**Конспект занятия по валеологии,**

**тема « Путешествие в страну Неболейка» подготовительная к школе группа**

**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:**

коллаж с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки , доктор Неболейка ,резиновые мячи на каждого.

**Ход занятия:**

- Ребята, сегодня к нам в гости пришел необыкновенный доктор - Неболейка и приглашает нас отправиться с ним 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, Наталья Петровна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

Зимой у людей ослабевает иммунитет ,поэтому мы чаще болеем простудными заболеваниями ,воспаляются дыхательные пути –бронхи .Кто знает ,что такое иммунитет(защита организма от болезни).Что происходит с человеком ,когда у него бронхит(человека мучает кашель ,может подняться температура).внимательно рассмотрите ладонь на моей картинке ,а затем найдите у себя на ладони то место, где находятся бронхи и покатайте по нему волшебным мячиком.

Помассируем ладошку крепче

Чтоб дышать нам было легче

И совсем не уставать

Прыгать , бегать и скакать .

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»**

Наколлаже 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 «Смотрим по сторонам»**

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 под музыку**

Раз, два, три ,четыре. Ходьба на месте.

Ноги вместе, руки шире, Руки развести в стороны.

Повернулись, улыбнулись, Поворот вправо и в И.п. ,улыбнуться .

Наклонились ,потянулись Наклон вперед ,руки перед собой, подняться на носки

Поворот ,прыжок на месте Поворот влево .подпрыгнуть на месте.

Потанцуем с вами вместе. Танцевальное движение «пружинка».

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 нанизываем 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.