**Конспект НОД по ЗОЖ «Путешествие за витаминами» (средняя группа)**

**Задачи:**

1. Познакомить детей с витаминами А, В, С; рассказать, в каких продуктах они содержаться, какую роль играют для здоровья человека;

2. Формировать начальные представления о закономерности «здоровое питание-здоровый образ жизни»;

3. Закреплять умение разгадывать загадки об овощах и фруктах;

4. Активизировать словарь детей (витамины, овощной сок, фруктовый сок, плод);

5. Формировать представление о том, что каждый плод содержит сок, что от сока во многом зависят цвет и вкус плода;

**Оборудование и материалы:** изображения овощей и фруктов, продуктов (мяса, рыбы, масла, сыра, хлеба, яиц, муляжи овощей и фруктов, две корзины.

**Ход НОД**

**Организационный момент.**

Жизненно необходимы

Человеку витамины.

Ешь полезные продукты:

Мясо, овощи и фрукты,

Молоко и творожок.

И расти большой, дружок.

**Воспитатель.** Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в необыкновенный город, который называется Витаминки. Как вы поняли из названия, в этом городе живут витамины. У них, как и у вас, есть имена. Зовут эти витамины А, В, и С. Они живут в домиках. Домиками для них являются разные продукты, которые мы свами едим. Посмотрите на эти картинки и назовите продукты, которые здесь изображены *(картинки с изображением мяса, рыбы, масла, сыра, хлеба, яиц).*

**Воспитатель.** Во всех перечисленных продуктах «живут» витамины А, В, и С. Поэтому все эти продукты очень важны и полезны для здоровья человека. Но больше всего витаминов в овощах и фруктах. Давайте поближе познакомимся с ними.

Посмотрите в красной одежде вас встречает витамин А *(показываю картинку витамина А).*

**Воспитатель.** Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я - витамин А. Меня еще зовут витамином роста.

**Воспитатель.** В каких же овощах и фруктах содержится этот полезный витамин? Отгадав мои загадки, вы сейчас узнаете.

**Загадки**

Кто в земле укрылся ловко?

Это рыжая …

(Ответ - ***Морковка***)

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я …

(Ответ - ***Капуста)***

На арбуз похожая —

Тоже толстокожая.

К платью желтому привыкла,

Греется на солнце…

(Ответ - ***Тыква***)

У красавца-толстяка

Ярко-красные бока.

В шляпе с хвостиком синьор —

Круглый спелый…

(Ответ - ***Помидор***)

Он оранжевый, приятный,

Вкусный, запах ароматный.

Сходим быстро в магазин,

Купим круглый …

(Ответ - ***Апельсин***)

Что за фрукт лежит на блюде?

Мы его все очень любим,

Очень важный господин,

Золотистый …

(Ответ - ***Мандарин***)

*Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок: моркови, капусты, тыквы, помидора, апельсина, мандарина.*

**Воспитатель.** Нас встречает следующий витамин - В. Он в синей одежде *(показываю картинку витамина В).*

**Воспитатель.** Если вы хотите быть сильными и иметь хороший аппетит, не хотите огорчаться и плакать по пустякам, быть всегда в хорошем настроении, вам нужен я - витамин В.

**Воспитатель.** В каких же овощах и фруктах он встречается?

**Загадки**

В огороде вырастала,

Под дождями мокла,

Созревала-созревала

И созрела …

(Ответ - ***Свекла***)

Все они растут на ветке,

Любят взрослые и детки!

С них запекают пироги…

А зовут их? …

(Ответ - ***Яблоки***)

Этот фрукт на вкус хорош

И на лампочку похож.

(Ответ - ***Груша***)

Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран,

В тропиках растет …

(Ответ - ***Банан***)

То она “сосулька”,

То румянцем пышет,

Но вкусна в салате

Горькая…

(Ответ - ***Редиска***)

*Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок: свеклы, яблок, груш, бананов, редиса.*

**Воспитатель**. Вот еще один полезный витамин - С. Он одет в зеленую одежду *(показываю картинку витамина С).*

**Воспитатель.** Если вы хотите реже простужаться, быть бодрыми, быстрее выздоравливать, вам нужен я - витамин С. Меня называют витамином здоровья.

**Воспитатель.** В каких же овощах и фруктах встречается этот витамин?

**Загадки**

Жёлтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

Но на вкус кислейший он,

А зовут его …

(Ответ - ***Лимон***)

Сидит дед во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Ответ - ***Лук***)

Он кусает - но не пес.

Зубок есть. Но, где же рот?

Белый носит сюртучок.

Что это, скажи…

(Ответ - ***Чеснок***)

Жарким солнышком согрет,

В шкурку, как в броню, одет.

Удивит собою нас

Толстокожий …

(Ответ - ***Ананас***)

Эти крепкие ребятки

В листьях прячутся на грядке.

Лежебоки-близнецы

Зеленеют…

(Ответ - ***Огурцы***)

Это овощ или блюдо?

Съесть его любой бы рад!

Эти вкусные листочки

Называются…

(Ответ - ***Салат***)

*Воспитатель загадывает загадки, дети отгадывают, воспитатель показывает картинки с изображениями отгадок: лимона, лука, чеснока, ананаса, огурца, салата.*

**Воспитатель.** Итак, ребята, что нужно каждому человеку, чтобы хорошо расти, быть сильным и крепким, не болеть, иметь здоровые зубы. Быстрее выздоравливать?

**Дети.** Кушать овощи и фрукты.

**Воспитатель.** А сейчас мы сядем в машину и поедем к бабушке в деревню, где в саду и на огороде растут фрукты и овощи. Поможем бабушке убрать урожай.

**Дидактическая игра «Разложи овощи и фрукты в корзины»** *(мальчики соревнуются с девочками).*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята! Хорошо помогли бабушке в огороде. А как вы думаете, в овощах и фруктах есть сок? Какого он цвета? А вкус у него есть? Как мы можем этот сок попробовать? *(рассуждение детей).*

**Воспитатель.** Мы сегодня узнали много нового о пользе овощей и фруктов. Теперь вы никогда не заболеете. И у вас будет всегда прекрасное настроение!