Конспект нод по ознакомлению с окружающим миром для детей старшего дошкольного возраста.

Страна Витаминия.

Цели:

-Формировать у детей необходимости заботы о своем здоровье и, в первую очередь, правильном питании.

-Учить распознавать по вкусу овощи, фрукты.

-Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

-Вызвать у детей желание помочь сказочным героям, попавшим в беду.

Ход нод:

Ребята сегодня утром я, когда шла в детский сад почтальон мне передал письмо от нашего с вами друга клоуна, сейчас я вам прочитаю, что он нам написал:

**Текст письма**

Здравствуйте, дорогие ребятишки, девчонки и мальчишки. Решил обратиться к вам с просьбой. Может быть, вы сможете нам помочь. Случилась беда я заболел. Не ем, не пью, песенки не пою. Не радует ни мороженое, ни пирожное. А вы все такие красивые, здоровенькие, щёчки у вас розовые. Наверное, секрет какой-то знаете. Поделитесь, как мне вылечиться.

**В**.- Ребята, сейчас мы с вами отправимся в путешествие в удивительную страну, которая называется Витаминия.  Если вы друзья клоуна и хотите ему помочь, будьте очень внимательными, постарайтесь побольше узнать и запомнить, эти знания пригодятся вам.

Как вы думаете, ребята, почему клоун заболел??

Правильно, потому что не употреблял в пищу витамины.

**В.** Ребята, а кто знает, что такое витамины. (ответы детей).

**В.** Витамины — это такие вещества, которые помогают детям, расти крепкими и здоровыми. И растения и животные сами могут вырабатывать витамины, а вот человек вырабатывать их не может. Поэтому люди должны получать витамины с пищей.

**-** Ребята как вы думаете, где содержится много витаминов?

Очень много витаминов содержится во фруктах и овощах, а так же в других продуктах питания, которыми питаются люди.

-а как вы думаете, что может случится с человеком который не будет есть овощи, фрукты, мясо, рыбу? И если ребенок не ест фрукты, то он начинает часто болеть, теряет аппетит и плохо растет.

- Где живут витамины? (В продуктах питания.)

-А как вы думаете, в какое время года мы получаем витаминов больше всего? (летом и осенью). Почему? (Потому что летом и осенью растут ягоды, фрукты, овощи).

- А в другое время года, чтобы люди не испытывали недостатка в витаминах, витамины – таблетки продаются в аптеках. (Показать).

 - Особенно богаты витаминами овощи и фрукты. (прикрепить картинку с овощами и фруктами к доске).

**В.** Ребята смотрите, кто к нам пришел гости, это наш веселый клоун. Клоун, а ты уже не болеешь? Ты нам, что то хочешь рассказать о витаминах.

**Клоун:** Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки!

 А я к вам не с пустыми руками.

 - Ребята, поднимите руки те, кто любят морковку. Молодцы!

 - Хлопните в ладоши те, кто любят лимон. Молодцы!

 - Потопайте ножками те, кто любят апельсины. Вот молодцы!

**Клоун:** Ребята, какие витамины вы знаете? В каких продуктах они «живут»?

**Клоун**: Ребята, а сейчас я хочу вам рассказать о некоторых важных витаминах для нашего организма

**Витамин А**содержится в таких продуктах питания, как свекла, дыня, морковь, чеснок, капуста, петрушка, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей.

**Витамин В —** рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат. В животных продуктах — баранина, говядина, крабы, моллюски.

**Витамин С** — черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка

**Витамин Д** — рыбий жир, печень трески, говяжья печень, сливочное масло.

**В.** Клоун, а у нас еще ребята знают стихотворения про чудо-витамины:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,

Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он.

**Клоун:** А сейчас мы немножко пошумим. Я буду зачитывать четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

***Кричалка «Правильно, правильно, совершенно верно»***

**1.** Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

 И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

**2.** Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

 Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

**3.** Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

 Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

**4.** Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

 И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

**5.** Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

 Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

**6.** Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

 Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

**В.** Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», клоун будет показывать карточки, а вы будете выбирать полезные продукты в которых есть много витаминов.

***Творческое задание «Садовники здоровья»***

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезна капуста?
- Какой [витамин](http://notrit.ru/) в помидоре?
- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо!

Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддаётся болезни.

А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

Далеко-далеко, в одной неведомой стране, жил один олень. Это был очень хитрый и лживый олень, который часто всех обманывал. Он не остался в стаде, когда вырос, а отправился на поиски приключений.

Однажды зашёл олень в волшебное царство. А стояла посреди него гора, где жил волшебник. Оленю очень захотелось посмотреть на волшебника, и он полез на гору.

Сначала у оленя ничего не получалось. Его копыта соскальзывали, и олень падал. Но он был не только хитрым и обманчивым, но и упорным животным. После нескольких попыток олень все-таки забрался вверх.

Там стоял дом волшебника. Сам волшебник сидел на лужайке и о чём-то думал.

- Здравствуйте! – смело поздоровался олень.

- Здравствуй-здравствуй, - ответил волшебник, не глядя на оленя. – Ты кто?

Олень подумал и решил подшутить над волшебником.

- Я – заколдованный принц! – ответил он. А про себя подумал: «Подумаешь, сказал неправду! Если это настоящий волшебник, то он и так всё поймёт!» Не было у этого оленя совести.

Волшебник повернулся и оглядел оленя.

- Принц, говорите? – переспросил он. – И давно же вы так ходите?

- Ой, сам уже не помню! – продолжал лгать олень.

- А может, вас расколдовать?

- Давайте! – обрадовался олень. «Может, он и правда превратит меня в принца! А если и нет, что с того? Подумаешь, пошутил!»

Волшебник закатал рукава, достал волшебную палочку, пробормотал какие-то волшебные слова и коснулся палочкой оленя.

Сначала олень ничего не почувствовал. Но потом он посмотрел вниз…

- Ой-ой-ой!!! – заверещало животное. – Я вас просил меня в принца превратить, а вы… вы… Вы меня невидимым сделали!!! Что за безобразие?!

Волшебник осмотрел место, где только что стоял олень, и задумчиво проговорил:

- Хм, странно… Либо заклинание дало осечку, что случается раз в триста лет, либо вы никакой не принц!

Впервые в жизни оленю стало стыдно.

- Да, я солгал вам, - признался он, - но мне просто хотелось стать принцем!

- А так и сказать нельзя было?

- Я… мне… - замялся олень.

- Ну, вот что, копытное, слушай меня внимательно, - сказал волшебник. – Я тебя расколдовать не могу. Ты будешь невидимым год и три дня, а потом опять станешь обычным оленем. Ясно? Но есть ещё одно условие. Ты не должен за этот срок говорить неправду или кого-либо обманывать.

- А если вдруг… что тогда? – робко спросил олень.

- Если опять вздумаешь обмануть? Будешь ещё год и три дня невидимкой. Так что тебе же лучше не лгать! – закончил волшебник. – А теперь иди, у меня дел полно. И хорошенько подумай над своей привычкой обманывать!

С тех пор тот олень стал невидимым. Не мог жить без неправды, поэтому как-то раз обманул какую-то птичку и ещё год и три дня невидимкой бегал. Никто так и не знает, расколдовался он или нет. Но охотники говорят, что иногда в лесу они слышат чей-то шёпот:

- Я не должен обманывать… Я не должен говорить неправду!