НОД для детей средней группы по теме "Витамины и их значение в жизни человека"

**Цель**: познакомить детей с понятием витамины.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с понятием «витамины» и с витаминами А, В, С.
2. Сформировать у детей представление о полезных продуктах, в которых содержаться витамины.
3. Развитие мелкой моторики рук.
4. Упражнять в разгадывание загадок.
5. Воспитывать у детей чувство сопереживания желание прийти на помощь.

**Оборудование:** игрушка Чебурашка;

Три мольберта с плакатами с изображением витаминов А, В, С;

Фрукты: яблоко, лимон, апельсин, персик, абрикос;

Овощи: помидор, морковь, лук, чеснок, капуста, картошка;

Баночки с запахами: лимона, апельсина, чеснока, лука, капусты;

Крупа в двух больших чашках: горох + гречка, фасоль + гречка;

Аромолампа с маслом мяты;

Муляжи фруктов и овощей в корзиночке;

Тарелочки по количеству детей;

Магнитофон, кассета с аудиозаписью песни «Чебурашка», «Классика для малышей»

**Ход НОД:**

Воспитатель: посмотрите ребята, сколько друзей пришло к нам в гости. Поздоровайтесь. Я очень рада видеть вас всех сегодня такими красивыми, здоровыми.  Скажите, с каким настроением пришли?

(Хорошее, веселое, улыбчивое, задорное, доброе).

Поделитесь своим хорошим настроением друг с другом. Улыбнитесь друг другу. Сегодня вас ждет много увлекательных игр и вы узнаете много интересного. Я думаю, что у вас получится, вы будете внимательными и активными получите хорошее настроение, которым мы будем делиться со всеми.

Воспитатель: «Мы с вами сегодня отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия.

Витаминия – волшебная страна. И мы туда на волшебном транспорте. А какой волшебный транспорт вы знаете?

(Ступа, ковер-самолет, метла, волшебные сапоги-скороходы).

Воспитатель: Молодцы много знаете волшебного транспорта. Но мы с вами полетим на волшебном ковре самолете.

Основная часть

Воспитатель: Ой, кто это плачет?

Музыка Чебурашки («Я был когда-то странной, игрушкой безымянной…»)

Воспитатель: Где же он спрятался? Давайте его найдем!

(дети расходятся по группе, ищут)

Сидит грустный Чебурашка.

Дети здороваются с Чебурашкой.

Чебурашка здоровается с детьми.

Воспитатель: Чебурашка, а почему ты такой грустный? Давайте пожалеем его. Погладьте ребята Чебурашку.

Чебурашка: У меня беда случилась, заболел мой любимый друг Гена. Не ест, не пьет, не веселится. Не радует его ни пирожное, ни мороженное. Нет ли у вас, ребята, лекарства от Гениной болезни?

Вы вижу все такие красивые, здоровые и щечки розовые, наверное, секрет какой-то знаете? Поделитесь со мной своим секретом».

Воспитатель: Поделимся, мы как раз собирались в путешествие в страну Витаминию, полетишь с нами? Ребята, усаживайтесь удобнее и приготовьтесь к полету. Расслабьтесь, закройте глаза. Мы летим высоко. Приятно греет солнышко, ветер обдувает наши лица. Мы летим. Я теперь открывайте глаза.

Мы с вами попали в страну Витаминию. Чебурашка садись и внимательно слушай наши секреты. Витамины это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек делать не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет».

Воспитатель: У каждого витамина есть свое имя. Хотите познакомиться с ними. (Да)

Ребята, давайте встанем и подойдем к мольбертам.

Это витамин «А». Витамин роста и зрения. Я вам сейчас загадаю загадку. А вы ее отгадаете и узнаете продукт, в котором очень много витамина «А».

Загадка:

Растет краса – зеленая коса,

В земле вся рыжая сидит,

Когда жуешь ее хрустит.

(Морковка)

Воспитатель: А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковка, персик, абрикос, тыква).

Молодцы. Чебурашка, а наши дети умеют определять на вкус, фрукты и овощи»

Игра «Узнай на вкус»

(детям предлагается угадывать овощи с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь)

Воспитатель: «Сегодня, я хотела бы вас познакомить еще с одной группой витаминов – это витамины группы «В». Они очень важны для работы головного мозга и всего организма. Сейчас я загадаю вам загадку, а вы отгадайте и Чебурашка тоже будет вам помогать.

Загадка:

В коричневом кафтане,

В земле сижу с друзьями.

Кто лопатой копнет –

Меня найдет.

(Картошка)

Воспитатель: «молодцы, правильно. В картофеле содержится много витамина «В», а еще этот витамин есть в различных крупах. Посмотрите и скажите, где содержится витамин «В»

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба. Черный хлеб и в грецких орехах).

Воспитатель: «Ой, Чебурашка, А зачем ты перемешал крупу? Ты, наверное, нечаянно. Но ты не переживай мы тебе сейчас с ребятами все исправим. У нас очень ловкие пальчики и они быстро переберут крупу.

Игра «Перебери крупу»

(дети встают вокруг стола по подгруппам и перебирают смешанную крупу в 2 чашечки)

Воспитатель: «Чебурашка, а еще чтобы быть здоровыми и не болеть. Мы с ребятами знаем специальный точечный массаж, научим Чебурашку? (Да)

**Физкультминутка.**

«Точечный массаж»

1. Первая точка на груди,

Массажируй впереди

1,2,3, 1,2,3 –

Кашель будет позади.

2. В ямку пальчики поставим,

Массажировать начнем

1.2, 3, 1,2,3 –

Краснуха, ветрянка

К нам не приходи.

3. Пальчики на шею мы поставим,

И сверху вниз,

И сверху вниз –

Будем качаться

Не нужен нам каприз.

4. Чтоб головка не болела

Массажируем мы смело

1,2, 3, 1,2,3 –

Все болезни позади.

5. Возле ушка массажируй,

Про болезни позабудь

1,2,3, 4,5 –

Будем слышать мы опять.

6. Волшебные точки

Всем детям известны

Массаж будем делать.

Нам это полезно.

Воспитатель: «Ребята давайте вернемся к нашим витаминам. Я не рассказала вам про очень важную витаминку.

Это витамины группы «С». Эти витамины защищают организм от различных болезней, особенно от простуды и гриппа.

Отгадайте загадку, и узнаете, где содержится витамин «С».

Загадка:

В золотой одежке

Ни одной застежки.

Он целитель врач и друг

Лечит он любой недуг.

(Лук)

Воспитатель: «Витамина «С» очень много во всех овощах, фрукты и ягоды. Посмотрите, и скажите, где находится витамин «С»?

(Черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, чеснок, лук, капуста).

Воспитатель: Чебурашка, а наши дети умеют определять овощи и вкусы не только по вкусу, но и по запаху».

Игра «Узнай по запаху»

(детям предлагаются баночки с запахом лимона, апельсина, чеснока, лука, капусты)

Заключительная часть

Воспитатель: «Вот и подходит к концу наше путешествие. В стране Витаминии мы увидели и узнали много интересного.

С какими витаминами мы сегодня познакомились?

(С витаминами «А», «В», «С»).

Какой витамин помогает нам лучше видеть?

(Витамин «А»)

Какой витамин помогает нам расти?

(Витамин «В»)

Какой витамин борется с простудой и гриппом?

(Витамин «С»)

Молодцы.

Чебурашка, ты запомнил, какие витамины полезны и где они содержатся».

Чебурашка: «Да запомнил».

Воспитатель: «Мы тебе, Чебурашка, дадим советы:

1 ребенок:

Помни истину простую

Лучше видят только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

2 ребенок:

От простуды и ангины

Помогают апельсины

Ну а лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

Воспитатель:

Никогда не унывайте

И улыбка на лице,

И конечно принимайте

Витамины «А», «В», «С».

Воспитатель: «Молодцы ребята. Хорошие дали советы Чебурашке. Я думаю если Гена будет, есть витамины, он обязательно выздоровеет. И поэтому мы отправим небольшой гостинец для Гены – корзинка с овощами и фруктами».

Дарим корзинку с фруктами и овощами.

Чебурашка прощается, благодарит за помощь детей».

Воспитатель: «И нам пора возвращаться в группу садитесь на ковер – самолет и полетим в группу».

Музыкальное сопровождение.

Спасибо.