

МБДОУ «Тяжинский детский сад №8 «Солнышко»

С. П. Егорова

Где живут витамины?

Конспект НОД в средней группе по формированию ЗОЖ

Тяжинский, 2022

Где живут витамины?

Конспект НОД в средней группе по формированию ЗОЖ

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные: познакомить детей с витаминами: «А», «В», «С», «Д», продуктах питания, где содержатся эти витамины, их пользой для организма человека;

Развивающие: развивать внимание, мышление, память, речь;

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: Беседы на темы: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!», «Витамины на столе», «Разговор о правильном питании», «Полезные и вредные продукты».

Чтение художественной литературы: загадки про здоровье, про овощи, фрукты, ягоды, продукты питания; чтение пословиц и поговорок о здоровье, заучивание стихотворений о витаминах.

Оборудование: мультимедийное оборудование, шапочки с изображением названия витаминов; муляжи фруктов и овощей, продуктов питания; разрезные картинки с изображением продуктов содержащих витамин «В»; конверты на каждого ребенка к игре «Вредно - полезно» (красные и синие тарелочки, карточки с изображением полезных и вредных продуктов).

Ход:

1. Организационный момент.

Воспитатель: Доброе утро! Здравствуйте, ребята! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Потому что здоровье для человека – это самое большое богатство и его нужно беречь. Давайте поздороваемся с нашими гостями.

2. Постановка темы.

Воспитатель: Все мы хотим быть здоровыми, хорошо себя чувствовать, никогда не болеть. Что для этого нужно делать? (Ответы детей) Выполнять правила личной гигиены, правильно и регулярно питаться, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, дышать свежим воздухом, соблюдать режим дня, отказаться от вредных привычек, а так же для здоровья полезны положительные эмоции, хорошее настроение. Сегодня мы с вами поговорим об одном из этих правил. Отгадайте загадку, о чем пойдет речь?

Есть в природе вещества

Жизни нашей голова

Есть во фруктах, овощах

Не прожить без них никак. (Витамины)

А вы знаете, что такое витамины? (Ответы детей) Витамины это вещества, необходимые для нашего организма. Витамины, помогают нам быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и болезнями. Витамины как солдаты, охраняют наш организм от разных болезней.

Чтобы лучше узнать, для чего нужны витамины, в каких продуктах они находятся, мы с вами отправимся к ним в гости.

Работа по теме.

Воспитатель: Ребята, смотрите, перед нами на экране **город витаминов**. Давайте узнаем, кто живет в этом городе? Появляется домик, а в нем **витамин «А»**. Для чего нам нужен витамин «А» расскажет нам **Матвей Ж.** (Ребенок в «шапочке» витамина читает стихотворение)

Меня запомните друзья

Вам для роста нужен я,

Для костей, зубов и зренья,

В этом братцы, нет сомнения

И полезен я для кожи

Волосам я нужен тоже.

Воспитатель: В каких продуктах содержится витамин «А» вы узнаете разгадав загадки:

1. Белое, но не снег,

Жидкое, но не вода. (Молоко)

2. Сделан он из молока,

Но тверды его бока.

В нем так много разных дыр.

Догадались? Это... (Сыр)

3. Они гроздьями висят и на солнышко глядят,

Цветом словно светофор

Красный, желтый. ... (Помидор)

4. Круглый-круглый,

Сладкий-сладкий,

С полосатой кожей гладкой.

А разрежешь – посмотри

Красный-красный он внутри. (Арбуз)

5. Над землей зеленый хвост,

Под землю красный нос.

Зайчик уплетает ловко...

Как зовут ее? (Морковка)

6. Можно сварить,

А можно разбить,

Если не прикасаться

Цыпленком может оказаться. (Яйцо)

На экране появляются картинки продуктов, содержащих витамин «А».

Воспитатель: Ребята, давайте узнаем, кто живет во втором домике? В этом домике живет витамин «В». А расскажет нам о нем **ВикаУ**. (Ребенок в «шапочке» витамина читает стихотворение)

*Чтобы бодрым быть и сильным,
Не грустить и не хандрить
Вам советую друзья
Есть продукты, где есть я!*

А в каких продуктах живет витамин «В», вы узнаете, собрав разрезные картинки. (Дети собирают картинки и сравнивают их с изображением на экране, называя продукты, содержащие витамин «В»).

Воспитатель: Ребята, давайте узнаем, кто живет в третьем домике? В этом домике живет витамин «С». А расскажет нам о нем **Слава Т**. (Ребенок в «шапочке» витамина читает стихотворение)

*Я нужный и отважный
И очень, очень важный
При простуде, при болезнях
Я, конечно, всех полезней!*

А в каких продуктах живет витамин «С», узнаете, назвав лишние предметы на изображении (На экране появляется картинка с продуктами, содержащими витамин «С» и другими предметами, дети называют лишние предметы).

Ребята, посмотрите, в каких продуктах содержится витамин «С» (на экране появляются картинка с продуктами, содержащих витамин «С»), дети называют эти продукты.

Воспитатель: Ребята, давайте узнаем, кто живет в четвертом домике? В этом домике живет витамин «Д». А расскажет нам о нем **Ульяна Г**.

*Витамин я очень крепкий
Помогу расти я деткам
Я – полезный витамин
Вам, друзья необходим.*

Ребята, посмотрите, в каких продуктах содержится витамин «Д» (на экране появляются картинки с изображением продуктов, содержащих витамин «Д»), воспитатель называют эти продукты.

Витамин «Д» укрепляет наш скелет, делает кости и зубы крепкими, волосы красивыми.

Физминутка «Вершки и корешки»

Воспитатель: Крепкими, сильными и здоровыми, делают нас не только витамины, но и спорт, зарядка и разные подвижные игры. Давайте поиграем в подвижную игру и вспомним овощи, которые растут на грядках. Если мы едим их подземные части - корешки, надо присесть, если надземные – верхки, надо встать во весь рост и вытянуть руки вверх.

Овощи: картофель, капуста, морковь, помидор, свекла, огурец, чеснок, тыква, редис, горох, лук, кабачок.

Одни овощи растут в земле, другие над землей, но все они содержат в себе большое количество витаминов.

«Полезно - вредно»

Воспитатель: Ребята, у меня на столе лежат разные продукты питания, как вы думаете, все ли эти продукты питания полезны? А какие из этих продуктов могут быть вредными, если их много употреблять в пищу? (Ответы детей) Почему их нельзя много кушать? (Ответы детей). Не во всех продуктах содержатся полезные витамины, поэтому, они могут причинить вред нашему организму.

Сейчас я предлагаю вам поиграть в игру «Полезно - вредно». У вас на столах конверты, внутри которых лежат две «тарелочки» красная – веселая и синяя – грустная, так же в конверте лежат карточки с разными продуктами питания. Вам надо разложить карточки по «тарелочкам»: полезные продукты – на красную тарелочку, вредные продукты – на синюю тарелочку.

Игра «Полезные и вредные советы»

Воспитатель: Ребята, сейчас я вам дам несколько советов,

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Говорите: нет, нет, нет.

- Постоянно нужно есть
Для зубов для ваших
Фрукты, овощи, омлет,
Творог, простоквашу.
Если мой совет хороший,
Вы похлопайте в ладоши.
- Не грызите лист капустный,
Он совсем, совсем невкусный.
Лучше ешьте шоколад,
Вафли, сахар, мармелад.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!
- Зубы вы почистили
И идёте спать.
Захватите булочку
Сладкую в кровать.
Это правильный совет?
Нет, нет, нет!
- Нет полезнее продуктов
Вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине -
Всем полезны витамины.
Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

3. Подведение итогов.

Воспитатель: Ребята, с какими витаминами вы сегодня познакомились? («А», «В», «С», «Д»).

Что вам понравилось на занятии? (Ответы детей)

Я желаю вам всем хорошего здоровья, ешьте больше полезных продуктов и поменьше вредных.

Анализ

НОД в средней группе по формированию ЗОЖ

«Где живут витамины?»

Воспитатель: Егорова Светлана Павловна

Цель: формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные: познакомить детей с витаминами: «А», «В», «С», «Д», продуктами питания, где содержатся эти витамины, их пользой для организма человека;

Развивающие: развивать внимание, мышление, память, речь;

Воспитательные: воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Оборудование: мультимедийное оборудование, шапочки с изображением названия витаминов; муляжи фруктов и овощей, продуктов питания; разрезные картинки с изображением продуктов содержащих витамин «В»; конверты на каждого ребенка к игре «Вредно - полезно» (красные и синие тарелочки, карточки с изображением полезных и вредных продуктов).

Методы и формы работы: наглядные, словесные, практические, игровые.

Подготовительная работа – подбор материала, разработка конспекта, изготовление оформления (атрибуты для игр, маски для витаминов).

Использовала средства ЦОР: презентация, ТСО (музыкальное сопровождение для игр)

Предварительная работа с воспитанниками:

Беседы на темы: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу!», «Витамины на столе», «Разговор о правильном питании», «Полезные и вредные продукты».

Чтение художественной литературы: загадки про здоровье, про овощи, фрукты, ягоды, продукты питания; чтение пословиц и поговорок о здоровье.

Ожидаемый результат:

повышение мотивации к здоровому образу жизни;

расширение знаний детей о витаминах «А», «В», «С», «Д», о полезной и вредной еде.

Занятие состояло из трёх частей: вводной (постановкой темы), основной (работа по теме) и заключительной.

Первая часть - была направлена на мотивацию детей. Старалась вызвать у детей интерес к теме (для чего нужны витамины).

Во второй части дети познакомились с витаминами, в каких продуктах они содержатся.

После знакомства с витаминами была проведена физминутка «Вершки - корешки». Цель: закрепить знания о способе произрастания овощей, развитие внимания, слухового восприятия. В конце физминутки был сделан вывод, что все овощи растущие в земле и над землей содержат в себе большое количество витаминов.

Затем дети рассмотрели лежащие на столе разные продукты питания и назвали из них вредные продукты, и какой вред они несут здоровью человека, если их часто употреблять в пищу.

Во время игры «Полезно-вредно», дети раскладывали карточки с полезными и вредными продуктами по «тарелочкам». Красная тарелочка (веселая), а синяя тарелочка (грустная). Во время индивидуального опроса, ребята ответили, почему они так разложили продукты.

В заключении второй части, была проведена игра «Полезные и вредные советы», где ребята определяли вредные и полезные советы с помощью хлопков и ответа «нет, нет, нет».

В конце занятия провела рефлексию: дети назвали витамины, с которыми они познакомились, для чего они нужны; назвали, что понравилось им на занятии.

Во время проведения занятия я учитывала возрастные и психологические особенности детей. Время занятия распределено рационально.

Материал для воспитанников был новым, с игровыми заданиями дети справились.

Я считаю, что все задачи выполнила и достигла поставленной цели.