Государственное дошкольное учреждение детский сад комбинированного вида № 56 Колпинского района.

*КОНСПЕКТ*

*Занятия по валеологии в подготовительной группе,*

*на тему «Здоровая пища»,*

*с использованием здоровьесберегающих технологий.*

Воспитатель: Морева М.В.

Цель: Помочь понять , что здоровье зависит от правильного питания , еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Формировать представление о здоровье , как одной из главных ценностей жизни.

Развивать: мелкую моторику; ,слуховое и зрительное внимание; логическое и комбинаторное мышление; равновесие при ходьбе.

Закреплять: понятие форма и цвет; количественный и порядковый счет; умение вырезать по контуру предметы и аккуратно наклеивать их.

Учить: составлять описательные рассказы; использовать в своей речи распространенные предложения.

Предшествующая работа: Просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье – мое богатство», чтение сказки «Мойдодыр» К.И. Чуковского, беседы на тему «Здоровье».

Использовать: пальчиковую гимнастику «Замок»

Материал: игрушка ворона; картотека загадок про овощи и фрукты; канат; «чудесный» мешочек; муляжи овощей и фруктов ; клей, кисточки, рабочие листы, ножницы - по количеству детей; большая тарелка из бумаги.

Ход занятия: Дети сидят на ковре.

Прилетает ворона и рассказывает о своей мечте – быть здоровой и сильной. Спрашивает , что нужно ей делать для этого ( ответы детей).

Воспитатель говорит: « Чтоб здоровым, крепким быть. Витамины надо пить. Витаминная еда, очень кальцием полна.»

Ворона спрашивает, где найти витамины( ответы детей) . Вспоминает , что о полезных продуктах она уже слышала в лесу , от мудрой совы. Сова даже дала ей мешочек с этими продуктами( достает чудесный мешочек , рассматривает его со всех сторон - не знает, как открыт замочек.)

Воспитатель предлагает помощь ребят.

- Ребята знают волшебные слова, которые помогут : (пальчиковая гимнастика упражнение «Замок»)

На мешочке есть замок, кто его открыть бы смог (переплести пальцы обеих рук).

Потянули( потянуть пальцы в разные стороны), покрутили (покрутить пальцы),

Постучали (пальцы сплетены – стучать ладошками) и открыли (пальцы расцепить).

Замок открывается и ворона достает письмо. В письме мудрая сова просит ребят рассказать о полезных продуктах, так как ворона может их перепутать с вредными продуктам. Упражнение « Узнай по описанию». ( дети достают из мешочка овощи и фрукты – по одному , описывают их , называя цвет , форму, вкус..).

 Овощи и фрукты выкладываются на ковер( дети считают сколько всего овощей, сколько фруктов, сколько всего полезных предметов ,упражнение « Что между?», упражнение «Назови предмет по счету»).

Ворона радостно убирает полезные предметы в мешочек, благодарит ребят, но жалуется на свою память. Оглядывается по сторонам и видит на столе рабочие листы ( на листочках – трафареты полезных и вредных продуктов). Просит пройти по тропинке к столам и сделать подсказку для нее и для всех лесных птиц (дети по канату проходят к столам ).

Выполняется коллективная аппликация ( дети вырезают по контуру полезные продукты и приклеивают на большие бумажные тарелки).

Ворона вместе с детьми рассматривает тарелки, хвалит детские работы.

- Вспоминайте вы меня , дам совет полезный я.

 Утром рано спозаранку, дружно ешьте вы овсянку.

 Умывайтесь, закаляйтесь, дружно спортом занимайтесь

 Я желаю вам друзья быть здоровыми всегда ( улетает).