**« Я и мое здоровье. Удивительные превращения пищи в нас». Конспект НОД по валеологии для детей старшего дошкольного возраста.**

**Цели:** Формировать у детей правильное отношение к своему здоровью. Знакомить детей с пищеварительным трактом, учить понимать свой организм, его потребности, устанавливать взаимосвязь между пищеварением и работой всего организма. Знакомить детей с правилами приема пищи.

**Ход занятия.**

**I.Организационный момент**

Воспитатель. Дети, мы недавно позавтракали, но куда же делась пища? Что с ней произошло? Давайте превратимся в настоящих следопытов и откроем тайну исчезнувшей пищи.

«Раз, два, три –вокруг себя обернись, в следопытов превратись»

**II. Основная часть**

Картинка с изображение желудочно-кишечного тракта

Воспитатель. Я дам вам по кусочку яблока. Сразу не глотайте, а ответьте на мои вопросы:

Куда вначале оно попадет? (В рот) Вот мы и нашли дорогу по которой идет пища. А что есть во рту? (Язык и зубы).

Язык – строгий охранник, не пропустит горькие, сильно соленые и испорченные продукты.

Зубы, как жернова , хорошо перемалывают и пережевывают пищу. Это очень важная работа.

А еще во рту есть слюна. Она смачивает пищу, а язык помогает протолкнуть ее внутрь.

А сейчас поработайте зубами и языком. Слюна смочила яблочко?

Проглотили? И куда же оно исчезло? Ведь во рту его больше нет. (Ответы детей)

Посмотрите на картинку.

Изо рта пища попадает в глотку. По пищеводу пища попала в желудок. Он расположен под ребрами. Потрогайте рукой. В желудке есть жидкость, она называется желудочный сок. Он пропитывает пищу и растворяет даже самые твердые частички. Легче переработать хорошо пережеванную пищу. Когда пища хорошо переварится, она переходит в тоннель с мягкими ворсистыми стенками. Это кишка. Ее длина 7метров. У меня веревка, ее длина 7метров, давайте сравним с длиной двенадцатиперстной кишки. В ее стенках есть отверстия, через которые втекает сок из поджелудочной железы и печени. Из кишки все питательные вещества поступают в кровь. А от пищи остается то, что никому не нужно, и тогда мы бегаем в туалет.

**Очень важны правила приема пищи:**

1. Мой руки перед едой
2. Ешь в определенные часы (ко времени обеда вырабатывается желудочный сок).
3. Во время еды не торопись, хорошо пережевывай пищу.
4. Во время еды не разговаривай.
5. Не ешь на ходу.
6. Не переедай.

**IV.Закрепление.**

Покажи на картинке путь, по которому яблочко отправляется в путешествие по пищеварительному тракту.

**V.Подведение итогов.**

Ну, что следопыты, мы узнали много (похвалить детей за старание). И сейчас : «Раз ,два, три –вокруг себя обернись и в ребят превратись»