**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №1 «Светлячок»**

Конспект НОД в старшей группе

«Витаминная семья»

 Воспитатель 1 квалификационной категории: Ганеева Н.Л.

 **Витаминная семья**

***ЦЕЛЬ:***

* дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день для здоровья, научить детей выбирать самые полезные продукты, познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека, сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни;
* воспитание способности к согласованному взаимодействию;
* воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням.

**ОБОРУДОВАНИЕ:** плакаты с изображением овощей, плакаты о витаминах, рисунки, муляжи овощей и фруктов, овощи и фрукты, свежие и вареные для салата, кухонный инвентарь.

**ПРИЕМЫ И МЕТОДЫ**

1. Сюрпризный момент; Осень приносит корзину с овощами и письмо от больного товарища.
2. Вопросы.
3. Беседа.
4. Приготовление салата и винегрета.
5. Стихи об овощах, о закаливании.
6. Иллюстрации.
7. Знакомство с народными приметами.
8. Игра «Помоги себе сам».

**СЛОВАРНАЯ РАБОТА:**

Обогащение словаря – минеральные вещества, терка, рацион питания, кухонный инвентарь, муляжи овощей и фруктов, витамины, народные приметы, здоровый ребенок и т.д.

**^ХОД ЗАНЯТИЯ**

Ребята, кто-то к нам стучится в дверь. Откройте, пожалуйста. А это к нам пришла Осень.

Здравствуй, Осень!
Здравствуйте, дети!
Осень, что ты нам принесла?

Я вам принесла «Письмо» и свои дары, но сначала отгадайте, пожалуйста, мои загадки (прилагается).

Осень уходит, оставляет свои овощи и фрукты.

Воспитатель прощается с осенью и говорит, что осень принесла нам для чего-то овощи, фрукты и письмо.

Давайте, дети прочитаем его и читает ребенок (Настя или Дима).

***ПИСЬМО.***

Здравствуйте, друзья! Это вам пишет Семен. Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я люблю: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!»

Беседа о том, как плохо быть больным? Почему? Как выздороветь? Игровое действие. Воспитатель подзывает к себе детей и спрашивает: « Кто из вас, ребята, знает, что закалке помогает и полезно нам всегда?»

**Дети:** Солнце, воздух и вода! Наши лучшие друзья!

**Дети** (поочередно)

Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми,
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем.

К солнцу руки поднимаем,
Дружно, весело шагаем,
Приседаем и встаем
И ничуть не устаем!

**Воспитатель**: Проверим! Значит, возьмем за правило:

Утром долго не валяться,
Физкультурой заниматься!
Бегать, прыгать и скакать,
Душ прохладный принимать,
Спортом заниматься,
Водою закаляться.

Как следует поучиться -
И так всему научиться.

Мы предлагаем всем, которые часто болеют, начинать день с зарядки. Дети, еще, что мы делаем, чтоб поддержать наш организм всегда крепким и здоровым?

**Ответы детей:**занимаемся физкультурой и спортом, оздоровительным бегом, ходим босиком, загораем. Употребляем в пищу овощи и фрукты, свежими принимаем витамины, чеснок, лук, пьем отвары трав и плодов.

**Воспитатель:** Несмотря на это, некоторые дети осенью склонны к болезням. Почему?

-Потому что, не все люди закаленные, одеваются не по сезону, постоянные дожди, холодные ветра, липкий снег. Осенью начинается грипп. Это инфекционное заболевание, которое сопровождается высокой температурой.

Еще какие признаки гриппа вы знаете?

**Ответы детей** (чихание, кашель, боль в суставах, головная боль).

Можно ли при гриппе ходить в садик?

Почему? (можно заразить других, могут быть осложнения, если не прививаться от гриппа) А вот наши ребята не болеют!

Как уберечь себя от болезней? День особенный у нас! День здоровья без прикрас! Будем многому учиться: как здоровыми нам быть, фрукты овощи, как мыть. . .

Помогает ли нам «зеленый огород» на окне? Да!

Как?

Ответы детей (зеленый лук, чеснок круглый год).

Есть ли витамины в них?

Конечно!

А что такое витамины и минеральные вещества?

Витамины – это органическое вещество, первоисточником которого обычно служат растения, необходимое для нормальной жизнедеятельности организма, а также препарат, [содержащий](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fdo.gendocs.ru%2Fdocs%2Findex-237322.html) такие вещества. (С.И. Ожегов)

Витамины могут ли принести вред?

Ответы детей (нужно употреблять в определенном количестве, иначе можно отравиться).

Могут принести вред, если увеличить дозу?

А как природа помогает поддерживать наше здоровье в порядке?

Ответы детей.

**Воспитатель** ( стоит перед детьми у стенда)

Детский сад, где наши дети
Очень весело живут,
Теплым солнышком налиты,
Свежим дождиком умыты,
В гости фрукты и овощи идут.

Осень нам принесла овощи, фрукты. А мы про них чуть не забыли. Что же мы будем делать с ними? Почему?

**Воспитатель**: дети, а хотите приготовить витаминный завтрак, используя лук, чеснок со своего огорода. Зеленая аптека помогает поддерживать наше здоровье, а наши любимые цветы, выделяют нам кислород, который так необходим нашему организму. Итак, цветы, зеленая аптека, закаливающие процедуры улучшают наше настроение, мы становимся ДОБРЫМИ.