**Конспект занятия по валеологии в старшей группе**

**ТЕМА: «ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ».**

**Цель:** познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание придти на помощь.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

Ребята, сегодня в гости к нам пришел мальчик Петя Заболейкин. (Педагог показывает большую театрализованную куклу, Петя здоровается с ребятами)

Петечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия такая у тебя странная – Заболейкин.

А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравиться все время болеть. Я сегодня к вам пришел, а завтра заболею и буду сидеть дома. Потом на денек опять приду и снова заболею…

Ну, Петя, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравиться сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Ребята, а вы любите болеть? (ответы детей) А болеть это хорошо или плохо? А почему плохо?

Действительно, бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров запомни один секрет.

Какой секрет?

Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать побольше фруктов и овощей, а самое главное каждый день принимать витамины.

А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

Садись, Петечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего теля. Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…

Я расскажу вам, откуда берутся витамины

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде…Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. (Выставляется таблица, где около каждого Витамина изображен продукт).

* Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)
* Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах по 1-2 таблетки в день. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем мы же в чай сахар, а в суп – соль. Витамины нужны всем: и мамам и папам, и маленьким детям, и бабушкам и дедушкам.
* Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на “изготовление” определенных витаминов.

Педагог демонстрирует иллюстрации.

* Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов А и С. Много витаминов В содержится в молоке и в молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин D - в печени, в рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.
* Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой попрошу маму сварить мне гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковку, – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – всё это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, ситро, чипсы…Я-то знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Петя остаётся с детьми в группе, вместе с ними обедает, полдничает и ужинает.

На следующий день приносит в группу дидактическую игру “Полезные и вредные продукты”

**Конспект занятия по валеологии в старшей группе**

# Тема:"Дорога к доброму здоровью"

**Программное содержание:** формировать представление о здоровье, как одной из главных ценностей жизни; выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения; определить и закрепить полученные знания о значении витаминов, навыков гигиены; выделить компоненты здоровья человека и установить их взаимосвязь; воспитывать интерес к здоровому образу жизни; создать радостное настроение.   
**Предшествующая работа**: просмотр иллюстраций на тему "Мое здоровье - мое богатство", чтение книги "Мойдодыр" К. Чуковского, чтение и занятие по Г. Остеру "Вредные привычки", беседы "Что такое здоровье".   
**Материал к занятию:** иллюстрации к полезным и вредным привычкам, кукла "Доктор Айболит", ширма, письмо, кукла-микроб, собачка с телеграммой.

**Ход занятия:**

*Воспитатель приглашает детей занять свои места перед ширмой.*

**Воспитатель**:

Мы живем в стране большой, щедрой и богатой!  
И не жалко ничего ей для вас, ребята!  
Стадионы новые дарят вам не зря!  
Чтобы мы здоровыми выросли, друзья!  
Чтобы каждый стал смелей  
И хорошими делами помогал стране своей!  
У нас бассейны, стадионы, забота Родины огромна.

Наше государство заботится о том, чтобы все дети страны были здоровыми! И вот сегодня наш театр приглашает вас отправиться в путь по дороге к доброму здоровью.

*Воспитатель заходит за ширму и начинается представление.*

**Воспитатель**: Ребята, сегодня мы попадем в волшебную страну "Здоровье".

Только вы ответьте мне:  
Путь к загадочной стране,  
Где живет здоровье ваше,  
Все ли знают? Дружно скажем…

*Дети отвечают "Да".*

**Воспитатель:**

Но дорога не проста:  
Из-за каждого куста  
Может недруг появиться -  
Вам придется с ним сразиться.

*За ширмой раздается шум.*

**Воспитатель**:

Добрый врач, бывалый врач,  
Чуть услышит детский плач  
В ранний час и в полночь  
Поспешит на помощь.

*Появляется доктор Айболит.*

**Айболит**: (*беспокой*но) Здравствуйте, ребята! Вы не подскажете, правильно ли я попал к вам. Я так спешил! Я так бежал! Что даже адрес потерял! Но я слышал, что где-то ребята подготовительной группы детского сада собрались в прекрасную страну "Здоровье"!

*Дети отвечают, что Айболит пришел по адресу.*

**Айболит**:

Нынче к доброй медицине  
Путь спешу я показать!  
Чтобы были вы красивы,  
Чтобы не были плаксивы.  
Чтоб в руках любое дело  
Дружно спорилось, горело.  
Чтобы громче пелись песни,  
Жить чтоб было интересней!

**Воспитатель**: Доктор Айболит, мы очень рады, что ты пришел к нам на помощь. Это очень хорошо, что у нас будет такой прекрасный экскурсовод по стране "Здоровье".

**Айболит**: Ребята, а вы знаете, что такое здоровье?

*Ответы детей.*

**Айболит:** Правильно, ребята! Это зарядка, это розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами, употребляем в пищу лук, чеснок, морковь и свеклу.

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены и нормы культуры поведения.

**Айболит**:

Посмотрите на ребят:  
Не сутулятся сидят.  
Все умыты, все опрятны  
И, наверно, аккуратны?

**Воспитатель:** Ребята, о чем это Айболит начал с нами разговор? Кто знает, как правильно сидеть на стуле во время занятий и за столом?

*Дети отвечают: спинки должны быть прямые, ноги стоят под стулом, а руки сложены за столом перед грудью.*

**Воспитатель**: А для чего это нужно?

**Дети**: Чтобы спины наши были прямые, красивые, чтобы не было искривления осанки (позвоночника).

**Айболит**: Ребята, а вы знаете, как нужно вести себя во время еды?

*Ответы детей*

**Воспитатель**: Для чего нужно так вести себя за столом?

*Ответы детей: чтобы не подавиться во время еды*

**Айболит**:

Итак, ложки держат аккуратно?  
Быстро, дружно все съедают?  
Корки на пол не бросают?  
Чай на стол не проливают?

**Воспитатель**: Потому что точно знают:

*(вместе с детьми)*

"Кто ест красиво, глядит счастливо".  
"Когда я ем, я глух и нем"

**Айболит**: Ай, да молодцы! Ребята, а когда я к вам спешил, по дороге встретил одну девочку, которая, как мне показалось, никогда не видела себя в зеркале. Она узнала, что я спешу к вам, и передала для вас вот это письмо.

**Воспитатель**: (*берет письмо от Айболита и читает*) Адрес: детский сад, подготовительная группа, ребятам, которые отправляются в страну "Здоровье" (полезные советы для чистюль). (*Открывает письмо и читает*) Я думаю, что мои советы помогут вам по дороге к вашему здоровью:

Никогда не мойте руки  
Шею, уши и лицо…  
Это глупое занятье  
Не приводит ни к чему.  
Вновь испачкаются руки, шея, уши и лицо,  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?

**Айболит:** Ребята, а вы как думаете? Для чего мы с вами умываемся? Может быть, вы узнали, чей совет вы получили? Как зовут эту девочку?

**Дети**: Грязнуля!

**Воспитатель:** Полезный она дала нам совет?

*Ответы детей*

А зачем моется человек? Поверьте, ребята, причин для этого у человека очень много! Он может мыться весь, целиком, а может мыть отдельно лицо, руки, ноги, нос, уши, да хоть вообще один палец. А почему?

*Ответы детей. Воспитатель уточняет:*

- Грязная одежда, грязная кожа - слабое здоровье.   
- Ну кто захочет дружить с грязнулей?

На улице оборачиваются люди.   
Можно заболеть и приобрести заболевание.  
Человек хуже слышит из-за грязи в ушах.  
Дома постоянно наказывают родители.

**Айболит**: Ой-ой-ой, ребята! А с вами может такое случится?

*Ответы детей.*

**Айболит**: А ведь в грязи живут микробы, навредят тебе они.

*Появляется микроб.*

**Микроб**:

Говорят, что от микробов все болезни,  
Это чушь и ерунда.  
А самое опасное на свете:  
Мыло, полотенце и вода.  
Кто боится мыла?  
Ах, какой он милый!  
Кто не моет даже рук,  
Значит нам он брат и друг.

**Воспитатель**:

Умываемся мы быстро,  
Вытираемся мы чисто!  
Так опрятны, аккуратны,  
Что смотреть на нас приятно.

Ребята, давайте прогоним микроба! Уходи отсюда и никогда здесь не появляйся!

*Прогоняют микроба.*

**Воспитатель**: Дети, а давайте передадим доктору письмо для этой девочки с такой запиской:   
"Нам тебя, грязнуля, жалко!  
Дарим мыло и мочалку!"

**Айболит**: Вот, ребята, вы поняли, как необходимо мыться человеку. А кто из вас знает, что нужно делать, чтобы зубы не портились?

*Дети не успевает ответить, раздается стук в дверь и над ширмой появляется собачка с телеграммой в зубах.*

*Воспитатель берет телеграмму и читает:*

"Привет, привет мои друзья! А вот и я спешу напомнить о себе. Я страшная, я нудная, я сильная Зубная боль. Я всегда появляюсь там, где не чистят зубы, где не любят зубной порошок, едят много сладостей. Я люблю детей, которые грызут карандаши, ручки, колют зубами орехи. Вот уж теперь вы от меня не спрячетесь! Сейчас у вас у всех зубы заболят, и никуда вы не попадете!"

**Айболит**: Подождите, подождите, ребята! Нам необходимо попасть в страну "Здоровье". Вы знаете, как нужно бороться с зубной болью. Расскажите, что нужно делать, чтобы не болели зубы. Ну-ка отгадайте загадку:

Волосистою головкой  
В рот она влезает ловко.  
И считает зубы нам  
По утрам и вечерам.  
*(Зубная щетка)*

**Воспитатель**:

Это наша помощница для рта. А еще мы знаем что:

* нельзя грызть зубами орехи,
* не открывать зубами бутылки,
* не есть одновременно горячую и холодную пищу,
* есть больше овощей и фруктов,
* полоскать рот после еды,
* чистить зубы утром и вечером перед сном, а также после сладкого,
* и обязательно не забудь: раз в полгода сходить с мамой к зубному врачу, даже если у тебя ничего не болит.

**Айболит**:

Откровенно вам скажу:  
Славный вы народ, ребята,  
Никогда у вас в саду  
Не едят немытых ягод.  
Чистят зубы, моют уши  
Мыло в глаз не попадает,  
Щетка десны не дерет

Но, ребята, все это конечно хорошо, что вы умыты, уши чистые, руки чистые. Но ведь микробы живут не только не только на руках.

**Воспитатель**: Что еще, ребята, нам помогает быть чистыми и опрятными. Для этого у нас есть еще помощница. Отгадайте загадку:

Целых 25 зубков  
Для кудрей и хохолков  
И под каждым под зубком  
Лягут волосы рядком  
*(Расческа)*

**Айболит**: А вы любите причесываться?

**Дети**: Да!

**Айболит**:

Но нет приятнее занятья,  
Чем в носу поковырять  
Всем ужасно интересно,  
Что там спряталось внутри  
А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.

**Воспитатель:** Что-то, Айболит, ты путаешь. Ребята, разве можно трогать нос и ковырять его?

*Ответы детей.*

Каждый маленький ребенок знает, что в носу ковырять некрасиво и неприлично, можно поранить носик, и пойдет кровь. Наши дети знают, что это опасно для здоровья.

**Айболит**: (*пританцовывает и поет*): Если хочешь быть здоров - закаляйся!

**Воспитатель**: Айболит, что с тобой?

**Айболит:** Ребята, мы с вами не заметили, как оказались в прекрасной стране "Здоровье, где не нужны пилюли, где путь открыт для витаминов. Если хочешь быть здоров - закаляйся! Крепким стать нельзя мгновенно: закаляйся постепенно!

*Айболит подает воспитателю дерево здоровья, на котором развешаны витамины (фрукты)*

**Воспитатель:**

Со здоровьем дружен спорт:  
Стадион, бассейн, корт,  
Зал, каток - везде вам рады.  
Станут мышцы ваши тверды.  
Только помните, ребята  
Каждый день свой непременно  
Начинайте с физзарядки.  
И скажем дружно мы тогда:  
"Здоровье в порядке -  
Спасибо зарядке!"

*Дети делают шуточный комплекс упражнений.*

**Воспитатель**: Молодцы! Устали? Вот какой, оказывается, трудный путь преодолели мы с вами к стране "Здоровье". Мы узнали много интересного и полезного, мы благодарим доктора Айболита, что помог нам справиться с трудностями в пути. А сейчас вам страна "Здоровье" дарит витамины! *Раздает витамины.*

**Конспект занятия по валеологии в старшей группе**

## Тема:"Неболейка"

### 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:

Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (коктельные).

### 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 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, Татьяна Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы носили чесночные бусы и делали 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. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно.

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»

На большом листе бумаги (доске) 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.

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

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, банана). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем 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.