

## Конспект НОД «О правильном питании и пользе витаминов»

### Цель:

- вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- познакомить с понятием «витамины»;
- рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

### Задачи:

- учить детей различать витаминсодержащие продукты;
- объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

### Предварительная работа:

Заучить с детьми стихи о витаминах, разучивание физминуток, приготовить шашечки витаминов А, В, С, Д.

**Материал:** иллюстрации овощей, фруктов; полезные и вредные продукты питания; корзина, фрукты, овощи, нарезка, шпажки (по количеству детей).

#### 1. Мотивация.

Создать условия для возникновения положительных эмоций. Выявить элементарные нравственно-этические нормы.

(Дети входят в группу)

#### 2. Планирование.

**Воспитатель.** Ребята, что вы делаете утром, когда приходите в детский сад? (Ответы детей)

Воспитатель. А знаете, вы ведь не просто здороваетесь, а дарите частичку здоровья, потому что говорите: Здравствуйте! Здоровья желаю! Русская народная поговорка говорит: «Здороваться не будешь, здоровья не получишь».

#### 3. Основная часть.

Стук в дверь, входит Незнайка.

**Незнайка.** Здравствуйте, ребята, меня зовут Незнайка. У меня случилась беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, пил пепси-колу. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть.

**Воспитатель.** Ребята, давайте попробуем с вами помочь Незнайке.

Скажите, что вы любите есть больше всего? (Ответы детей) как вы думаете, в чём разница между «вкусным» и «полезным»? (Ответы детей). Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются «витамины»? (Ответы детей).

**Воспитатель.** Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д. например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует

хорошей работе сердца, а витамин Д наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире. Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями? (Ответы детей).

- Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.
- А вот, конфеты, шоколад, мороженое, слышишь, Незнайка, особенно в больших количествах очень вредны для здоровья. И витамины в этих продуктах не живут.
- Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими, здоровыми и быстро расти.

В исполнении детей прозвучат стихи о пользе витаминов.

#### **Витамин А**

Помни истину простую –  
Лучше видит только тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.

#### **Витамин В**

Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку  
Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

#### **Витамин Д**

Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить  
Он спасает от болезней,  
Без болезней лучше жить!

#### **Витамин С**

От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

Незнайка! Ты попробуй – как решить не хитрую задачу: что полезнее жевать репку или жвачку?

- После еды все стараются жевать «Дирол» и «Орбит», для того, чтобы очистить зубы, а в старину жевали репу, она очень полезная, в ней очень много витамина С и хорошо очищает зубы.
- Я открою вам секрет, чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. А сейчас послушайте в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, Д.

- Витамин А содержится в продуктах питания: дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей, помидор, красный сладкий перец.
- Витамин В – рис, изюм, фасоль, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах, баранина, говядина, крабы, моллюски.
- Витамин С – черная смородина, шиповник, апельсины, лимон, лук, петрушка, яблоко, кислая капуста.
- Витамин Д – рыбий жир, свежая зелень, печень трески, говяжья печень, сливочное масло. Солнышко в своих лучах посылает нам витамин Д.

### **Физминутка «Обжора»**

Один пузатый здоровяк *(округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десять булок натошак *(выставить перед собой все пальцы)*

Запил он булки молоком *(изобразить пальцами стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском *(поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил *(показать пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(погладить живот)*

Раздулся здоровяк, как шар *(изобразить большой круг)*

Обжору тут хватил удар. *(ударить ладонью по лбу).*

**Воспитатель.** Предлагаю вам поиграть. **Игра «Совершенно – верно».**

**Незнайка.** Я тоже хочу поиграть с вами в эту игру.

Если вы услышите то, что полезно, то говорите все вместе: «Правильно, правильно – совершенно верно!»

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, мёд и виноград.

**Дети.** «Правильно, правильно – совершенно верно!»

Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Марине всем полезны витамины.

**Дети.** «Правильно, правильно – совершенно верно!»

Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

**Дети молчат.**

Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**Дети.** «Правильно, правильно – совершенно верно!»

#### **4. Рефлексия.**

**Воспитатель.** Ребята, какие витамины вы знаете? Молодцы! Обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

**Незнайка.** Спасибо, ребята, я сегодня узнал много интересного и полезного для своего здоровья.