**Занятие по валеологии «На помощь здоровячкам!»**

**для детей подготовительной  группы**

**Цель:** Закрепить представление детей о значении питания в жизни человека, о полезных и вредных продуктах.                                                                                                                                                          Уточнить навыки правильного приема пищи, правила сохранения зубов здоровыми.

Развивать мыслительные процессы (внимание, зрительно-слуховую память).

Воспитывать умение работать в команде, используя план (маршрутный лист), доброту, взаимопомощь.

Формировать навыки рисования контурной линией.

**Предварительная работа:**

1.Заучивание в стихотворной форме правил приема пищи.

2. Покупка фруктов, дух листов ватмана, светящегося шарика на батарейке.

3. Изготовление атрибутов (шишки с загадками, речка, мост, цветок, посылка, планкарта, костюм Бабы Яги, письмо, домик, корзины с карточками с изображениями вредных и полезных продуктов, красный и зеленый банты, ширма); подбор пословиц.

**Материал:** металлофон, карандаши, конверт, магнитофон.

**Ход занятия:**

**Восп.** Ребята, сегодня к нам из леса прилетела сорока. В клюве она принесла какой-то странный предмет. Рассмотрите, что это?

Дети и воспитатель рассматривают принесенный сорокой предмет – конверт, в котором находится планкарта и письмо.

**Восп.** Это письмо от здоровячков. А вы знаете, кто такие здоровячки?

**Дети** Так называют людей, которые редко болеют, потому что они  закаливаются, занимаются спортом.

**Восп.** Правильно, это люди, которые заботятся о своем здоровье. Послушайте, что они пишут.

             (Читает вслух письмо).

« Дорогие, ребята! Нас захватила в плен злая волшебница. Она заперла нас в своем дворце и все замки заколдовала. Нам здесь очень плохо, нас кормят вредной пищей, и поэтому нашему здоровью грозит опасность. Пожалуйста, спасите нас! Высылаем вам план местности, где вас ждут испытания. Как только вы их преодолеете – злые чары разрушатся, и мы будем спасены. Здоровячки».

Здоровячки попали в беду, вы согласны им помочь?

**Дети** (хором) Да.

**Восп.** Ну, что ж, давайте посмотрим карту и сориентируемся по ней, куда идти.

          Дети и воспитатель рассматривают планкарту.

**Восп.** Куда лежит наш путь?

**Дети** Наш путь лежит в лес.

**Восп.** Какой будет порядок наших действий?

**Дети** Нам надо найти корзину, перейти речку, найти цветок на поляне, по мостику дойти до дома Бабы Яги.

**Восп.** Тогда не будем терять ни минуты. В путь! С собой мы возьмем волшебный шарик, который поможет нам, справится с испытаниями.

          Звучит марш. Дети отправляются на помощь здоровячкам.

А вот и лес. Елочка, а на ней необыкновенные шишки висят с загадками.

                                                                                                                                                                                       Что за скрип? Что за хруст?                               Кругла да гладка,

Это что еще за куст?                                           Откусишь – сладка.

- Как же быть без хруста,                                    Засела крепко

Если я…                                                                На грядке…

Мы ее на масле жарим,                                        И при пасмурной погоде

Тушим и в мундире варим.                                  Светит солнце в огороде.

Подрасту когда немножко,                                  В деревнях растет и в селах

Буду сам копать…                                                Чудо-солнышко – …

**Восп.** Молодцы! Все загадки отгадали. Посмотрите, волшебный шарик засветился.

              Дети любуются шариком, он гаснет.

Шарик погас – значит, нас ждут новые испытания. Покажите, куда идти дальше.

            Дети и воспитатель рассматривают план и идут дальше.

**Восп.** А вот и корзиночка нашлась. В ней лежат карточки с изображением полезных и вредных продуктов питания. Злая волшебница их перепутала, все перемешала. Наша задача их разделить на две группы. Посмотрите, вот три корзины. В одной лежат карточки. Две другие пустые: на одной – красный бант, на другой – зеленый. В какую корзину будем складывать полезные продукты?

**Дети** В корзину с зеленым бантом.

**Восп.**  Почему?

**Дети** Потому что зеленый цвет разрешающий, а красный – запрещающий.

**Восп.** Тогда берите по две карточки и раскладывайте их по корзинкам.

            Дети выполняют задание.

А теперь ответьте на мои вопросы. Ребята, можно есть вредные продукты?

**Дети** Можно, но лучше не надо, потому что это очень вредно.

**Восп.** Если много кушать, обязательно ли будешь крепким и здоровым?

**Дети**Нет. Потому что можно растолстеть и заболеть.

**Восп.** Не зря говорят: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть».

Посмотрите, шарик снова засветился. Это значит, что вы молодцы, еще одно испытание прошли.

Посмотрите на карту. В каком направление нужно двигаться дальше?

         Рассматривают карту, разрабатывают дальнейший маршрут. Подходят к речке.

**Восп.** Дорогу нам преградила речка молочная, кисельные берега. Ой, мост качается; речка, речка,пропусти нас на другой бережок.

**Речка** Пропущу, если назовете молочные продукты. Кто назовет, тот пройдет.

            Дети называют молочные продукты и по одному переходят мостик.

**Речка** Молодцы! Много знаете полезных продуктов. Мои продукты особенно полезны для детей. Счастливого пути!

**Восп.** Спасибо, речка. Третье испытание пройдено – шарик снова засветился. На карте нарисован цветок, ищите его на поляне.       Дети находят цветок, в нем -  записка.

«Прочитайте сказку. Найдите ошибки, которые допустила Марфуша». Садитесь, да слушайте внимательно.

**СКАЗКА**

Жили-были муж да жена, и было у них две дочери: Настенька и Марфуша. Как- то раз собрались родители на базар, а дочерям наказали обед сварить да грядку прополоть. Как только они уехали, Настенька в огород пошла, а Марфуша схватила со стола пирожок и выбежала на улицу, а там ребята в жмурки играют. Она побежала к ним, размахивая руками и откусывая от пирожка кусочек за кусочком. Марфуша так торопилась, что споткнулась и упала, уронив пирожок. Она быстро подняла его, потерла о сарафанчик, подула на него и, доев, принялась играть. А Настенька тем временем вернулась в избу, увидела, что Марфуши нет, и принялась обед стряпать. Сестрица тем временем наигралась – кушать захотела. Прибежала в избу, достала с печки щи с пылу с жару, налила целую миску до краев и принялась, обжигаясь, есть. Отправляя в рот ложку за ложкой, она рассказывала, как интереснее и весело они играли в жмурки. Едва отдышавшись от обеда, она снова побежала играть. Итак, что неправильно делала Марфуша? Назовите ее ошибки.

**Дети**Не помыла руки перед едой, ела на ходу, спешила во время еды, плохо прожевывала пищу, ела горячее, поднимала еду с земли и т.д.

**Восп.** Молодцы! Но шарик волшебный не мигает. Назовите все правила приема пищи.

**1-й Р.** Я думаю, ты без сомнения знаешь,

           Что пользу приносит не все, что съедаешь.

            Запомни и всем объясни очень ясно:

           Желудок нельзя обижать понапрасну.

**2-й Р.** Холодная пища ему не нужна,

            И очень горячая тоже вредна.

**3-й Р.** А сладостей всяких, и чипсов, и колы

           Желудок боится как дети уколов.

**4-й Р.** Не ешь на ходу – это очень опасно.

            Все люди об этом знают прекрасно.

**5-й Р.** За стол в одно время всегда ты садись,

            И руки помыть до еды не ленись.

**6-й Р.** Больше кусками не стоит глотать,

            А тщательно надо еду прожевать.

**7-й Р.** Старайся ты все же много не есть,

           Чтоб толстым не стать и не болеть.

**Дети**(хором) И помни! Желудок у тех не болел,

                    Кто с детства его понимал и жалел.     (шарик загорается).

**Восп.**Молодцы! Давайте посмотрим, куда идти дальше.

   ( Пока дети рассматривают карту, стук в дверь и появляется Баба Яга).

**Баба Яга**Фу-фу! Русским духом пахнет. Зачем ко мне пожаловали?

**Дети**Здоровячков спасаем.

**Баба Яга** Да  вы и сами какие пухленькие, крепенькие, зубастенькие! А у меня только один зуб остался. А ну-ка, покажите ваши зубки (дети показывают Бабе Яге зубы).

**Восп.**Баба Яга, наши дети зубы берегут, заботятся о них. Ребята, расскажите сколько зубов должно быть у взрослого человека.

**Дети** Тридцать два.

**Восп.**Как называются передние зубы?

**Дети**Резцы.

**Восп.**Как боковые, острые?

**Дети**Коренные.

**Баба Яга**А у тебя, красавица, где зубы?

**Девочка**Это молочные зубы выпали, вырастут постоянные.

**Восп.**Ребята, скажите, что надо делать, чтобы сохранить зубы крепкими и здоровыми.

**Дети**Нужно чистить их два раза в день; полоскать после еды; не есть много сладкого, ходить к зубному врачу два раза в год и т. д.

**Баба Яга**Спасибо! Теперь я буду знать. Давайте девочки нарисуют вредные для зубов продукты, а мальчики – полезные (дети выполняют задание, рассказывают).

Чтоб тебе, мой друг, с тоскою

Не пришлось на склоне лет

Страшной челюстью вставною

Пережевывать обед.

Чтоб свои родные зубки

Смог ты дольше сохранить,

Надо чистить их почаще,

Надо вовремя лечить.

**Восп.**Ребята, посмотрите, шарик загорелся, а это значит, что последнее испытание пройдено, все задания выполнены (За стеной слышатся звуки металлофона).

Слышите, колдовские чары рухнули! Здоровячки свободны. Вы – молодцы! Нам пора возвращаться в группу.   До свидания, Баба Яга. Береги зуб!

                    (Выходя из зала, воспитатель с детьми натыкаются на посылку).

Посмотрите, кто- то посылку прислал. Она от здоровячков – в благодарность за спасение.

Назовите, что здесь лежит?

**Дети**Яблоко, мандарин, банан, груша, конфета.

**Восп.**Что здесь лишнее? Почему?

**Дети**Это конфета – она сладкая. В ней нет витаминов.

**Восп.**Старайтесь больше кушать фруктов, а не сладостей. Берегите свое здоровье с детства!

                              (Дети угощаются фруктами).