**НОД**

**«Для чего нужны витамины»**

*(с использованием ИКТ)*

Старшая группа

**Цель:** способствовать формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста.  
**Задачи:**

*Образовательные:*

-Формировать начальные представления о здоровом образе жизни и правилах здоровьесбережения.  
-Учить детей различать витаминосодержащие продукты.  
-Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, о пользе и значении витаминов для здоровья человека.

*Развивающие*:  
-Развивать внимание, мышление, память.

-Развивать активный и пассивный словарь.

*Воспитательные:*  
-Воспитывать у детей желание заботится о своём здоровье.  
**Предварительная работа:** беседа с детьми о здоровье, подготовка слайдов.   
**Материал:** ноутбук, магнитофон, обручи, картинки с изображением названия витаминов А, В, С, D, картинки с изображением продуктов, стаканы, йод, апельсин, лимон, яблоко, груша.

**Ход:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами отправимся в путешествие. Хотите узнать куда?

**Дети:** ….

*(Слайд №2)***Воспитатель:** Что за странная страна

Всех чудес она полна-

Витамины здесь живут,

Всех нас в гости к себе зовут!

Угадали?

**Дети:** …

**Воспитатель:** Да, мы отправляемся в волшебную страну Витаминию.

В путь дорогу собирайтесь за здоровьем отправляйтесь!  
*( Дети с воспитателем идут под музыку.   
Останавливаются возле экрана с проектором).  
(слайд №3)***Воспитатель:** Вот мы и пришли в страну Витаминию.   
Посмотрите, кто нас встречает?

**Дети: ….  
Воспитатель:** Да, действительно Чиполлино.   
Он поможет нам в стране Витаминии узнать о влиянии витаминов на здоровье человека. Послушайте, сейчас Чиполлино покажет и расскажет вам много интересного о витаминах.  
*(слайд №4)***Чиполлино:** *(звукозапись)* Здравствуйте, ребята!  
Девочки и мальчики, расскажите, что вы уже знаете о витаминах?

**Дети:** ….   
**Чиполлино:** Сейчас мы все вместе разберемся, что такое витамины и зачем они нужны нашему организму.   
Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Они содержатся в продуктах растительного и животного происхождения. Ребята, какие вы знаете продукты, которые нам дают растения?

**Дети:** фрукты, овощи, орехи, ягоды

*(слайд №5)  
(слайд №6)***Чиполлино:** А какие продукты человек получает от животных?

**Дети:** мясо, яйца, масло, сыр, рыбу   
*(слайд №7)  
(слайд №8)***Чиполлино:** Каждый вид продуктов полезен по - своему и содержат разные витамины. Самые главные витамины это А, В, С и D - взрослые придумали обозначать эти витамины латинскими буквами А, В, С, D.  
**Воспитатель:** *(слайд №9)*Послушайте стихотворения о витаминах:   
Никогда не унываю  
И с улыбкой на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины - А, В, С, и D!  
*(слайд № 10)*Витамин А - нужен для зрения, еще его называют «витамином роста».  
Помни истину простую -  
Лучше видит тот,  
Кто жует морковь сырую  
Или сок морковный пьет.  
Есть он в тыкве, абрикосах,  
В персиках, в арбузе тоже.  
Его много в молоке и в яичном желтке.  
Итак, в каких продуктах содержится витамин А?

**Дети:** в моркови, яйцах, молоке, арбузе  
**Воспитатель:** А как он помогает нашему организму?

**Дети:** нужен для зрения, еще его называют «витамином роста»  
*(слайд №11)***Воспитатель:** Витамин В - помогает работе сердца.  
Горох, кофе, шоколад  
Витамином В богат.  
Мясо, яйца, черный хлеб, орех  
Дают энергию для всех!  
Очень важно спозаранку  
Есть за завтраком овсянку.  
В каких продуктах содержится витамин В?

**Дети:** он содержится в мясе, орехах, черном хлебе  
**Воспитатель:** Как помогает он нашему здоровью?  
**Дети:** …  
*(слайд №12)***Воспитатель:** Витамин D укрепляет наш скелет - делает кости крепкими.  
Творог, печень, яйца, сыр  
Укрепляют организм.  
Рыбий жир всего полезней,  
Хоть противный – надо пить,  
Он спасет от всех болезней,  
Без болезней лучше жить.   
В каких продуктах содержится больше всего витамина D?

**Дети:** в рыбе и рыбьем жире, твороге  
**Воспитатель:** Почему человеку нужно есть эти продукты?

**Дети:** ….  
*(слайд №13)***Воспитатель:** Витамин С - укрепляет весь организм.  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины,  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.   
А в лимонах, апельсинах, шиповнике какого витамина больше всего?

**Дети:** витамин С  
**Воспитатель:** Зачем необходимо есть продукты содержащие витамин С?

**Дети:** …  
*(слайд №14)*

**Воспитатель**: Ребята, давайте проведем небольшой эксперимент *«Определение витамина С во фруктах».*

(- Взять фрукты: апельсин, лимон, яблоко, грушу

-Приготовить вытяжки из этих фруктов.

-Готовые вытяжки налить в стаканы и пронумеровать.

-Провести эксперимент на наличие витамина С

Витамин С (аскорбиновая кислота) может обесцвечивать раствор йода, окислять его. Поэтому в каждый стакан будем капать по капле йода, если раствор сначала окрасился, а потом окраска обесцветилась, значит, витамин С есть. А если окраска не исчезает, значит витамина С нет. Но мы еще должны подсчитать, сколько капель йода мы капнем в каждый стакан, чтобы сравнить, где больше витамина С.

-Сделать вывод: витамин С есть во фруктах, но больше всего в лимоне.)

**Воспитатель:** Ребята, Чиполлино предлагает вам поиграть и превратиться в продукты, которые содержат витамины

*(дети берут карточки с изображением продуктов).   
Подвижная игра «Найди свой дом»* - Посмотрите, на полу лежат обручи в них лежат названия витаминов А, В, С и D. Сейчас будет звучать музыка, вы будите бегать, когда музыка закончится, вы должны встать в тот дом (обруч), в котором находится витамин, содержащийся в вашем продукте.  
**Воспитатель:** Молодцы! Все справились. Чиполлино понравилось как вы играли. А сейчас Чиполлино проверит как вы запомнили названия витаминов и продуктов в которых они содержатся. Посмотрите, на ИД слевой стороны нарисованы различные продукты. Перечислите какие?

**Дети:** ....

**Воспитатель:** А справой стороны написаны названия витаминов А, В, С, Д.   
Поместите витамины в строку к тому продукту, в которых его больше всего содержится

*(дети самостоятельно выполняют задание)   
(слайд № 15)***Воспитатель:** Чиполлино просит посмотреть на экран, все ли правильно справились с заданием?

**Дети:** ….  
**Воспитатель:** Молодцы! Я думаю, вы запомнили, какие витамины содержатся в разных продуктах.  
*(слайд №16 – 26)***Воспитатель:** А скажу я вам, ребята!  
Все едят: и зверь и птица.  
От зайчат и до котят!  
С хрустом конь жует овес,  
Кость грызет дворовый пес,  
Утром завтракает слон-  
Обожает фрукты он.  
Бурый мишка лижет мед,  
Обезьянка ест банан,  
Ищет желуди кабан.  
Воробьи зерно клюют,  
Там, где только достают.  
Ловит мошку ловкий стриж,  
Сыр и масло любит мышь.  
Видите, даже животные в природе едят только то, что им полезно! Поэтому они чувствуют себя бодрыми и здоровыми.   
*(слайд № 27)*Вот мы и побывали в стране Витаминии.  
Девочки и мальчики, расскажите, что нового вы сегодня узнали, побывав в этой стране?   
Какие вам нужно есть продукты, чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми и умными?

**Дети:** ....

**Воспитатель:** Чиполлино приготовил вам в подарок фрукты – полезные продукты.

*(Дети моют руки и угощаются)*