

Конспект НОД по познавательному развитию для старших дошкольников

Тема «Витамины и здоровый организм».

Цель: закрепление знаний о значении витаминов для здоровья человека и названием витаминов А, В, С, D;

Задачи: различать витаминосодержащие продукты питания; познакомить, как витамины влияют на организм человека; развивать активный и пассивный словарь; воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Материал: картинки витаминосодержащих продуктов; наборное полотно-машина; полочки – красного, зеленого, синего, желтого цвета; витамины-смайлики А, В, С, D; рисунок – мальчик Петя; дорожки- красного, синего, зеленого, желтого цвета; круги красного, зеленого цвета.

Предварительная работа: чтение стихов, загадок об овощах и фруктах, ягодах; знакомство с обозначением витаминов (А, В, С, D); витаминосодержащими продуктами.

Ход НОД.

Воспитатель: Ребята, послушайте пословицу: «Здоровье – всему голова, всего дороже». Объясните ее значение (человек растет, хорошее настроение, много сил и многое можешь сделать).

Правильно. Сразу видно, что вы здоровы, у вас глаза блестят, румянец на щеках. Вы здоровы и полны сил, но здоровье надо беречь, быть больным очень плохо. А что надо делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей). Вы сказали, что надо принимать витамины. А какие витамины вы знаете? (А, В, С, D). Витамины у нас в гостях (приглашаю детей сесть за столы). Показываю витамины – смайлики, дети называют их.

Витамины – это только те, которые продаются в аптеке? (ответы детей) Где прячутся витамины?

Сейчас мы с вами отправимся в магазин, где продаются самые полезные продукты. Каждый витаминный продукт занимает свое место. На красной полке лежат продукты содержащие витамин – А, на синей – D, на желтой – В, на зеленой – С. Только что привезли продукты, поэтому полки пустые. Давайте разложим продукты по полочкам (ставлю наборное полотно – машину с продуктами). Дети по очереди размещают продукты питания.

Воспитатель: Дети, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. А поможет мне об этом рассказать мальчик Петя и вы (ставлю

рисунок мальчика). Сохранить зрение и поможет нам расти витамин....

Узнаете, по цвету дорожки и полочки (витамин А).

Стихотворение про витамин А (читает ребенок).

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Какой витамин помогает работать нашему сердцу... Витамин В.

Стихотворение про витамин В (читает ребенок).

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Защитит нас от простуды, укрепит весь организм витамин... Витамин С.

Стихотворение про витамин С (читает ребенок)

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Этот витамин делает наши руки и ноги крепкими ... Витамин D.

Стихотворение, про витамин D (читает ребенок).

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

Воспитатель: Вот видите, как важно принимать разные витамины и витаминсодержащие продукты.

Витамины и вкусны,

И полезны, и важны.

Только помните, друзья

Их без меры есть нельзя.

Сделаем разминку (физкультминутка).

Сделаем разминку

Держим ровно спинку

Голову назад, вперед

Вправо, влево поворот

Руки вверх поднять прямые

Вот высокие какие

Еще выше поднимитесь, Вправо влево повернитесь.

Этим славным упражнением

Поднимаем настроение

Дальше будем приседать

Дружно сесть и дружно встать

Прыгать нам совсем не лень

Словно мячик целый день.

Воспитатель: Дети, нам пришло письмо от Незнайки. Послушайте, о чем нам он пишет.

«Я, Незнайка, всем приветик!

Расскажу один советник.

Чтоб здоровым стать и сильным

Ешьте больше витаминов.

Витамины нам полезны,

Это точно знаю,

Только их не из таблеток

Я употребляю.

Получаю их из пищи

Вкусной и полезной

Где же прячутся они

Очень интересно.

Ты, скорее их найдешь

Если мои стихи прочтешь».

Давайте проверим, знает ли Незнайка самые полезные продукты. Я буду читать стихотворение, если вы согласны поднимите зеленый круг, если нет красный (читаю, дети поднимают круг, объясняют свой выбор).

Стихи от Незнайки.

Сок морковный всех полезней

Помогает от болезней.

И на завтрак и на обед

Ты съедай кило конфет

Будешь точно здоровей

Даже трех богатырей.

Лук, петрушка и капуста

Ты попробуй это вкусно.

Пей напиток Пепси-Колу

Самым умным будешь в школе.

Рыбий жир вы принимайте

Ваши кости укрепляйте.

Молоко и черный хлеб

Это мой второй обед.

Ты запомни – это просто

Это витамины роста.

Воспитатель: Молодцы! Предлагаю отправим Незнайке корзину с полезными продуктами и приглашение к нам в детский сад (дети выбирают любимый овощ или фрукт, кладут в корзину).

Мы открыли все секреты, Как здоровье сохранить, Выполняйте все советы, И легко вам будет жить, Дети, что вы сегодня нового узнали?