.

Витаминка : Да, ребята, я есть и в овощах и во фруктах! А у меня для вас, ребята, есть подарок! Я принесла для вас мешочек загадочный. Мешочек этот не простой, внутри лежит подарок твой. Ты загадку отгадай, свой подарок получай!

Развивающая игра *«Чудесный мешочек»*

Воспитатель. Ребята, давайте попробуем с вами помочь Витаминке. Присаживайся. Скажите, что вы любите кушать больше всего?

Ответы детей.

Воспитатель. А как вы думаете, есть ли разница между *«вкусным»* и *«полезным»*

Ответы детей.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются - витамины. А что вы знаете о витаминах?

Ответы детей.

Воспитатель. Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. [Витаминов много](https://www.maam.ru/obrazovanie/vitaminy-konspekty), но самые главные из них витамины А, В. С. Д. Например, витамин *«А»* - очень важен для зрения, витамин *«В»* способствует хорошей работе сердца, витамин *«Д»* делает наши руки и ноги крепкими, витамин *«С»* укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, а если все-таки заболели, то с его помощью можно быстро поправиться.

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

Ответы детей.

Физкультминутка *«Овощи»*

А сейчас в огород мы пойдем (маршировать на месте)

Урожай там соберем (идти по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем (имитировать, как таскают)

И картошки накопаем (копают)

Срежем мы кочан капусты (срезают)

Круглый, сочный, очень вкусный (показать руками)

Щавеля нарвем немножко *(*рвут*)*

И вернемся по дорожке (идти по кругу, взявшись за руки)

Витаминка :

День сегодняшний чудесный

Не растает без следа.

Я весёлый праздник этот

Не забуду никогда!

Спасибо вам ребята, мне с вами было так интересно! А вам понравилось наше путешествие? Я с вами прощаюсь.

Вам желаю не лениться,

Физкультурой заниматься,

Витаминами питаться.

Пить лишь соки и нектары,

Есть арбузы и бананы.

Яблоки, изюм и киви,

Манго сладкое и дыни,

Не болейте, улыбайтесь,

Быть здоровыми старайтесь!

Детям раздаются витамины.

Подвести итог:

1. Кто в гостях у нас побывал, кто что нового узнал?

2. Что понравилось? *(ответы детей)*

Воспитатель. Я думаю, что теперь вы будете кушать полезные продукты, и будете здоровыми и сильными, как говориться в пословице: *«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»*.