**Конспект занятия по валеологии для детей подготовительной к школе группе «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цель**: уточнение и закрепление знания детей о правильном питании.

**Программные задачи:**

1.Расширять знания детей о строении своего организма.

2.Формировать представления детей о зависимость здоровья от правильного питания.

3.Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию.

4. Воспитывать желание быть красивым и здоровым.

**Предварительная работа**: рассматривание иллюстративного материала о строении организма человека; чтение энциклопедической литературы; загадывание загадок об овощах и фруктах; беседы о пользе здорового питания.

**^ Методические приемы**: беседа; вопросы к детям; художественное слово; использование наглядного материала; дидактические игры; презентация.

**Оборудование для занятия**:

-мультимедийный комплекс;

-модель солнца;

-набор иллюстраций «Полезные и вредные продукты»;

-карточки с витаминами;

-витаминное дерево;

-2 воздушных шарика;

-емкость и водой;

-кусочки сухого хлеба:

-мяч.

**^ Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о правильном питании. Но для начала нам нужно поздороваться друг с другом и пожелать здоровья. Для этого будем передавать друг другу солнышко со словами « Здравствуй (имя ребенка) желаю тебе здоровья». (Каждый ребенок передает солнышко и проговаривает слова).

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, что значит правильно питаться?

**^ Дети:** Употреблять в пищу, продукты, которые содержат много витаминов важных для здоровья.

**Воспитатель:** А зачем человеку еда, как вы думаете?

**Дети:** Чтобы расти сильными, здоровыми.

**Воспитатель:** В магазинах есть много разных продуктов, если вы пойдете в магазин сможете ли вы выбрать полезные продукты? Сейчас мы это проверим!

**^ Проводится игра «Реклама».**

**Цель игры:** Закрепить представления детей о том какая еда полезная, а какая вредна для организма.

**Воспитатель:** Я сейчас вам буду бросать мяч, и задавать вопросы, а вы будьте внимательны и отвечайте правильно.

Пепси пей всегда – будешь здоровым тогда!

**^ Дети:** Пепси пить – здоровью вредить!

**Воспитатель:** В мире лучшая награда – это плитка шоколада!

**Дети:** Лучшая в мире награда это ветка винограда!

**Воспитатель:** «Сникерс» ешь без остановки, станешь сильным, станешь ловким!

**^ Дети:** Будешь кушать «Сникерс» сладкий, будут зубы не в порядке!

**Воспитатель:** Я собою очень горд, я купил сегодня торт!

**Дети:** Фрукты, овощи полезней, защищают от болезни!

**Воспитатель:** Очень жирная еда придает нам сил всегда!

**Дети:** Ты запомни навсегда – это вредная еда!

**Воспитатель:** Чипсы ешь везде и всюду и забудешь про простуду!

**^ Дети:** Но от чипсов мало толку лучше кушай ты морковку!

**Воспитатель:** Ребята, вы молодцы, сумели отличить полезные продукты от вредных. А теперь я предлагаю вам стать садовниками своего здоровья и вырастить витаминное чудо – дерево! (Перед детьми на столах лежат карточки с витаминами приложение2. Дети берут по одной карточки и прикрепляют их на макет дерева, объясняя в каких продуктах содержаться эти витамины.)

Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда-

Для здоровья нам нужна витаминная еда!

**Воспитатель:** Ребята, а теперь я приглашаю вас в лабораторию правильного питания.

Воспитатель и дети подходят к столу, на котором лежат два воздушных шарика, тарелочка с водой и тарелочка с сухим хлебом.

**Воспитатель:** Ребята, давайте представим, что воздушный шарик это наш желудок. А для чего нужен желудок?

**^ Дети:** В желудке пища переваривается.

Воспитатель берет один шарик и кладет туда кусочки сухого хлеба.

**Воспитатель:** Когда мы употребляем сухую пищу, наш желудок выглядит вот так. Посмотрите, какие стали его стенки, нравится ли ему такая пища?

**^ Дети:** Стенки желудка стали шершавыми, не ровными. Желудку такая пища не нравится, потому что ее сложно переваривать.

**Воспитатель:** А теперь давайте возьмем еще один шарики и нальем туда воды и представим что это жидкая пища. Посмотрите , как теперь себя чувствует желудок, нравится ли ему жидкая пища?

**^ Дети:** Стенки у желудка ровные, гладкие. Жидкую пищу переварить легче, чем сухую.

**Воспитатель:** Каждый из нас помнит чувство сытости, когда в животе приятная тяжесть и хочется прилечь. Но проходит несколько часов, и снова хочется, есть, живот недовольно урчит, требуя еды. Хотите узнать, куда же делась пища, которую съели и что с ней произошло? Сейчас мы превратимся в маленьких следопытов и откроем тайну исчезновения пищи.

**^ Показ презентации «Удивительное превращение пищи внутри нас»**

После показа презентации детям предлагается игра « Полезная и вредная еда».

**Цель:** наглядно закрепить представление детей о полезной и вредной еде, подвести их к пониманию противоречий.

**Оборудование:** Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания.

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

После проведения игры дети читают стихотворение Розали Корман, Лизы Либерман из книги «Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровья».

**^ Вредные продукты**

**1ребенок:** Стой, дружок, остановись!

Стой, стой, стой!

От пищи жирной воздержись,

Ой, ой, ой!

Ты запомни навсегда – это вредная еда,

Да, да, да!

**2 ребенок:** Пищей сладкою, шоколадною,

Ты не увлекайся.

Очень острого и соленого,

Ой, остерегайся.

**3 ребенок:** Только овощи и фрукты -

Вот полезные продукты,

Очень вкусные продукты,

Да, да, да!

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы были на экскурсии в «Институте правильного питания». Вам понравилось? Что интересного вы узнали? Какие витамины нужны для того чтобы быть здоровыми? Какие продукты нужно покупать в магазине? Что происходит с едой после того как мы ее съели? (Дети отвечают на заданные вопросы). Молодцы вы правильно ответили на вопросы, запомнили какие продукты необходимы для того чтобы быть здоровыми. Теперь вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять. И сегодня я вам принесла вкусные и полезные яблоки!