муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Алексеевский детский сад «Сказка»

Алексеевского муниципального района Волгоградской области

 Конспект занятия по валеологии в средней группе

 **Тема:« Неболейка»**

 Составила и провела:

 Терновая О.В.

 воспитатель I квалификационной

 категории МБДОУ

 Алексеевского детского сада «Сказка»

ст. Алексеевская2013год

**Тип занятия:** интеллектуально – развивающее.

**Вид занятия:** формирование целостной картины мира, расширение кругозора.

**Цели.**

**Образовательные:** Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

**Развивающие:** Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы cамооздоровления (точечный массаж, закаливание).

**Воспитательные** : Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Словарная** **работа:** Познакомить с поговорками . Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье, развивать связанную речь, отвечать на вопросы фразой,предложением из 2-3 слов

**Форма активности:** исследовательская, познавательная.

**Предварительная работа:** Д/и «Что вредно, что полезно»

Ежедневное выполнение гимнастики , гимнастики для глаз, точечный массаж.

**Материал:** фрукты ( яблоки, мандарины, киви, бананы, груши) ,деревянные палочки

**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 реке, 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 полезный чай с лимоном и шиповником, когда мы выходим на прогулку, Елена Геннадьевна открывает окно, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носим чесночные бусы и делаем 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. Нажимаю пальцами на эти точки. Затем прощипыванием массирую края ушной раковины снизу вверх и обратно.

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

**Дидактическая игра «Полезно или нет»:** На столе дети выбирают картинки с изображением разных продуктов питания. Дети должны положить красный кружок на те продукты которые вредные, а зеленый кружок на те продукты которые полезные.( Ответы детей ).

- Я открою вам секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, 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 витамин есть в яйцах и рыбе.

 Помни истину простую-

 Лучше видит только тот,

 Кто жует морковь сырую

 Или сок морковный пьет.

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 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.

 Рыбий жир всего полезней,

 Хоть противный - надо пить.

 Он спасает от болезней.

 А вам без них лучше жить.

-Хочу познакомить вас еще с одним витамином. Его зовут **витамин Е**.

Он необходим для здоровья нашей коже. А живет он в зеленых овощах, фруктах зелени. Назовите их. (Ответы детей). Это петрушка, киви, капуста, зеленый лук.

**Физкультминутка «Рано утром на зарядку»**

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, груши 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 оказываю детям, испытывающим затруднения, помощь задаю вопросы. Какой из фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь, какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.