***Конспект занятия по валеологии для детей подготовительной к школе группы***

***«Правильное питание – залог здоровья»***

***Задачи:***

- учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (фиточай, закаливание, зарядка).

- закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека.

- формировать представления детей о зависимость здоровья от правильного питания.

- продолжать учить осознанно подходить к своему питанию.

- наглядно закрепить представление детей о полезной и вредной еде, подвести их к пониманию противоречий.

- познакомить с поговоркой.

- ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье.

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

***Оборудование:*** предметные картинки с изображением продуктов питания, изображение дерева и ведра, закрытые стаканы с молоком, фрукты (целые и нарезанные, шпажки для шашлычков, салфетки.

***Ход занятия:***

* Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами «Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья». (Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).

• Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

• Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья! Здоровей-ка – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте. (дети проходят на групповой ковер)

• Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И пока мы летим, расскажите мне, а как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей).

• Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

• А вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье? Есть такая поговорка: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

• Так как же можно укрепить свое здоровье? Как вы думаете? (Ответы детей).

• Закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

• А что мы с вами делаем в детском саду, для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей).

• Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезный чай с лимоном, когда мы выходим из комнаты, Анна Ивановна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка». (садимся на стулья)

• Вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет?

***Дидактическая игра «Полезная и вредная еда».***

• Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми. Посмотрите на картинку - это чудо-дерево, на котором растут полезные продукты. А это мусорное ведро. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в мусорное ведро. Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

(Воспитатель объясняет, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).

* Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда-

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

• Мы открыли один из секретов страны «Здоровей-ка»: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

• Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

• Чтобы у вас были всегда зоркие здоровые глазки, нужно кушать витамин А. А живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей).

• Да. Это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец. А еще этот витамин есть в рыбе, яйцах.

* Помни истину простую - лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую, или пьет морковный сок.

• Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

***Гимнастика для глаз.***

* Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

 Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

 А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

 Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

 А теперь посмотрим вверх - там высокий потолок.

 А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

• Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он, ребята, живет во всем кислом. Как вы думаете, в каких продуктах питания мы можем найти витамин С? (Ответы детей).

• Это лимон, апельсин, шиповник, мандарин, смородина, клубника. А еще витамин С есть в капусте, редисе, луке.

* От простуды и ангины

 Помогают апельсины.

 Ну, а лучше съесть лимон,

 Хоть и очень кислый он.

• Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Это витамин Е. Он необходим для здоровья нашей кожи. А живет он в зеленых овощах, фруктах и зелени. Назовите их. (Ответы детей).

• Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

• А сейчас давайте немного отдохнем:

***Физкультминутка***

* Рано утром на зарядку

 Друг за другом мы идем.

 И все дружно по порядку

 Упражнения начнем.

 Раз - подняться, подтянуться.

 Два - согнуться, разогнуться.

 Три - в ладоши три хлопка,

 Головою три кивка.

 На четыре - руки шире.

 Пять - руками помахать.

 Шесть - на место тихо сесть.

 • Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

* Очень важно спозаранку

 Есть за завтраком овсянку,

 Черный хлеб полезен нам

 И не только по утрам.

• А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

* Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный - надо пить.

 Он спасает от болезней.

 А вам без них лучше жить.

• Ребята, а вот еще один секрет здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется…

…а вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе “Здоровей-ка”.

• Как узнать, что в стаканах под салфеткой? (Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)

• Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали, что напиток здоровья это… молоко.

• Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом есть витамины и минеральные вещества, необходимые для роста и укрепления костей, зубов. Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки. (Если дети затрудняются, помогаю с помощью подготовленных подсказок).

***Подсказки:***

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

- Его намазывают на хлеб.

- Этот продукт похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

• Вот какая длинная цепочка у нас получилась. Молодцы!

• Сегодня мы с вами узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми. Я для вас приготовила фрукты. Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам приготовить вкусный и полезный фруктовый шашлычок. Но прежде чем приступить к приготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? (Ответы детей).

• Конечно, помыть руки, чтобы микробы с наших немытых рук не попали на пищу, а оттуда к нам в организм. (Дети и воспитатель идут мыть руки).

***Приготовление фруктового шашлычка***

(напомнить о правилах безопасности при пользовании шпажками).

* На эти деревянные палочки мы нанизываем нарезанные кусочками фрукты (показ).

(Воспитатель оказывает детям необходимую помощь и задает вопросы: «Какой из этих фруктов твой любимый?», «Сейчас какой фрукт ты нанизываешь на шпажку?» в процессе приготовления шашлычка. По окончании работы желает всем приятного аппетита.

После завтрака воспитатель приглашает детей вернуться в детский сад.)

* Что нового вы узнали в волшебной стране «Здоровей-ка»?