

Конспект занятия по валеологии в подготовительной группе «Правильное питание»

Задачи:

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (закаливание, зарядка).

Закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека. Формировать представления детей о зависимости 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: солнышко, предметные картинки с изображением продуктов питания, ведро, фрукты (целые и нарезанные, шпажки для шашлычков, салфетки).

Ход занятия:

- Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровейка».

Но для начала нам нужно поздороваться с гостями! Давайте поздороваемся с ними с душой и сердцем.

(Дети говорят «Здравствуйте») и конечно 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). - - Знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это – значит здоровье желаю.

- 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 «Здоровейка», чтобы узнать секреты здоровья! Здоровейка – 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, я хочу рассказать вам старую легенду (звучит спокойная лирическая музыка)

«Давным–давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек, один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал:

«Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать- решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живет человек с давних времен, пытаюсь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар Богов! (заканчивает звучать музыка)

- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из вас. - Ребята 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) .

- 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, Елена Сергеевна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Вот мы и прибыли в страну «Здоровейка».

(садимся за столы)

- 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. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов питания. Давайте полезные продукты оставим на столе, а вредные положим в мусорное ведро.

- Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро?

- А хотите быть большими и сильными ?

- Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

- Мы открыли один из секретов страны «Здоровейка»: 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. Его зовут 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 D много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином D, 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... (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).

-Сегодня мы с вами узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми.

- А жители страны «Здоровейка» приготовили для вас фрукты. Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах

(показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам вернуться в нашу группу и приготовить вкусный и полезный фруктовый шашлычок.

(Дети садятся на ковёр звучит спокойная лирическая музыка)

- Ребята, что вы узнали на занятии о правильном питании? В каких продуктах содержится витамин А, В, С, Д, Е?

(Ответы детей).

Воспитатель с детьми подходит к столу . На тарелочках разложены нарезанные фрукты.

- 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 (показ) мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ) .

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты выбираешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.

- На этом занятие наше заканчивается и помните всегда поговорку «Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть».