**Конспект образовательной и деятельности в старшей группе ПО ВАЛЕОЛОГИИ.**

**Тема: "КОГДА ОВОЩИ МОГУТ ПОМОЧЬ, А КОГДА МОГУТ НАВРЕДИТЬ НАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ?"**

**Программное содержание:**

Формировать представление детей о нитратах.

Рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью.

Закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам.

Продолжать закреплять знания детей о пользе витаминов для нашего организма.

**Пособия:**

кукла-самоделка Витаминоед (который любит витамины),

карточки с изображением овощей,

таблица для воспитателей о нитратах в определенных частях овощей.

**Ход занятия:**

Дети играют в группе. С плачем к ним в группу приходит Витаминоед.

**Витаминоед:**

- Я только что из больницы. А ходил я туда из-за того, что у меня появилась слабость, заболел живот, испортилось настроение. Врач осмотрел меня и сказал, что вместе с моими любимыми овощами я наелся каких-то нитратов. Но как они попали в овощи? Ведь я выращивал свои овощи и фрукты в хороших условиях, подкармливал их удобрениями, мыл перед тем, как их съесть. Так откуда взялись там нитраты и что это такое?

Ребята, вы знаете?

**Дети:**

-Нет.

**Воспитатель:**

-А как вы думаете, на что они похожи? И где они живут?

**Дети:**

-В овощах, фруктах.

**Воспитатель:**

-Правильно, мы с вами много говорили, читали о пользе витаминов в овощах и фруктах для нашего организма. Поэтому человек старается вырастить их на огороде или подоконнике. Но овощам и фруктам, также как человеку, нужно питание. А вы знаете, чем подкармливают растения и как это делают?

**Дети:**

-Навозом, золой, удобрениями - поливают, посыпают, кладут в землю.

**Воспитатель:**

-Да, все это необходимо для роста растений. Но иногда человек кладет в землю слишком много этой подкормки и удобрений. Тогда лишние удобрения откладываются в растениях и называются они нитратами.

Если нитратов в растении очень много, то это становится опасным для человека.

А теперь слушайте и запоминайте, в какой части овощей содержится больше всего нитратов и что нужно сделать, чтобы они не попали в наш организм и не нанесли ему вреда.

Сначала отгадайте загадку, и вы узнаете, о каком растении пойдет речь.(загадывает загадку о капусте).

**Дети:** -Это капуста.

**Показывает картинку с изображением капусты.**

Капуста нас не только кормит, но и лечит. Если свежий капустный лист приложить к больной голове, она перестанет болеть, а сушеная капуста исцелят раны.

Как же правильно употребить капусту в пищу? Как вы думаете, где в капусте больше всего нитратов?

**Дети::**

**Воспитатель:**

-В зеленых листьях и в кочерыжке. Поэтому перед едой их следует замочить в теплой подсоленной воде.

Вызывает следующего ребенка и загадывает загадку о луке.

-Это лук.

**Показывает картинку с изображением лука.**

Свежий сок лука употребляется при ангинах по одной чайной ложке 3-4 раза в день. А сок с медом хорош при лечении кашля.

А как выдумаете, где нитраты находятся в луке?

**Дети::**

**Воспитатель:**

Нитратов больше всего у лука в том месте, где находятся у него корешки. Поэтому их необходимо всегда отрезать (показывает как).

Вызывает еще одного ребенка и загадывает загадку об огурце.

Это огурец.

**Показывает картинку с изображением огурца.**

-А как вы думаете, в огурце бывают нитраты?

**Дети::**

**Воспитатель:**

- Огурец - очень вкусный овощ, но в нем тоже могут быть нитраты, причем больше всего их обычно содержится в кожуре. Поэтому лучше всего перед едой огурец очистить.

**Далее следуют загадки о дыни и арбузе.**

**Воспитатель:**

-Это ягоды. А как вы думаете, где в них больше всего содержится нитратов?

Мы разрежем арбуз и дыню на кусочки и рассмотрим их. Мы увидеть этого не можем, но больше всего нитратов содержится в мякоти около корочки этих ягод. Поэтому никогда не доедайте арбуз и дыню до самой корочки.

Мы все с вами любим зелень. Назовите ту, которую вы знаете, и какую пользу она приносит?

Но она тоже может содержать нитраты в своих листьях. Для того чтобы обезвредить эти растения, их надо поставить в банку с водой на солнце. А солнечные лучи помогут нам избавиться от нитратов.

Как вы думаете, во всех ли овощах, фруктах, ягодах содержатся нитраты и что нужно сделать, чтобы от них избавиться?

А ты, наш любимый друг Витаминоед, слушай и запоминай.

**Дети отвечают с помощью воспитателя.**

-Чтобы нитраты не появились в овощах, нужно правильно их подкармливать.

-Выставлять их на солнечное место, чтобы убить нитраты.

-Знать, в какой части растения их содержится больше всего и в каких меньше всего.

После подведения итогов предлагает детям и Витаминоеду приготовить овощной салат, используя морковь, капусту, свеклу, лук, зелень. В процессе приготовления обращать внимание детей на те части овощей, в которых содержится меньше всего нитратов. Закреплять знания о витаминах в овощах.

Приятного аппетита!

**ТАБЛИЦА О НИТРАТАХ В ОВОЩАХ (для воспитателей)**

Культура

Содержание нитратов в частях растений

Много

Не очень много

Мало

Свекла

Кожура корнеплода

Верхняя часть корнеплода

Мякоть

Лук зеленый

Около корня

Сама луковица

Зеленые листья

Укроп

Корни

Стебли, черешки

Листья

Дыня, арбуз

Основание плода у черешка; слой, прилегающий к корке

Верхушка плода

Средняя часть плода

Капуста

Зеленые листья, кочерыжка

Основание листьев

Средняя и внутренняя часть кочана

Лук репчатый

Около корня

Наружная чешуя

Средняя и внутренняя часть луковицы

Морковь

Сердцевина, нижняя часть

Листья

Мякоть без сердцевины

Помидоры

Корни

Стебли, листья

Плоды

Огурец

Основание плода, кожура, стебли, корни

Листья

Мякоть плода

Картофель

Кожура клубня

Глазки клубня

Мякоть клубня

**Конспект занятия по валеологии в старшей группе**

**Тема:"Неболейка"**

**Цели:**

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (коктельные).

Ход занятия:

- Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? 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, делать точечный массаж. - 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 полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Татьяна Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали точечный массаж.

Точечный массаж.

Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

Дидактическая игра «Полезно или нет»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

- Я открою вам секрет: 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.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей). 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 делаем 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.

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.

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ). Но прежде чем приступить к изготовлению 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.

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