

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное -  
учреждение детский сад компенсирующего вида № 356*

Конспект НОД  
по формированию здорового образа  
жизни **«Где живут витамины?»**

Подготовила  
воспитатель, инструктор по физической культуре Крус Ю.А.

Екатеринбург  
2024 год

Цель: вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье; познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их значении для жизни

Задачи:

1. Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.
2. Объяснить детям, что организму требуется пища, богатая витаминами.
3. Расширить знания о полезной и вредной пище.
4. Воспитывать у детей сознательное отношение к своему здоровью, потребность быть здоровыми.

Ход занятия:

**Инструктор по ф. к.:** здравствуйте, ребята! Я сегодня, когда пришла на работу, обнаружила у себя на столе письмо из Ромашковой долины от Кроша и Ёжика! У них случилась беда! Опять заболела Совунья!

А вот, что пишут Крош и Ёжик:

*Здравствуйте, дорогие ребяташки, девчонки и мальчишки. Решили обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда. Заболела наша Совунья! Не ест, не пьёт, пироги не печёт, рукоделием не занимается! Не знаем, чем её лечить. А вы все такие красивые, здоровенькие, и щёчки у вас розовенькие. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь с нами, как Совунью вылечить. Только просим помочь быстрее, а то ей совсем плохо!*

**Инструктор по ф. к.:** Да, ребята, вот такая грустная история, как вы думаете мы сможем помочь Ёжику и Крошу?

Ответы детей.

Сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется «Витаминия». Если вы хотите помочь вылечить Совунью, будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам!

**Инструктор по ф. к.:** *(включается волшебная мелодия)*

1,2,3 вокруг себя повернись,  
В стране Витаминии окажись!

**Инструктор по ф. к.:** Витамины - это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения, и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек не может. Поэтому человек должен получать витамины с пищей. Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а также в других продуктах питания, которыми питаются люди. И если ребенок получает этих витаминов мало, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

**Инструктор по ф. к.:** Ну, вот мы и в стране. А как называются жители этой страны, вы узнаете, отгадав мою загадку:

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодною порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно?..

**Дети:** витамины!

**Инструктор по ф. к.:** Ребята, посмотрите, а вот и сами витамины: А, В, С, Д *(на доске 4 картинки с названиями витаминов: А, В, С, Д)*

**Инструктор по ф. к.:** 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». Растет краса – зеленая коса,  
В земле вся рыжая сидит,  
Когда жуешь ее, хрустит.

**Дети:** Морковка.

**Инструктор по ф. к.:** А теперь посмотрите и скажите, где еще находится витамин «А».

*(помидор, вишня, яблоко, облепиха, морковь, персик, абрикос, тыква).*

**Инструктор по ф. к** Молодцы. Ребята, а вы умеете определять на вкус, фрукты и овощи. **Дети:** Да

### **Игра «Узнай на вкус»**

*Детям предлагается угадывать овощи с закрытыми глазами: помидор, яблоко, морковь.*

**Инструктор по ф. к.:** 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.

Кожура, как у цветка,  
В нём четыре лепестка,  
Быстро очищается,  
Как фрукт называется?

**Дети:** Банан!

**Инструктор по ф. к.:** Молодцы, правильно. В банане содержится много витамина «В». Посмотрите и скажите, где же еще содержится витамин «В».

(Горох, гречка, овсянка, сыр, картошка, рыба, черный хлеб, грецкий орех).

**Инструктор по ф. к.:** Еще одна группа витаминов - это витамины группы «С» Этот витамин помогает бороться с простудными заболеваниями, укрепляет кровеносные сосуды. Он так же нужен нам для кожи, сердца и хорошего настроения. В каком же продукте он живет? Давайте отгадаем загадку:

Яркий, сладкий, налитой,  
Весь в обложке золотой.  
Не с конфетной фабрики–  
Из далёкой Африки.

**Дети:** Апельсин.

**Инструктор по ф. к.:** Ребята, предлагаю поиграть в игру «Советы витаминок». Если мой совет хороший, то поднимайте зеленую табличку, а если мой совет плохой, то красную.

### **Игра «Советы витаминок»**

Постоянно нужно есть  
Для зубов для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.

Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

Зубы вы почистили  
И идёте спать.  
Захватите булочку  
Сладкую в кровать.  
Это правильный совет?

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

Нет полезнее продуктов  
Вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине-  
Всем полезны витамины.

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

**Инструктор по ф. к.:** Витамины – это жизнь, ребята, как и движение. А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть.

*Игра проводится стоя у стульчиков.*

Витамины всем нужны!  
*(руки вверх-вниз)*  
Витамины всем важны!  
Чтобы нам с тобою жить,  
*(наклоны в стороны)*  
Чтоб всегда здоровым быть,  
Чтоб расти, играть, учиться,  
*(приседания)*  
Бегать, прыгать, веселиться.  
Ты, дружок, не забывай,  
*(прыжки)*  
Витамины принимай!  
И тогда без докторов  
*(хлопают в ладоши)*  
Будешь ты всегда здоров!  
*(правая рука – большой палец вверх, затем левая).*

**Инструктор по ф. к.:** Следующий витамин «D». Он играет огромную роль в формировании костного скелета. Укрепляет наш скелет, делает кости и зубы крепкими. Витамин D помогает нашему организму бороться с инфекциями.

Его вы найдете в молочных продуктах, рыбьем жире, различной рыбе и яичном желтке. Еще рекомендую вам почаще бывать на солнце. Солнце – самый важный источник витамина D. Организм сам производит этот витамин под действием солнечных лучей.

**Инструктор по ф. к.:** Ребята, а давайте поиграем в игру «Полезные и вредные продукты» Надо из набора картинок с продуктами отобрать полезные и «вредные» продукты.

### **Игра «Полезные и вредные продукты»**

*Ребята подходят к столу, на котором лежат картинки с полезными и вредными продуктами. На лист А3 по очереди выбирают полезные продукты и приклеивают.*

**Инструктор по ф. к.:** Чтобы быть здоровым надо есть только полезные продукты!

**Инструктор по ф. к.:** Ребята, какая замечательная страна Витаминия, но нам пора возвращаться в детский сад. *(включается волшебная мелодия)*  
1,2,3 вокруг себя повернись,  
В детском саду окажись!

**Инструктор по ф. к.:** Ребята, вот мы и прилетели. В стране Витаминия мы увидели и узнали много интересного. Только как же нам написать ответ Крошу и Ёжику? Предлагаю отправить в Ромашковую долину витаминную корзину с овощами и фруктами, которую мы сделаем сами.

*Дети называют, что «кладут» в корзину, определяя, овощ это или фрукт.*

**Инструктор по ф. к.:** С какими витаминами мы сегодня познакомились?

**Дети:** С витаминами «А», «В», «С», «D».

**Инструктор по ф. к.:** Какой витамин помогает нам лучше видеть?

**Дети:** Витамин «А»

**Инструктор по ф. к.:** Какой витамин помогает нам расти?

**Дети:** Витамин «В»

**Инструктор по ф. к.:** Какой витамин помогает бороться с простудными заболеваниями?

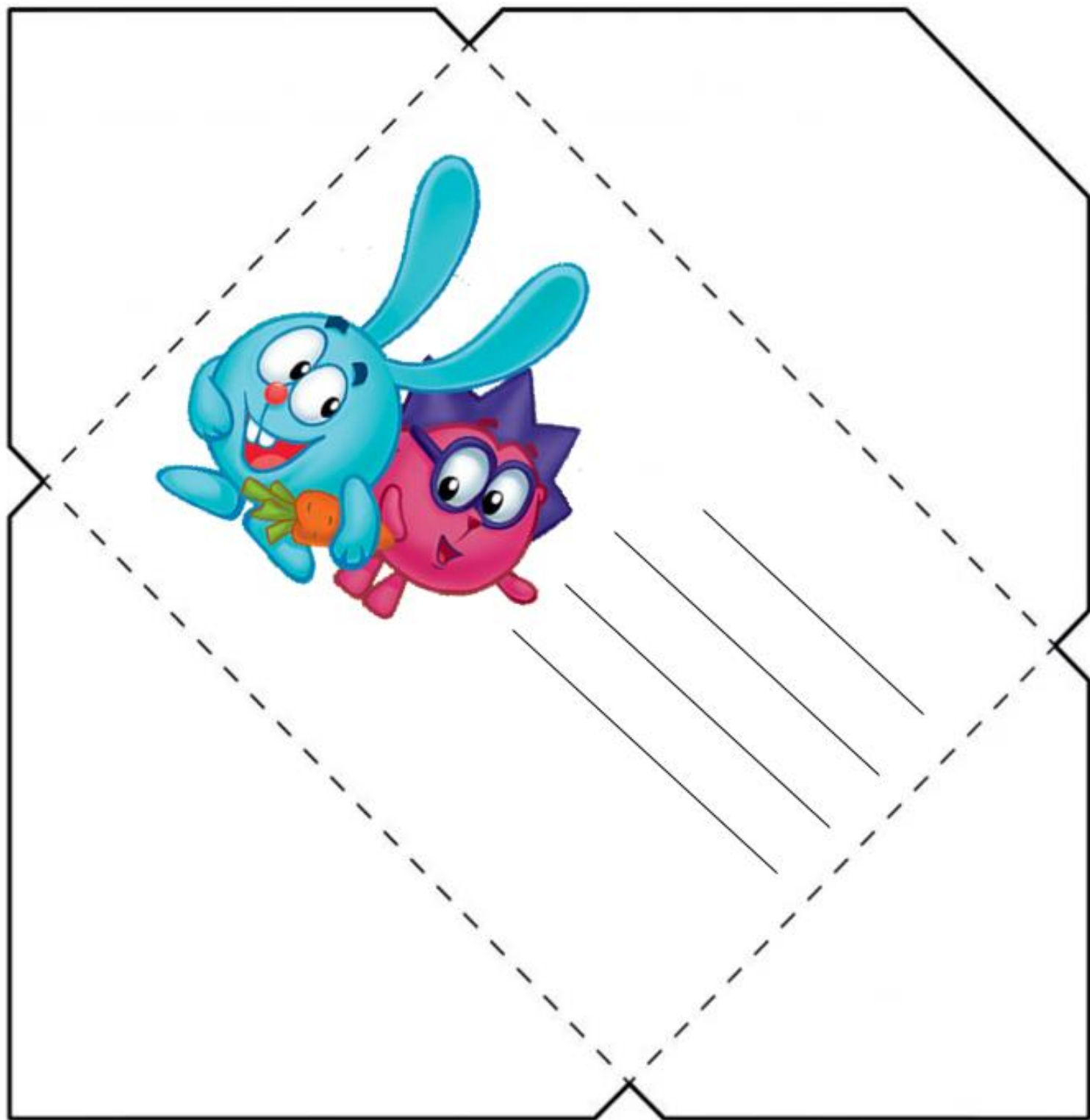
**Дети:** Витамин «С».

**Инструктор по ф. к.:** Какой витамин укрепляет наш скелет?

**Дети:** Витамин «D».

**Инструктор по ф. к.:** Молодцы, ребята!

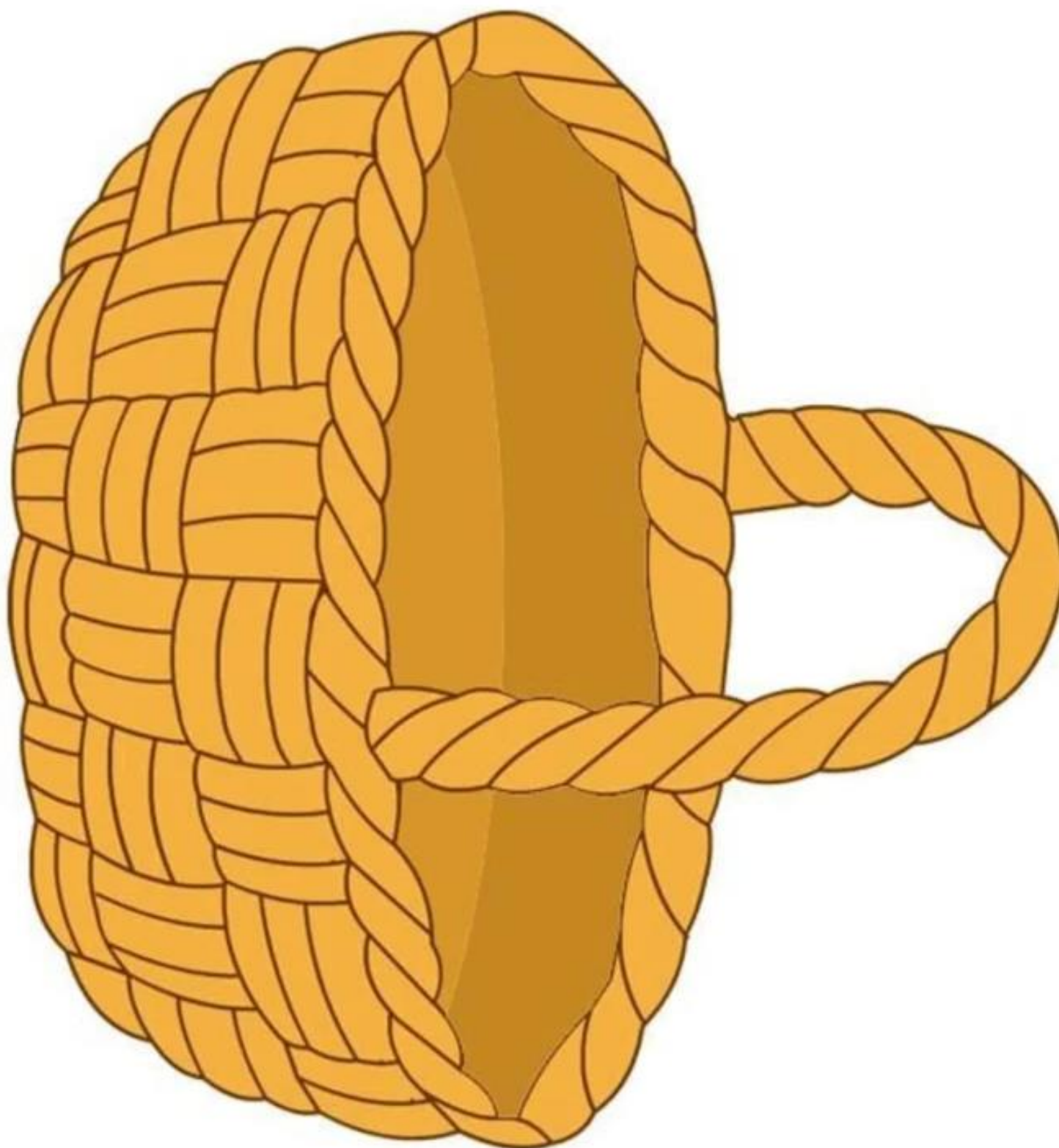
Конверт из Ромашковой долины от Кроша и  
Ёжика.

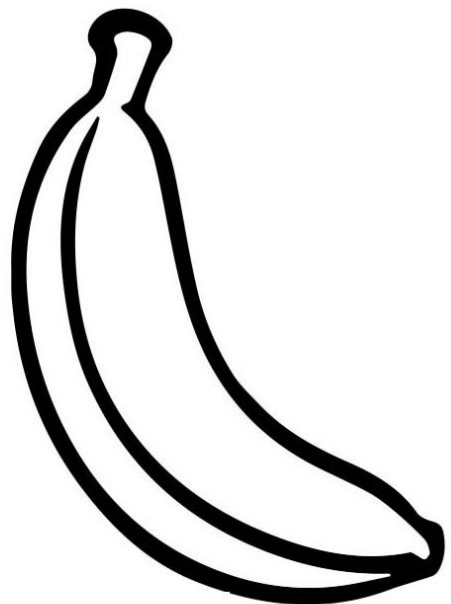
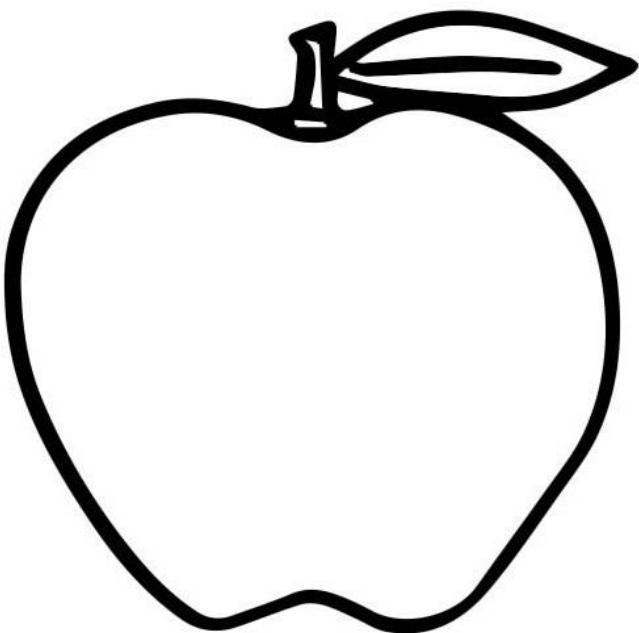
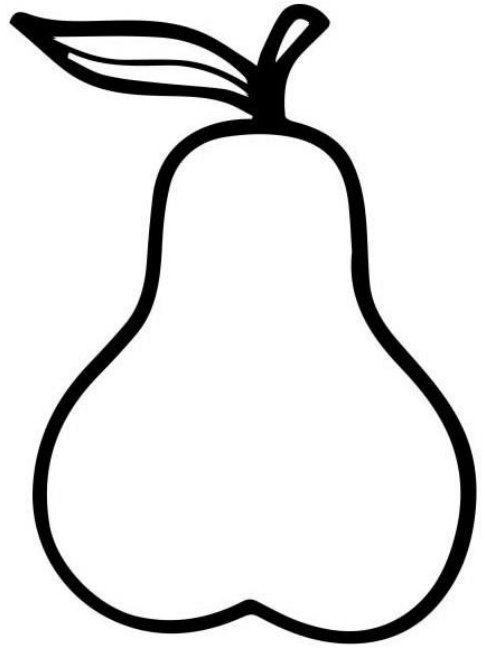
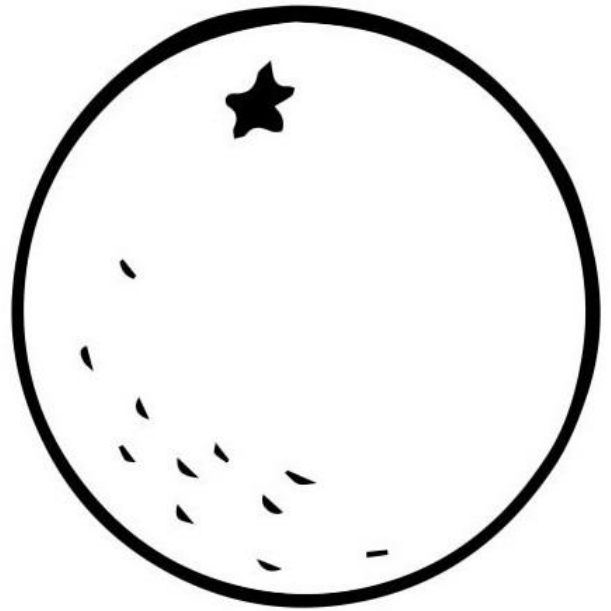
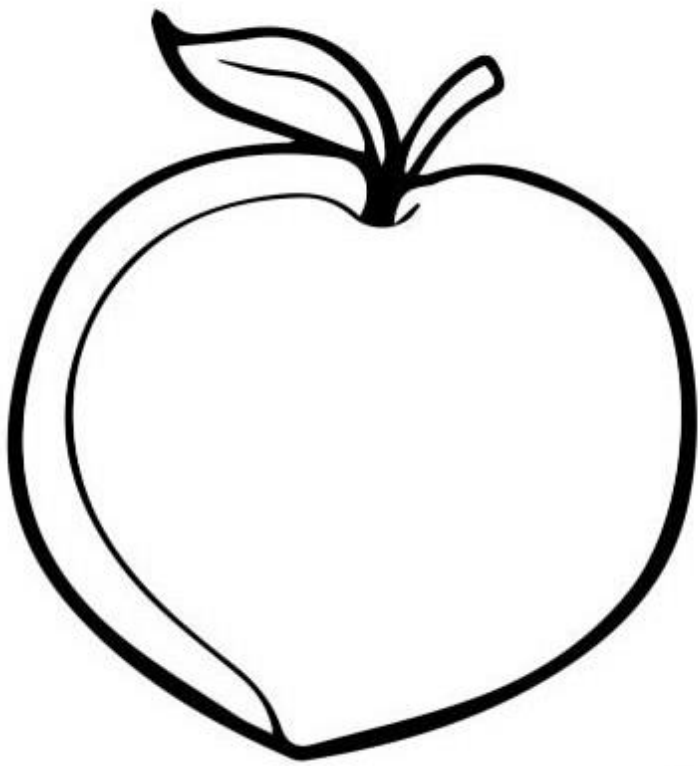


# Игра «Полезные и вредные продукты»



# Витаминная корзинка с овощами и фруктами







СЫР



ЯЙЦА



МЯСО



ПЕЧЕНЬ



РЫБА



БРОККОЛИ



МОРКОВЬ



ДЫНЯ



ПЕРСИК



АБРИКОС

# ВИТАМИН А



ПЕРЕЦ



ТЫКВА



КАРТОФЕЛЬ



АВОКАДО

B2





ШИПОВНИК



РЯБИНА



ВИШНЯ



ОБЛЕПИХА



КИЗИЛ



ЧЕРНАЯ  
СМОРОДИНА

# ВИТАМИН С



КЛУБНИКА



АПЕЛЬСИН



ЛИМОН



ТОМИДОР



КАПУСТА



ЯБЛОКО



РЕДИС



КАРТОФЕЛЬ



D



