

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Онохойский детский сад «Солнышко»

Конспект Н О Д по валеологии в средней группе

«Путешествие в страну витаминов».



Воспитатель:Соболькина Е.М.

п. Онохой

Цель: формировать у детей потребность к здоровому образу жизни.

Задачи: познакомить детей с понятием «витамины», с тем, какую пользу они приносят людям. Учить различать витаминосодержащие продукты. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь.

Помочь детям, понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть полезной, а не только вкусной.

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье. Развивать мелкую моторику рук. Прививать культурно гигиенические навыки. Воспитывать навыки безопасного поведения с электроприборами.

Предварительная работа: 1. «Вечер загадок об овощах и фруктах». Рассматривание иллюстраций

2. Худ. эстет. развитие «Раскрась овощ или фрукт».

3. Д/И. «Чудесный мешочек» (овощи и фрукты).

4. С.р. игра «Магазин полезных продуктов».



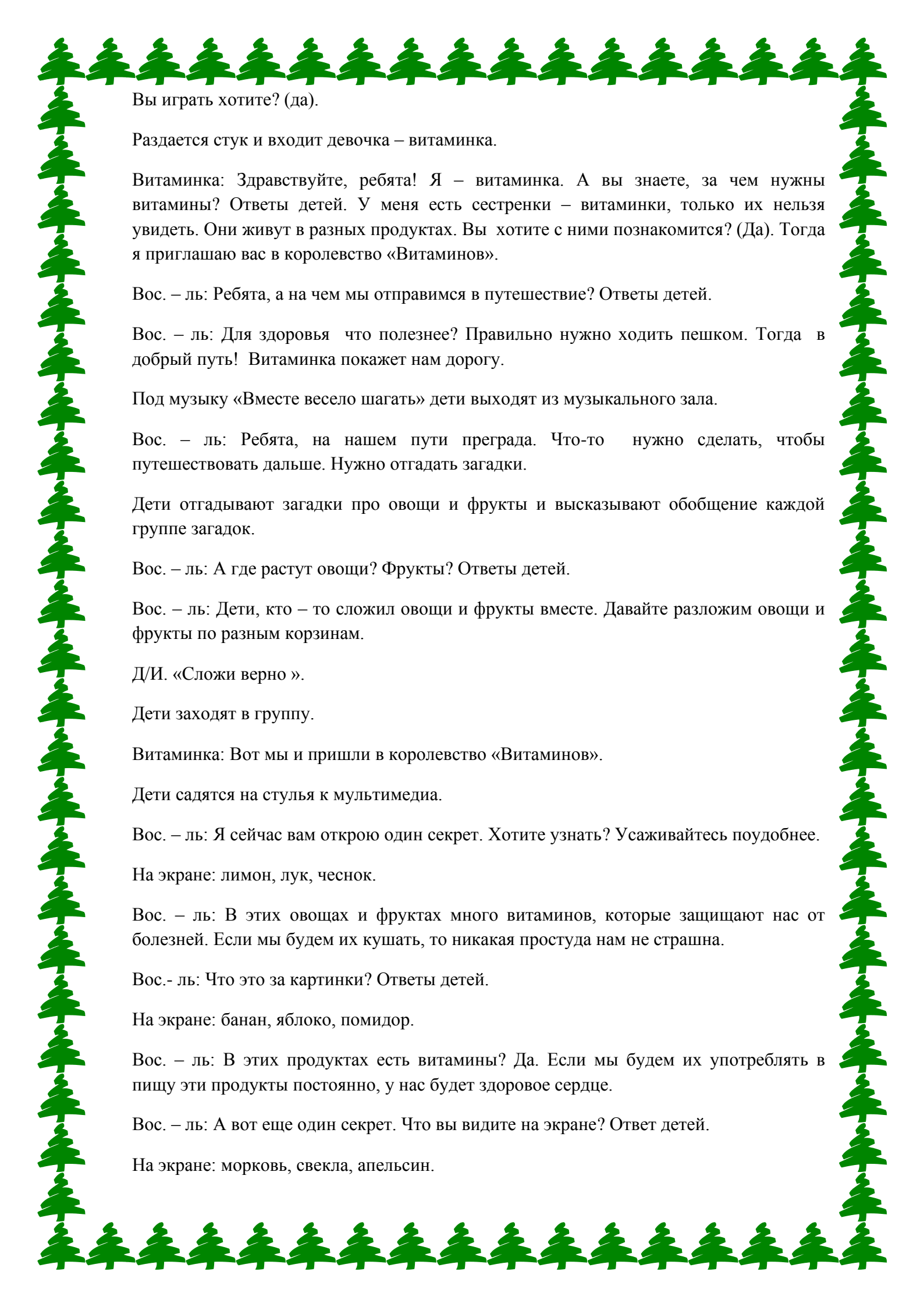
Ход О Д:

Организационный момент: дети с педагогом в музыкальном зале.

В круг скорее становитесь,

Крепче за руки держитесь.

Поиграть уже пора,



Вы играть хотите? (да).

Раздается стук и входит девочка – витаминка.

Витаминка: Здравствуйте, ребята! Я – витаминка. А вы знаете, за чем нужны витамины? Ответы детей. У меня есть сестренки – витаминки, только их нельзя увидеть. Они живут в разных продуктах. Вы хотите с ними познакомиться? (Да). Тогда я приглашаю вас в королевство «Витаминов».

Вос. – ль: Ребята, а на чем мы отправимся в путешествие? Ответы детей.

Вос. – ль: Для здоровья что полезнее? Правильно нужно ходить пешком. Тогда в добрый путь! Витаминка покажет нам дорогу.

Под музыку «Вместе весело шагать» дети выходят из музыкального зала.

Вос. – ль: Ребята, на нашем пути преграда. Что-то нужно сделать, чтобы путешествовать дальше. Нужно отгадать загадки.

Дети отгадывают загадки про овощи и фрукты и высказывают обобщение каждой группе загадок.

Вос. – ль: А где растут овощи? Фрукты? Ответы детей.

Вос. – ль: Дети, кто – то сложил овощи и фрукты вместе. Давайте разложим овощи и фрукты по разным корзинам.

Д/И. «Сложи верно».

Дети заходят в группу.

Витаминка: Вот мы и пришли в королевство «Витаминов».

Дети садятся на стулья к мультимедиа.

Вос. – ль: Я сейчас вам открою один секрет. Хотите узнать? Усаживайтесь поудобнее.

На экране: лимон, лук, чеснок.

Вос. – ль: В этих овощах и фруктах много витаминов, которые защищают нас от болезней. Если мы будем их кушать, то никакая простуда нам не страшна.

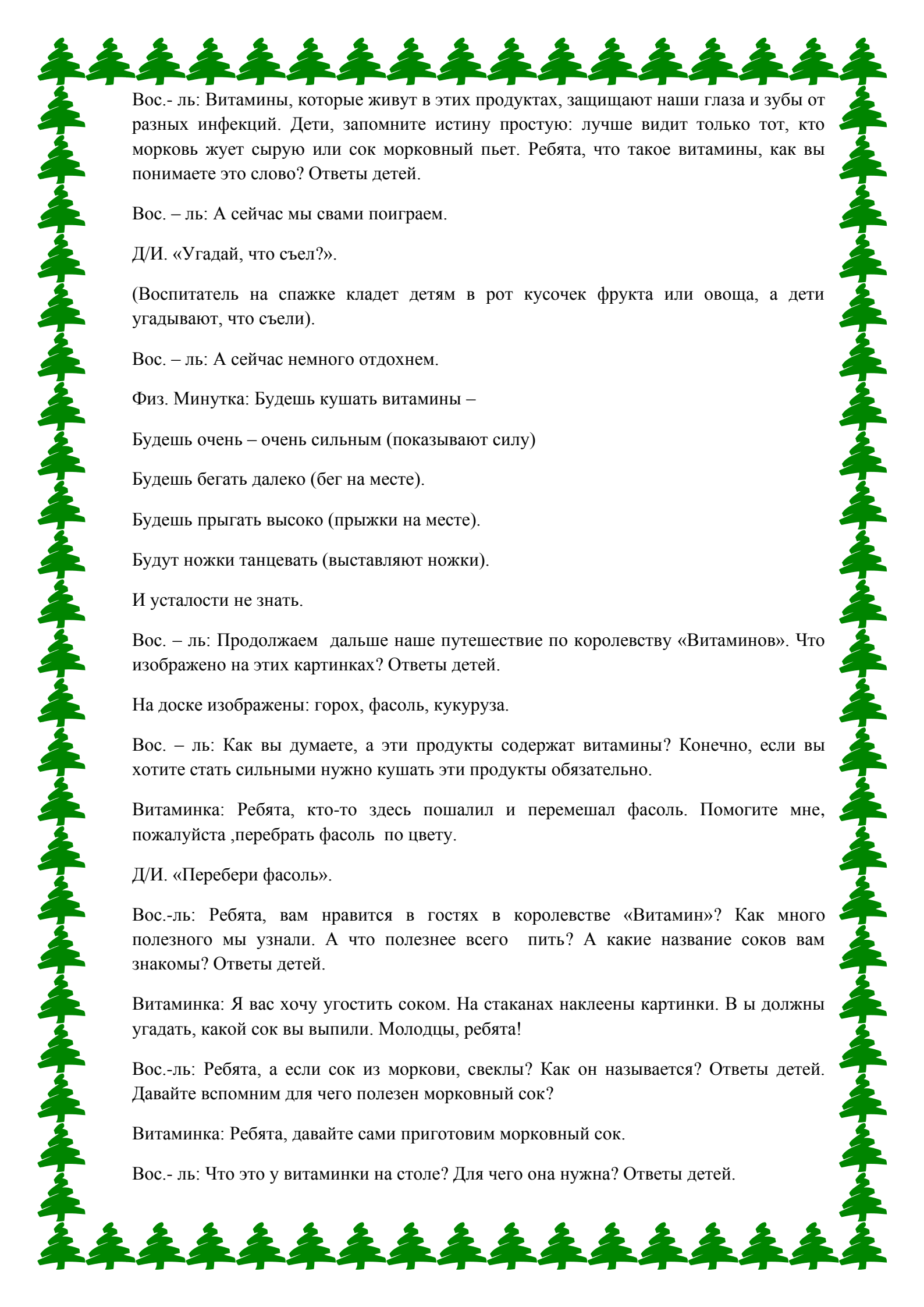
Вос.- ль: Что это за картинки? Ответы детей.

На экране: банан, яблоко, помидор.

Вос. – ль: В этих продуктах есть витамины? Да. Если мы будем их употреблять в пищу эти продукты постоянно, у нас будет здоровое сердце.

Вос. – ль: А вот еще один секрет. Что вы видите на экране? Ответ детей.

На экране: морковь, свекла, апельсин.



Вос.- ль: Витамины, которые живут в этих продуктах, защищают наши глаза и зубы от разных инфекций. Дети, запомните истину простую: лучше видит только тот, кто морковь жуёт сырую или сок морковный пьёт. Ребята, что такое витамины, как вы понимаете это слово? Ответы детей.

Вос. – ль: А сейчас мы свами поиграем.

Д/И. «Угадай, что съел?».

(Воспитатель на спажке кладет детям в рот кусочек фрукта или овоща, а дети угадывают, что съели).

Вос. – ль: А сейчас немного отдохнем.

Физ. Минутка: Будешь кушать витамины –

Будешь очень – очень сильным (показывают силу)

Будешь бегать далеко (бег на месте).

Будешь прыгать высоко (прыжки на месте).

Будут ножки танцевать (выставляют ножки).

И усталости не знать.

Вос. – ль: Продолжаем дальше наше путешествие по королевству «Витаминов». Что изображено на этих картинках? Ответы детей.

На доске изображены: горох, фасоль, кукуруза.

Вос. – ль: Как вы думаете, а эти продукты содержат витамины? Конечно, если вы хотите стать сильными нужно кушать эти продукты обязательно.

Витаминка: Ребята, кто-то здесь пошалил и перемешал фасоль. Помогите мне, пожалуйста ,перебрать фасоль по цвету.

Д/И. «Перебери фасоль».

Вос.-ль: Ребята, вам нравится в гостях в королевстве «Витамин»? Как много полезного мы узнали. А что полезнее всего пить? А какие название соков вам знакомы? Ответы детей.

Витаминка: Я вас хочу угостить соком. На стаканах наклеены картинки. В ы должны угадать, какой сок вы выпили. Молодцы, ребята!

Вос.-ль: Ребята, а если сок из моркови, свеклы? Как он называется? Ответы детей. Давайте вспомним для чего полезен морковный сок?

Витаминка: Ребята, давайте сами приготовим морковный сок.

Вос.- ль: Что это у витаминки на столе? Для чего она нужна? Ответы детей.

А вы знаете, как нужно обращаться с электроприборами? Кто должен включать в розетку? Маленькие дети могут одни пользоваться? Ответы детей.

Вос.- ль: Чтобы начать готовить что-нибудь из продуктов, что сначала нужно сделать? Мы с вами воспользуемся влажными салфетками. Хорошо протрем руки и мы готовы к работе.

Дети кладут кусочки моркови в соковыжималку и прижимают. Готовый сок разливают по стаканам и пьют, угощают гостей.

Витаминка: Ребята, вам понравилось в королевстве «Витаминов». А что вам понравилось больше?

Вос.-ль: Ребята, а что мы узнали полезного? Какие фрукты и овощи надо кушать, чтобы не было простуды? Чтобы здоровы были глазки, зубки? Чтобы сердечко наше хорошо работало? Итог деятельности.

А сейчас возвращаемся в детский сад. До свидания, витаминка.



Всем доброго здоровья!