

Конспект НОД в средней группе на тему: «Овощи, ягоды, фрукты. Самые витаминные продукты»

Область «Познание»

Цели: Ознакомление детей с понятием «*витамины*» и продуктами, в которых они встречаются. Обобщение и закрепление понятий «*овощи*» и «*фрукты*».

Задачи:

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об 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;
- рассказать о значении витаминов для здорового развития организма;
- воспитать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: большие буквы А, В, С, D; картинки овощей, фруктов, ягод, продуктов, содержащих витамины; клей; «банки» из цветной бумаги; большой конверт, картинки – отгадки на загадки.

Содержание НОД.

1. Оргмомент.

- Ребята, как много у нас гостей, давайте поздороваемся. А вы знаете, вы ведь, не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: «*здравствуйте*», а это значит «*Здоровья желаю*». Русская народная поговорка говорит: «*Здороваться не будешь, здоровья не получишь*».
- Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми.

2. Основная часть.

- Ребята, к нам в гости хотел прийти Незнайка, но у него случилась беда, он заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Незнайка старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил газировку. Но, к сожалению, ему становится все хуже и хуже. Мне кажется, что ему нужно есть по настоящему полезные продукты, которые добавляют сил и здоровья, а не отнимают их.
- Сегодня я вам открою один очень важный секрет. Оказывается, в некоторых продуктах живут **витамины**.
- А вы знаете, что такое витамины?

Витамины – это вещества, в которых содержится сила и здоровье для организма. Они настолько маленькие, что во много раз меньше крупинки сахара, поэтому увидеть мы их не можем.

- Как и у вас, у витаминов есть имена. Давайте познакомимся с ними поближе.
- Это витамины – «А, В, С, D».
- Их имена обозначаются просто заглавными буквами, но не русскими, а английскими.

У витаминов есть свои домики. А ещё витамины очень любят играть в прятки. Вот и сегодня они спрятались от вас. Чтобы их найти, нужно отгадать загадки.

1. Что за скрип? Что за хруст?
Это что еще за куст?
Как же быть без хруста
Если я. (*Капуста*)
2. Любопытный красный нос
По макушку в землю врос,
Лишь торчат на грядке Зеленые пятки. (*Морковь*)
3. Золотая голова
Велика, тяжела.
Золотая голова
Отдохнуть прилегла.
Голова велика,
Только шея тонка. (*Тыква*)
4. Над землей трава,
Под землей
Бордовая голова. (*Свекла*)
5. В огороде он живет,
Овощ это, не зверёк.
Круглый, красненький сеньор,
Это спелый ... (*Помидор*)
6. Прежде чем его мы съели, Все наплакаться успели. (*Лук*)
7. Щеки розовые, нос белый,
В темноте сижу день целый.
А рубашка зелена,
Вся на Солнышке она. (*Редиска*)
8. Расколосся тесный домик
На две половинки.
И посыпались оттуда Бусинки-дробинки. (*Горох*)
9. Круглое, румяное,
Я расту на ветке;
Любят меня взрослые
И маленькие детки. (*Яблоко*)
10. На сучках висят шары — Посинели от жары! (*Слива*)
11. С виду он как рыжий мяч,
Только вот не мчится вскачь.
В нём полезный витамин -Это спелый... (*Апельсин*)
12. Он почти как апельсин,
С толстой кожей, сочный,
Недостаток лишь один - Кислый очень, очень. (*Лимон*)
13. Этот фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож. (*Груша*)
14. Летом в огороде
Свежие, зеленые,

А зимою — в бочке,

Крепкие, соленые. (*Огурцы*)

- На какие две группы можно разделить эти плоды? (*овощи и фрукты*)

- Правильно, овощи и фрукты. Именно в них прячутся витамины.

- Кто знает, где растут овощи? (*в огороде*)

- А фрукты? (*в саду*)

Давайте с вами немного отдохнем. Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Физкультминутка.

- Воспитатель задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения.

Как живёшь? Вот так! (*Поднимают большой палец вверх*)

Как плавёшь? Вот так! (*Имитируют плавательные движения*)

Как бежишь? Вот так! (*Выполняют бег на месте*)

Вдаль глядишь? Вот так! (*Приставляют руку ко лбу*)

Машешь вслед? Вот так! (*Машут рукой*)

Ждёшь обед? Вот так! (*Подпирают щеку рукой*)

Утром спишь? Вот так! (*Закрывают глаза, ладошки под щеку*)

А шалишь? Вот так! (*Надувают щеки и хлопают руками по ним*)

- Витамины «А, В, С, D» живут не только в овощах и фруктах, но и в других полезных продуктах: кашах, крупах, растительных маслах, молоке. Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты.

- Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно ест, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура, хороший иммунитет.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.

- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

- Ребята, попробуйте решить нехитрую задачу:

Что полезнее жевать репку или жвачку?

- После еды многие стараются жевать *жевательные резинки*, для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная, в ней много витамина «С» и репа хорошо очищает зубы.

- Я открою вам секрет - чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней.

- А сейчас давайте с вами поиграем и узнаем, в каких продуктах содержатся витамины.

Д/и «Найди в продуктах витамин»

- Ребята, чтобы лучше запомнить в каких продуктах какие живут витамины, я предлагаю вам на большие буквы, вырезанные из бумаги, наклеить изображения продуктов, овощей и фруктов, соответствующие данным витаминам. (*Дети самостоятельно выполняют задание*)

1. **Витамин «А» – «витамин роста».**

Его больше всего в морковке,
Есть и в тыкве, абрикосах,
В персиках, в арбузе тоже.
Много его в молоке и яичном желтке!

2. **Горох и шоколад витамином «В» богат!**

Мясо, яйца, хлеб, орех – дают энергию для всех!

3. **Витамин «С» - он самый вкусный!**

В апельсинах, яблоках, винограде, капусте!
А больше всех – в шиповнике, лимоне и смородине!
Он поможет быть здоровым, и красивым, и весёлым!

4. **Творог, яйца, сыр укрепляют организм!**

Укрепляет наш скелет друг детей – витамин «D»!

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

- А сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «*Это я, это я, это все мои друзья!*»

Если в стихотворении говорится про вас, то хором отвечайте: «*Это я, это я, это все мои друзья!*». А если нет - молчите.

У меня к вам есть вопросы,
Отвечайте без ошибок
Отвечайте быстро, просто,
Обязательно с улыбкой.

1. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?
2. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?
3. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?
4. Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?
5. Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?
6. Кто поел - и чистит зубки ежедневно дважды в сутки?
7. Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?
8. Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?
9. Кто, хочу у вас узнать, любит петь и танцевать?

Д/и «Заготовки для Незнайки»

- Ребята, а давайте мы с вами Незнайке отправим посылку. Заготовим для него витамины из овощей и фруктов. 1 команда будет делать заготовки овощей, 2 команда – компот из фруктов и ягод.

- Ребята, давайте с вами поиграем. Нужно быть внимательными: если в стихотворении говорится про полезную еду, вы это подтверждаете и отвечаете на вопрос «*Да*», если про бесполезную — отвечаете «*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**, детки?
- Овощей растет гряды, 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!

- Ребята, вот сколько мы узнали о витаминах, фруктах и овощах. Давайте напишем Незнайке письмо, в котором расскажем ему о полезных продуктах.
- Что мы ему напишем?
- Какие подсказки отправим ему в письме?
- Незнайка обязательно получит наше письмо, начнёт правильно питаться и выздоровеет. И тогда он обязательно к нам придёт.

3. Рефлексия.

- Что было самым интересным?
 - Что было для вас трудным?
 - Назовите *полезные* продукты для организма?
 - Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные и в каких продуктах содержатся витамины. Теперь будем кушать только то, что полезно, и не будем болеть.
 - Что мы можем пожелать Незнайке и нашим гостям?
- Будьте здоровы! До свидания!