

## **Конспект НОД по познавательному развитию «Витамины» (с использованием коврографа Воскобовича) (старшая группа)**

**Тема НОД: «Витамины»**

Цель: создать условия для развития желания у детей вести здоровый образ жизни

Задачи: Образовательная область «Познавательное развитие»: формировать представление о пользе витаминов, их значении и влиянии на организм и здоровье человека; формировать умение различать витаминсодержащие продукты.

Образовательная область «Речевое развитие»: Формирование словаря по теме. Развитие связной, грамматически правильной речи.

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»: Формировать представления о правильном питании, его ценности для сохранения здоровья; развивать умение работать в группе, в паре.

Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»: становление эстетического отношения к окружающему миру; стимулирование сопереживания сказочному персонажу.

Образовательная область «Физическое развитие»: Развитие координации движения, умение соотносить речь с движением

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, познавательно - исследовательская, двигательная

Формы организации: подгрупповая

Формы реализации детских видов деятельности: игры с речевым сопровождением, беседа, дидактическая игра, сюжетно-ролевая игра «Магазин».

Оборудование: Коврограф "Ларчик"; карточки с продуктами питания; корзина с продуктами, уголок «Магазин», мультимедийное оборудование, музыкальное сопровождение.

Ход занятия

1. Организационный момент.

*(Дети входят в группу)*

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! *(дети отвечают)*

Для начала встанем в круг,

Сколько радости вокруг!

Мы все за руки возьмемся,

И друг другу улыбнемся.

Вы готовы поиграть? *(ответы детей)*

Можно встречу начинать!

Воспитатель: Ребята, оглянитесь, как много у нас гостей, давайте, поздороваемся. А ведь вы не просто поздоровались, а подарили друг другу и нашим гостям частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте!

Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не

будешь, здоровья не получишь». А я вам предлагаю занять места на стульчиках и мы будем продолжать. *(дети садятся)*

*(Стук в дверь)*

Воспитатель: Ребята, слышите, кто-то стучится. Давайте спросим, кто там? *(дети спрашивают)*

*(на экране появляется Карлсон, с грустным лицом (звучит голос Карлсона))*

Карлсон: (СЛАЙД 1)

Здравствуйте, ребята, меня зовут Карлсон – я самый умный, красивый мужчина в самом расцвете сил. Но у меня случилась беда, я заболел. Я слышал, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я и ел все только самое вкусное: торты, конфеты и пил кока-колу. Но мне становится все хуже. Друзья! Помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно кушать, чтобы не болеть.

2. Основная часть

Воспитатель: Ребята, давайте постараемся с вами помочь Карлсону. Скажите, что вы любите кушать больше всего? *(Ответы детей)*. А как вы думаете, это все полезно для вас? *(ответы детей)* ну хорошо давайте тогда разбираться.

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества. Может кто-нибудь из Вас знает, как они называются? *(ответы детей)*. Да, ребята, правильно, они называются «витамины»!

Витаминов много - всех не перечесать,

Но самые главные среди них есть.

Без них не может организм существовать,

Учиться, работать, отдыхать.

У этих главных витаминчиков есть свои имена А, В, С, Д.

*(демонстрация на доске)*

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто кушает продукты,

Где витамин А живет.

(СЛАЙД 2) витамин А очень важен для зрения.

Витамины группы «В»

Пользу принесут тебе.

Надо их употреблять,

Чтобы сердечко укреплять.

Витамин В способствует хорошей работе сердца

Чтобы гири поднимать,

Чтобы весело шагать,

Витамин нам Д поможет

Руки, ноги укреплять.

а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими

Знает даже старый дед,

Витамин нам С поможет укрепить иммунитет.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.

А как вы считаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями, картошкой фри, чипсами и пить одну газировку? *(Ответы детей)*.

- Ребята, а давайте с вами вместе покажем, что может произойти.

Поднимайтесь со своих стульчиков. *(упражнения на месте)*

Физкультминутка *(дети показывают движения)*

Один пузатый здоровяк

Съел десять булок натошак

Запил он булки молоком

Съел курицу одним куском

Затем барашка он поджарил

И в брюхо бедного направил

Раздулся здоровяк, как шар

Обжору тут хватил удар.

(СЛАЙД 4) (демонстрация картинок людей, злоупотребляющих вредными продуктами)

Ребята, а вы хотите стать такими? *(ответы детей)*

- Поэтому нам всем необходимо знать, что организму человека нужны разные полезные продукты.

- А вот конфеты, шоколад, мороженое, чипсы, кока-кола, не очень полезны для здоровья. В этих продуктах витамины не живут.

*(дети садятся на свои места)*

Воспитатель: Ребята! Попробуйте решить не хитрую задачку: Что полезнее жевать репку или жвачку? *(ответы детей и Карлсона)*(слайд 6)

- После еды многие стараются жевать «Дирол» и «Орбит», для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная в ней много витамина

С и хорошо очищает зубы.

- Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, нужно кушать витамины. Ребята, а хотите узнать, в каких продуктах они находятся? *(раздаю конверты)* Перед Вами лежат конверты, открывайте, посмотрите, что в их. Раскладывайте картинки перед собой и давайте вместе определим, какие продукты какими витаминами богаты. *(демонстрирую квадрат Воскобовича разделенный на 4 сектора, называю продукты по группе витаминов)*. Ребята у кого картинки, на которых изображены... покажите их свои друзьям. Ребята именно эти продукты богаты витамином А... Давайте поселим их в домик, где живет этот витамин (дети вставляют в кармашки картинки в сектор витамина) и т. д.

Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, тыква, помидор.

Витамин В - рис, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, хлеб, творог.

Витамин С - апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко.

Витамин Д - свежая зелень, сливочное масло, картофель.

- вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду *(Ответы детей)*.

Воспитатель: Я хочу с вами поиграть в игру «Совершенно верно!» Я вам буду говорить четверостишие о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах,

вы говорите все вместе: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

А если о том, что для здоровья вредно, молчите.

• Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, и тогда ты точно будешь очень строен и высок.

Дети: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

• Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить, ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

Дети молчат

• Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

Дети: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

• Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Полине всем полезны витамины.

Дети: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

Воспитатель: Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Если все у вас в порядке, начинаем мы зарядку.

Игра «Как живешь?» задает вопросы детям, они отвечают и выполняют имитационные движения.

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

Как плывёшь? 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, складывают ладошки под щеку)

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

Воспитатель: Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезны, а какие вредные, в наших продуктах содержатся витамины. Ну-ка напомним, как они называются? (ответы детей) Теперь и Карлсон будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть.

Карлсон: (слайд 8) Конечно, спасибо вам. Чтобы здоровым оставаться, всем нужно правильно питаться!

Воспитатель: Ребята, посмотрите, Карлсон изменился. Каким же он был, а стал? (ответы детей). Но ему пора улетать, но на прощание давайте сделаем ему подарок. Давайте соберем ему в дорогу целую корзину полезных продуктов. А где мы их можем взять? Куда вы с мамами и папами ходите за продуктами? Да, давайте отправиться в магазин. Для этого я предлагаюделиться на пары. (каждой паре даю по корзинке). Каждый из вас должен выбрать только полезные продукты. (дети выбирают)

Воспитатель: Посмотрите, что осталось в магазине? (*перечисляют*). Почему вы их не взяли? Да, они не очень полезны, а порой и вредны, но такие вкусные, правда? Совсем избавляться от них мы не станем, а будем кушать только по праздникам и по чуть-чуть. А теперь давайте проверим корзину с подарками. (проверяем, дарим корзину Карлсону, прощаемся с ним).

Карлсон: Пока, ребята, до новых встреч!

3. Заключительная часть. Рефлексия.

Вопросы детям:

- Что узнали нового?
- Что было самым интересным?

Может что-то показалось трудным?

- Назови «полезные» продукты для детского организма?

Воспитатель: Молодцы, ребята! Я Вас благодарю за хорошую работу! Будьте всегда здоровы и веселы! И нам тоже пора прощаться с нашими гостями и возвращаться в группу. (дети прощаются, выходят из зала)