**НОД *«Витамины – наши друзья!»***

**Задачи:**

1. Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

2. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся.

3. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

4. Развивать речь, внимание, память, упражнять в отгадывании загадок.

5. Воспитывать желание быть здоровыми.

**Материал:** кукла «Витаминка», картинки овощей и фруктов, корзинка с овощами.

**Ход занятия**

**1 ч.** – Ребята, сегодня у нас занятие о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты)

- Ребята, а почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов)

*Появляется гость «Витаминка»*

**Витаминка:** Здравствуйте, ребята. Меня зовут Витаминка.

Пищей шоколадною ты не увлекайся,

Очень сладкого, солёного

Ой, остерегайся.

Только овощи и фрукты – очень вкусные продукты

Да! Да! Да!

**В-ль:** Витамины необходимы, как воздух, солнце и вода.

**Витаминка:** Я очень люблю загадки. А вы, ребята? (да) Если отгадаете, то увидите ответ.

Рослые ребятки, улеглись на грядке,

Все ребятки молодцы и зовутся … (огурцы)

\* \* \*

Фиолетовый кафтан заказал себе Иван.

Лучше не было кафтана, чем кафтан у … (баклажана)

\* \* \*

Шло по грядке вдоль забора

Войско храброе дозором.

Держит пики сотни рук.

Подрастает горький … (лук)

\* \* \*

Красная девица родилась в темнице,

Выкинула косу за окошко ловко.

Наступает осень, выдернут … (морковку)

\* \* \*

Кругленькие братцы в домике томятся,

В домике зелёном им совсем не плохо.

Варят их в бульоне и зовут … (горохом)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (овощи)

Этот плод продолговатый,

Витаминами богатый.

Его варят, его сушат.

Называется он … (груша)

\* \* \*

Он с оранжевою кожей,

Что на солнышко похожа.

А под кожей – дольки,

Посчитали, сколько?

Дольку каждому дадим,

Все по долечке съедим. (Апельсин)

\* \* \*

Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые,

И маленькие детки. (Яблоко)

\* \* \*

Среди листьев изумрудных

Зреет много гроздей чудных.

Они из ягод состоят,

У них чудесный аромат,

И мы зовём их … (виноград)

\* \* \*

Хоть и кислый он,

В чай положим мы … (лимон)

- Как назвать одним словом все эти картинки-ответы? (фрукты)

**2 ч.**

**Витаминка:** Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

**В-ль:** Осенью поспевает большой урожай овощей и фруктов. Всё сохранить в свежем виде не удаётся. От долгого хранения они могут испортится. Что же делают взрослые, чтобы сохранить собранный урожай на целую зиму? (консервируют овощи, фрукты, варят варенье, делают компоты …)

**Витаминка:** А ещё фрукты можно сушить. Высушенные фрукты называют сухофруктами. Даже в сушёном виде они сохраняют много витаминов. Вы, наверное видели и пробовали изюм – это высушенный виноград, курагу – сухие абрикосы. Из сухофруктов готовится очень вкусный и полезный компот, который вы получаете на обед.

**В-ль:** Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

**Физминутка**

Мы стоим на огороде, *Потягивания-руки в стороны*

Удивляемся природе.

Вот салат, а здесь укроп. *Правой рукой коснуться левой ступни, а потом*

Тут морковь у нас растёт *левой рукой коснуться правой ступни.*

Поработаем с тобой ,

Сорнякам объявим бой –

С корнем будем выдирать

Да пониже приседать. *Приседания*

Всё полили мы из лейки

И садимся на скамейки.

Мы идём во фруктовый сад. *Ходьба на месте.*

Вздыхаем яблок аромат. *Дыхательные упражнения.*

Хотим сорвать яблоки с дерева *Поднимаются на носочки, тянут*

*поочерёдно то одну, то другую руку вверх.*

Может быть, допрыгнем до них? *Прыжки.*

Нужно поставить лестницу. *Имитируют подъём по лестнице*.

Срываем яблоки и кладём в корзину. *Имитируют сбор яблок*.

Яблоки собрали, теперь отдохнём. *Дети садятся за столы.*

**Витаминка:** Ребята, вы отдохнули, а теперь отгадайте ещё загадку:

Он бывает всех цветов

В нём витаминов куча

Я пить его всегда готов

Ведь нет напитка лучше.

Он морковный и томатный

И на вкус и цвет приятный

Чтоб здоровым стать ты смог

Пей скорей фруктовый …(сок)

**В-ль:** -А вы знаете, что сок не только очень вкусный и полезный напиток, он ещё может быть и замечательным лекарством.

Сок лука – от насморка, при ангине, с мёдом при кашле.

Сок капусты – от боли.

Сок редьки – от кашля.

- Ребята, а витамины содержатся не только в овощах, фруктах, ягодах, но ещё и в разных продуктах.

**-** Правильно вы ребята сказали, что летом и осенью больше витаминов, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1-2 таблетки в день)

- Витаминка, ребята приготовили рассказы о витаминах, хочешь послушать?

Рассказы детей о витаминах.

**3 ч.** Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела, Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

**Витаминка:** Ребята, я принесла вам подарок, а вы уж сами догадайтесь для чего он нужен. Мне пора уходить, до свидания.

**В-ль:** Ребята, это капуста - овощ, в котором есть витамины роста. Морковь – витамины, укрепляющие зубы. Лук - витамины, которые борются с простудой.

- Что можно сделать из этих полезных продуктов? (Витаминный салат)

Сегодня мы с вами приготовим его на обед.