

План НОД в старшей группе

Тема: «Витамины»

Цель: формировать у детей желание заботиться о своем здоровье, запомнить полезные продукты питания. Вызвать желание питаться правильно, получать необходимые витамины.

Задачи:

1. Учить детей различать витаминсодержащие продукты; продукты содержащими белки, жиры и углеводы.
2. Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека;
3. Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
4. Развивать внимание, мышление, воображение, активный и пассивный словарь;
5. Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Предварительная работа: беседа с детьми о своем здоровье.

Материал: цветные карандаши, рабочие листы, листы бумаги для рисования.

Ход занятия:

- Ребята, нам пришло письмо от Карсона, послушайте, что он нам пишет.
«Здравствуйте, ребята, меня зовут Карсон. У меня случилось беда, я заболел. Говорят, чтобы не болеть, нужно правильно питаться. Я старался, ел все только вкусное: пирожные, конфеты, варенье, пил газировку. Но, к сожалению, мне становится все хуже и хуже. Ребята, помогите, мне, пожалуйста, разобраться, что мне нужно есть, чтобы не болеть».
- Ребята, давайте попробуем с вами помочь Карсону.
- Для того, чтобы мы были здоровыми, энергичными нам необходимо правильно питаться. Питательные вещества снабжают нас энергией, а также и строительным материалом для роста и исправлений повреждений организма (болезней) (слайд 2)

- Каждый вид продуктов полезен по - своему. Очень важно, чтобы мы употребляли в правильной пропорции все необходимые продукты. (слайд 3)
 - Как правильно питаться (послушать предположение детей) Нам надо есть примерно 4 раза в день (завтрак, обед, полдник, ужин). Каждый раз пища должна содержать всё, что нужно нашим клеткам. (слайд 4)
 - Продукты содержат белки - вещества, идущие на постройку клеток организма и дающие ему силу. Они содержатся в мясе, яйцах, в рыбе, сыре, в молоке, орехах, бобовых. (слайд 5)
 - Углеводы - вещества, быстро дающие организму силу и жизненную энергию. Углеводы содержатся в сахаре, хлебе, картофеле, макаронах , овощах, фруктах. (слайд 6) Они также необходимы нашему организму.
 - Жиры дают нам энергию и защищают нас от холода, образуя тонкий слой жира под кожей. Жиры содержатся в сыре, молоке, орехах, сливочном и растительном масле, в шоколаде и сухофруктах. (слайд 7)
- Все эти составляющие необходимы нашему организму. Но в продуктах есть много разных витаминов. Витамины – вещества, необходимые для здоровья. Витамины с едой попадают в кровь и укрепляют наши мышцы и кости. (слайд 8)
- Витамины образуются растениями или животными и должны поступать в организм в микроскопических количествах для продолжения жизненных процессов. (слайд 9)
- Ребята давайте вспомним продукты растительного происхождения (слайд 10).
- А теперь продукты животного происхождения (слайд 11)
- Каша и овощи содержат клетчатку, полезную тем, что она помогает остальной пище легче пройти по пищеварительному тракту. (слайд 12)
- Также организму нужны и небольшие количества минеральных солей – например, кальция, для роста здоровья костей и зубов. Много кальция в молоке. Вдобавок, оно богато водой, жирами, белками и витаминами. (слайд 13)

Витамины должны поступать в наш организм вместе с продуктами.

Витамины обозначаются буквами, которые назвали ученые. И в разных продуктах находятся разные витамины. Давайте мы узнаем какие продукты содержат витамин А, В, С, Д, Е. (слайд 14)

Витамин А Содержится в молоке, твороге, яйцах, сыре, капусте (слайд 15), сливочном масле, яблоках, овощах, вишне, арбузе, сметане (слайд 16), орехах, ежевике. Витамин А способствует нормальному обмену веществ, играет важную роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений, необходим для роста новых клеток, замедляет процесс старения. (слайд 17)

Витамин В Содержится в картофеле, в бобовых, орехах, пшенице, фруктах и ягодах (слайд 18), рыбе, сыре, яйцах, макаронах, цветной капусте, икре, хлебобулочных изделиях (слайд 19).

Витамин В улучшает органы зрения, снимает усталость с глаз. Играет важную роль в обмене веществ. (слайд 20)

Витамин С содержится в овощах, фруктах, ягодах (слайд 21, 22,23), апельсины и другие фрукты содержат много витамина С, помогающего не болеть и быстрее выздоравливать. Отсутствие этого витамина вызывает цингу, при которой окостеневают суставы, расшатываются зубы и ослабевают кости. (слайд 24).

Витамин Д содержится в молочных продуктах (слайд 25), яйцах (слайд 26)

Витамин D важен для развития костей и зубов младенцев (слайд 27)

Витамин Е содержится в яблоках, растительном масле, овсе (слайд 28,29) зелени, салате, в бобовых.

Есть продукты, которые не очень полезны для нас и их нельзя употреблять в большом количестве. Это всеми любимые сладости. Именно ими любит питаться Карсон.

Как вы думаете, что будет с человеком, если питаться одними сладостями?
(ответы детей)

— Вам необходимо знать, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура.

— А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, очень вредны для здоровья.

-Конечно же, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Физкультминутка «Обжорка»

Один пузатый здоровяк (округлое движение обеими руками вокруг живота)

Съел десяток булок натошак (выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком (изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)

Съел курицу одним куском (широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)

Затем барашка он поджарил (показать указательными пальцами рожки)

И в брюхо бедного направил (погладить живот)

Раздулся здоровяк как шар (изобразить в воздухе большой круг)

Обжору тут хватил удар (ударить слегка ладонью по лбу).

Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные, а какие вредные, в каких продуктах содержится витамин А,В,С,Д, Е. Я предлагаю вам нарисовать полезные продукты для Карсона, чтобы он знал, что нужно кушать, чтобы не болеть.

Дети рисуют продукты.

Итог. Ребята, какие полезные продукты вы узнали? (ответы детей). Теперь Карсон будет кушать только то, что полезно, и не будет болеть, рисунки мы положим в конверт, подпишем его и отправим. Я вам желаю, чтобы ваше здоровье было всегда крепким.