ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ДЕТСКИЙ САД № 2723

**Конспект занятия по валеологии в средней группе на тему:**

**«Здоровое питание»**

**Программное содержание:**

* рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека,
* познакомить с понятиями «витаминизированное питание»,
* развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.
* воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:**

* картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, пепси-кола, мороженое, торт, конфеты.
* кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград.
* костюмы- овощи и фрукты.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:**

- Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

- Скажите, человек может прожить без еды?

Какое-то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

- А чем питается человек?

Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

- Ребята, а какие питательные вещества вы знаете? (витамины)

- Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

- Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое?

Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием». Я буду вам говорить маленькие стихотворения, если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять

5.Фрукты и овощи перед едой

Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай

Режим дня ты соблюдай

7.Вот еще совет простой

Руки мой перед едой

8.От мамы своей быстро вы убегайте

Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими

Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь

Надо туда непременно упасть.

***Музыкальная физкультминутка***

*Появляется доктор Айболит.*

– Я добрый доктор Айболит, я самый здоровый из людей. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь. Хотите узнать, чем я питаюсь? Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи-

Ешь с капустой свежей (щи)

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

Ждем обеденного часа –

Будет жареное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

- А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Воспитатель:** Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, салаты, котлеты и щи. А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

**Ребенок:** Хозяйка однажды с базара пришла,   
                        Хозяйка с базара домой принесла:   
                        Картошку,   
                           Капусту,   
                             Морковку,   
                               Горох,   
                                 Петрушку и свеклу.   
                                   Ох!..

                        Вот овощи спор завели на столе -   
                        Кто лучше, вкусней и нужней на земле:   
                        Картошка?   
                          Капуста?   
                             Морковка?   
                               Горох?   
                                 Петрушка иль свекла?   
                                 Ох!..

                        Хозяйка тем временем ножик взяла   
                        И ножиком этим крошить начала:   
                        Картошку,   
                          Капусту,   
                            Морковку,   
                              Горох,   
                                Петрушку и свеклу.   
                                Ох!..

                        Накрытые крышкою, в душном горшке   
                        Кипели, кипели в крутом кипятке:   
                        Картошка,   
                          Капуста,   
                            Морковка,   
                              Горох,   
                                Петрушка и свекла.   
                                 Ох!..   
                        И суп овощной оказался не плох!

***Игра «Юный кулинар» конкурс между двумя камандами.***

(кастрюля, муляжи овощей)

–Ребята, давайте сварим полезный и вкусный борщ. Перед вами кастрюля и множество продуктов. Скорее принимайтесь за дело и выбирите только те продукты, которые пригодятся вам для приготовления.

- Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

***Дыхательная гимнастика «Остудим борщ».***

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф» 3-4 раза.

**Доктор Айболит:**

– У меня есть задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стране Здоровячков.

***Игра «Полезные и неполезные продукты».***

- Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

Овощи и фрукты – самые полезные продукты.

***СЦЕНКА: "Спор овощей"***

***Морковь:***   
Кто из нас из овощей   
И вкуснее, и нужнее?   
Кто при всех болезнях   
Будет всех полезней?

***Воспитатель:***   
Выскочил горошек -   
Ну и хвастунишка!

***Горошек:***   
Я такой хорошенький,   
Зелёненький мальчишка.   
Если только захочу   
Всех горошком угощу!

***Воспитатель:***  
От обиды покраснев,   
Свёкла вдруг сказала:

***Свёкла:***   
Дай сказать, хоть слово мне,   
Выслушай сначала.   
Надо свёклу для борща   
И для винегрета.   
Кушай сам и угощай,   
Лучше свёклы нету!

***Капуста:***   
Ты уж, свёкла, помолчи,   
Из капусты варят щи.   
А какие вкусные   
Пироги капустные!   
Зайчики-плутишки   
Любят кочерыжки.   
Угощу ребяток   
Кочерыжкой сладкой.

***Огурец:***   
Очень будете довольны,   
Съев огурчик малосольный.   
А уж свежий огуречик   
Всем понравится, конечно!

***Редиска:***   
Я - румяная редиска   
Поклонюсь вам низко-низко   
А хвалить себя зачем?   
Я и так известна всем!

***Морковь:***   
Про меня рассказ недлинный:   
Кто не знает витамины?   
Пей всегда морковный сок   
И грызи морковку -   
Будешь ты тогда, дружок,   
Крепким, сильным, ловким!

***Воспитатель:***  
Тут надулся помидор   
И промолвил строго.

***Помидор:***   
Не болтай, морковка, вздор,   
Помолчи немного.   
Самый вкусный и приятный   
Уж, конечно, сок томатный.

***Дети:***   
Витаминов много в нём,   
Мы его охотно пьём.

***Воспитатель:***  
У окна поставьте ящик,   
Поливайте только чаще.   
И тогда как верный друг   
К вам придёт зелёный …

***Дети:*** Лук!

***Лук:***   
Я приправа в каждом блюде   
И всегда полезен людям.   
Угадали? - Я вам друг,   
Я - простой зелёный лук.

***Картошка:***   
Я, картошка, так скромна.   
Слова не сказала.   
Но картошка так нужна   
И большим, и малым!

***Баклажаны:***   
Баклажанная икра   
Так вкусна, полезна …

***Воспитатель:*** Спор давно кончать пора.

***Овощи:*** Спорить бесполезно.

*(Слышится стук в дверь)*

***Баклажан:*** Кто-то, кажется, стучит.

*(Входит доктор Айболит)*

***Овощи:*** Это доктор Айболит!

***Айболит:***   
Ну, конечно, это я!   
О чём спорите, друзья?

***Лук:***   
Кто из нас - из овощей,   
Всех вкусней и всех важней?

***Морковь:***   
Кто при всех болезнях   
Будет вам полезней?

***Айболит:***   
Чтоб здоровым, сильным быть,   
Надо овощи любить   
Все без исключенья,   
В этом нет сомненья.   
В каждом польза есть и вкус,   
И решить я не берусь:   
Кто из вас вкуснее,   
Кто из вас нужнее?

***Музыкальная физкультминутка.***

***Доктор Айболит угощает детей фруктами, уходит.***

**Воспитатель:**

- Ребята, что нового вы узнали от доктора? - Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.