

Конспект НОД по здоровьесбережению «Витамины»
для детей дошкольного возраста.

Цель. Дать детям представление о витаминах.

Задачи: Познакомить детей с понятием витамин. Закрепить знания об овощах и фруктах, об их значении в питании. Развивать мышление, внимание. Воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.

Материалы: игрушка, корзинка, иллюстрации, муляжи.

Предварительная работа. Рассматривание альбомов насмотренностей «овощи», «фрукты». Беседы об овощах и фруктах.

Словарная работа: витамины

Индивидуальная работа: закрепить представления о необходимости витаминов организма человека.

Ход занятия.

Сегодня такой прекрасный день.

Солнышко просыпается

Лучики раздвигает

Солнышко засыпает

Лучики собирает. (*дети выполняют*).

Все сегодня весёлые, у всех хорошее настроение, но кто там в углу сидит грустный. (*ответы детей*).

- Здравствуй Хрюша!

- Ребята давайте спросим, почему он грустный, вялый, невесёлый. (*дети спрашивают*.)

- Что у тебя болит?

Хрюша. Всё болит от ушей до самого хвостика.

- Ребята надо Хрюше подлечить, как мы можем помочь? (*ответы детей*)

Воспитатель. Да, конечно, Хрюше для поправки нужны таблетки, только не те, которые продаются в аптеке. Я должна вам раскрыть секрет. Лекарства живут рядом с нами, они растут на грядках и на деревьях. Ребята подскажите, что это? (*ответы детей*).

Посмотрите их у меня целая корзина. Давайте посмотрим, что там? (*дети рассматривают содержимое корзины*). Ребята в овощах и фруктах есть такие волшебные крошечные шарики: они называются витаминами. Они очень нужны детям, без них дети становятся слабыми, плохо растут.

- Хрюша не знает, что здесь овощи, что здесь фрукты? Давайте мы положим фрукты в вазочку, а в корзину овощи. (*игра «Собери овощи и фрукты»*).

Физкультпауза. Хрюша посмотри какие наши ребята ловкие, потому что кушают витамины.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Качаем головой,

Мы ручки поднимаем,

Мы ручки отпускаем

И бегаем кругом.

Молодцы ребята!

Хрюша. Дайте мне скорей витамины, я тоже хочу быть ловким (*Хрюша «съедает» корзину овощей и фруктов, ему становится плохо*)

Воспитатель. Ребята Хрюше стало плохо, давайте на него подуем. Сделаем вдох и подуем (*дети выполняют. Выполняется дыхательное упражнение*).

- Ребята почему Хрюше стало плохо? (*ответы детей*).

Воспитатель. Да, Хрюшка не думает, что делает.

- Он руки помыл? (*нет*)

- Значит у него руки какие? (*ответ детей*).

- Он фрукты и овощи помыл? (*ответ детей?*)

Ну вот Хрюша съел целую корзину овощей и фруктов, микробов грязных наелся. Витамины пошли ему не на пользу.

Придется его лечить таблетками (*дети лечат хрюшу*). Он благодарит детей.

Итог. Хрюша обращается к ребятам.

- Ребята, чтобы вы не болели, что надо есть? (*ответы детей*)

- А что есть в овощах и фруктах? (Витамины)
- Для чего нужны витамины? (быть здоровыми и сильными)
- А сколько можно есть овощей и фруктов? (не надо есть много)
- Ребята, а какие овощи и фрукты вы любите? (дети перечисляют)

Хрюша просит нарисовать апельсин, яблоко (Проводится игровой самомассаж «Буратино»).