

**муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**  
**«Детский сад № 4 «Дюймовочка» комбинированного вида»**  
662608, Российская Федерация Красноярский край, город Минусинск,  
улица Кравченко, 34, тел. 8 (39132) 2- 01-52, e-mail ds4minusinsk@mail.ru

Ежова Е.А.– воспитатель  
МДОБУ «Детский сад № 4»  
группа № 11 «Колокольчик»

### **Конспект НОД «В мире витаминов»**

**Цель:** Формирование у детей дошкольного возраста потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Закрепить знания о наличии витаминов в овощах, фруктах и продуктах питания.
2. Закреплять знания детей об органах зрения, обоняния;
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни;
4. Закрепить соблюдение детьми правил питания

**Материалы и оборудование:** сигнальные карточки, икт, иллюстрации по теме.

**Ход.**

**Воспитатель:**

- Ребята, посмотрите, сколько гостей сегодня к нам пришло! Давайте с ними поздороваемся. Давайте скажем: «Здравствуй, мы рады вас видеть!»

Здравствуй — это не только слово, а пожелание здоровья!

Я тоже рада видеть вас и гостей и желаю вам всем здоровья!

А что такое здоровье? Что значит быть здоровым? (ответы детей)

Чтобы не болеть, быть всегда в хорошем настроении, я вам предлагаю отправиться в путешествие в «Королевство Неболек».

**Воспитатель:**

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в «Королевство Неболек», чтобы узнать секреты здоровья! А попадем мы туда на облаках. (дети проходят на групповой ковер)

**Воспитатель:**

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим.

Релаксация “Облака”(включается спокойная музыка)

Представьте себе тёплый вечер. Вы сидите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом, вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самим облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и

пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь этому облачку. Потянитесь и ... откройте глаза. Вы прилетели в Королевство Неболеек.  
(Под релаксацию в группу вносят тарелки с порезанным чесноком)

**Воспитатель.**

- Ребята, мне кажется, здесь стоит какой-то запах. Резкий, но очень знакомый. Что вы чувствуете?

**Дети.** - Мы чувствуем запах чеснока.

**Воспитатель.**

- Что вам помогло почувствовать запах чеснока?

**Дети.** - Наш нос!

**Воспитатель.**

- Значит, наш нос умеет распознавать разные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?

**Дети.** - Нос нужен, чтобы дышать.

**Воспитатель.**

- Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, как нужно дышать на улице в морозную погоду?

**Дети.** - Нужно дышать носом.

**Воспитатель.**

- Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. Чтобы ваш нос хорошо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика.

• Закрывать одну ноздрю пальцем, дышать через другую.

Поменять местами (4 — 5 раз).

• Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].

• Дышим как кролик. Такая техника позволит очистить дыхательные пути, а также поможет снизить уровень гнева ребенка, если он чем-то рассержен. Нужно всего лишь нюхать в три раза быстрее, а закончить длительным и продолжительным выдохом.

Воспитатель: Молодцы, ребята, здесь, в Королевстве Неболеек мы уже сделали гимнастику для носа. Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. Какие полезные продукты вы знаете? Предлагаю отгадать загадки.

Отгадывание загадок.

1. Рыженькая как лисица

Но, сидит она в темнице,

Хвост над грядкой держит ловко

Называется ... (морковка)

2. Он почти как апельсин,

С толстой кожей, сочный,

Недостаток лишь один –  
Кислый очень, очень. (лимон)

3. Загляни в осенний сад  
Чудо - Мячики висят.  
Красноватый, спелый бок  
Ребятишкам на зубок.(Яблоко)

4. Была зеленой маленькой,  
Потом я стала аленькой,  
На солнце почернела я,  
И вот теперь я спелая. (Вишня)

5. Очень вкусная она,  
Рыжий цвет и так нежна,  
Можно кашу делать даже,  
Не найти ее вновь краше.  
Пусть тяжелая, большая,  
Радуемся все ее срывая.  
Есть на грядке, угадаем,  
Дружно хором называем.(тыква)

6. Они гроздьями висят  
И на солнышко глядят,  
Цветом словно светофор  
Красный, жёлтый ... (помидор)

**Воспитатель:**

- Ой, ребята, подул ветер и полезные овощи и фрукты рассыпались. Давайте их соберём.

Собирание картинок с овощами и фруктами, разрезанных на 4 части.

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята, а сейчас мы проверим не путаете ли вы полезную еду с вредной?

Дидактическая видео-игра «Полезная и вредная еда».

Полезное хлопаем, вредное топаем.

**Воспитатель:**

- Наши глаза очень много сегодня работали и немного устали. Давайте сделаем гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева? Громко, быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа? Тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

**Воспитатель:**

- А чтобы полезная еда хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то показываете мне зеленый сигнал карточки. Если нет - красный. Если правильно, то какой цвет поднимаете? А если неправильно?

Игра «Да, нет»

Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

Есть нужно в любое время, даже ночью.

Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

Ложку надо держать двумя руками

Во время еды нельзя разговаривать

Пищу нужно глотать не жуя.

Мы с вами повторили правила питания.

Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

**Воспитатель:**

- Вот и подходит к концу наше путешествие. В Королевстве Неболек мы увидели и узнали много интересного. Я хочу всем вам пожелать крепкого-крепкого здоровья. А чтобы вы не болели угощаю вас витаминками-аскорбинками.

Нам нужно вернуться обратно в детский сад. (Проходим на ковёр включается спокойная музыка)

Релаксация «Облака»

- Представьте, что вы сидите на белом, большом, пушистом облаке в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно опускаться к полянке, всё ниже и ниже, к самой траве. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Всё ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самой зелёной траве. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на траве, чувствуете, как она нежно гладит вас (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Улыбнитесь. Потянитесь и ... откройте глаза. Вы хорошо сегодня поработали. Молодцы!

**Список литературы:**

-Здоровьесберегающая система ДОУ: Модели программ, рекомендации, разработки/авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.-Волгоград: Учитель,2014.

Дата: 24. 08. 2019 год

Воспитатель:

Утверждаю

Заведующий МДОБУ «Детский сад № 4»



Ежова Е.А

Светлакова Ю.Я.