Конспект занятия по валеологии в подготовительной группе «Правильное питание — залог здоровья»

Подготовила: Кондратенко Ю.Е.

Воспитатель 11 группы.

ГБОУ Школа 937.

Москва 2015 год.

Задачи:

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (фиточай, закаливание, зарядка) .

Закрепить знания о значении витаминов и правильного питания для здоровья человека. Формировать представления детей о зависимость здоровья от правильного питания.

Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию. Наглядно закрепить представление детей о полезной и вредной еде, подвести их к пониманию противоречий.

Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: предметные картинки с изображением продуктов питания, изображение дерева и ведра, закрытые стаканы с молоком, фрукты (целые и нарезанные, шпажки для шашлычков, салфетки.

Ход занятия:

Воспитатель:

-Сегодня, ребята, я приглашаю вас в необычную страну «Здоровей-ка». 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:

- Как вы думаете, что это за страна и кто в ней живет?

- Кто из вас хочет быть здоровым? Все? Значит, мы все отправимся в страну «Здоровей-ка», чтобы узнать секреты здоровья! Здоровей-ка – волшебная страна и попадем мы туда на волшебном ковре самолёте. (дети проходят на групповой ковер)

- Усаживайтесь поудобнее и приготовьтесь к полёту.

Чтобы попасть нам в страну Здоровей-ка, нам надо отгадать загадки:

Все мы знаем, что «Чистота – залог здоровья!»чтобы мы могли успешно бороться с микробами, нам нужны помощники. А какие – узнаете в игре

Отгадайте загадки!

«Загадки и отгадки».

(Дети поочередно загадывают друг другу загадки).

1. Гладкое, душистое, моет чисто. Нужно, чтобы у каждого было. Что это? (Мыло).

2. Зубов много, а ничего не ест? (расчёска).

3. Резинка Акулинка пошла гулять по спинке. Пока она гуляла, спинка розовая стала? (Губка).

4. Мойдодыру я родня, отверни -ка ты меня,

И холодною водою, быстро я тебя умою! (Кран).

5. Языка нет, а правду скажет? (Зеркало).

6. Костяная спинка, на брюшке щетинка

По частоколу попрыгала, всю грязь повычистила? (Зубная щетка).

7. Плещет тёплая волна, под волною белизна,

Отгадайте, вспомните, что за море в комнате? (Ванна).

8. Лёг в карман и караулю: Рёву, Плаксу и Грязнулю,

Им утру потоки слёз, не забуду и про нос! (Носовой платок).

9. В руки все меня берут и усердно тело трут,

Как приятно растереться, я, ребята….(Полотенце).

10. Вроде нежна на вид, но не просит пищи,

По одежде пробежит – она станет чище! (Одёжная щетка).

11. По утрам и вечерам чистит зубы пастой нам? (Зубная щетка).

12. Вот какой забавный случай, поселилась в ванной туча,

Дождик льётся с потолка, мне на спину и бока.

До чего приятно это, дождик тёплый. Подогретый.

На полу не видно луж, все ребята любят…(Душ).

Молодцы , пока мы летим, расскажите мне, 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.

•-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 полезный чай с лимоном, когда мы выходим из группы, Вера Дмитриевна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Вот мы и прибыли в страну «Здоровей-ка».

-Ребята, для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет?

-Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти здоровыми.

•-Мы с вами уже знаем, 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.

-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.

- 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.

-А сейчас давайте немного отдохнем:

Физкультминутка

Игра «Покажи», она вам хорошо знакома. Приготовились, начали!

(Воспитатель называет части тела и органы, а дети показывая где они находятся, дотрагиваются до них ладонями).

Щёки, колени, подбородок, бока, затылок, ухо, живот, пятки, подмышки, шея, мозг, лёгкие, сердце, руки, голова…

- Хочу познакомить вас еще с одним витамином В. Витамин В помогает сердцу, чтобы оно хорошо работало. А есть он в черном хлебе, в мясе, геркулесе.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

- А теперь познакомимся с витамином D. Он делает ваши ноги и руки крепкими и укрепляет кости. А есть он в рыбьем жире, яйцах, молоке. А еще витамина Д много у солнышка и оно щедро делится с вами витамином Д, когда вы гуляете летом на улице.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный - надо пить.

Он спасает от болезней.

А вам без них лучше жить.

-Ребята, а вот еще один секрет здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется… А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе “Здоровей-ка”.

- Как узнать, что в стаканах под салфеткой? (Пробуют на вкус через трубочки для коктейля.)

- Кто догадается, скажите мне на ушко. А теперь дружно, громко, чтобы все услышали, что напиток здоровья это… молоко.

-Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье, потому что в нем самом есть витамин Д и минеральные вещества, необходимые для роста и укрепления костей, зубов. Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки. (если дети затрудняются, помогаю с помощью подготовленных подсказок) .

Подсказки:

- Так называется деревня, в которой жили герои мультфильма - кот Матроскин и пёс Шарик.

- Его намазывают на хлеб.

- Похож на кефир, но в него добавляют маленькие кусочки фруктов.

- Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

Молодцы!

•-Сегодня мы с вами узнали несколько секретов здоровья, какие продукты нужно есть, чтобы быть здоровыми.

: «Заморочки из бочки».

Доставайте каждый себе сам вопрос, я буду зачитывать их, а вы отвечать.

(Воспитатель поочерёдно подносит бочку к играющим, они поочерёдно достают вопросы).

Вопросы для «Умников»

1. Когда можно есть сладкое? (после еды).

2. Что нужно сделать перед едой? (вымыть руки).

3. Можно ли есть на ходу? (нет. Можно подавиться и пища попадёт в дыхательное горло).

4. Чем полезна и чем вредна жевательная резинка? (она очищает полость рта и зубы от остатков пищи, но если её жевать долго, она заставляет работать желудок в пустую).

5. Чем полезна морковь? (она полезна для зрения, в ней много каротина – витамина «А»).

Вопросы для команды «Знаек»

1. Почему сладкое вредно есть в любое время суток? (могут заболеть зубы).

2. Что нужно делать после еды? (полоскать рот от остатков пищи).

3. Полезны ли чипсы? (жареная пища вредна для желудка).

4. Можно ли разговаривать во время еды? (нет. Даже есть поговорка: «Когда я ем - я глух и нем»).

5. Чем полезно молоко? (в нём витамин «Д», оно богато кальцием, чем полезно для укрепление костей).

Следующая игра «Совершенно, верно».

Я приготовила для вас игру-стихи. В ней я расскажу про полезные вещи, а вы мне отвечайте: «Правильно, правильно, совершенно верно!»

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок.

И тогда ты точно будешь, очень строен и высок! (дети отвечают).

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис! (дети молчат).

3. Чтобы правильно питаться – вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мёд и винегрет! (дети отвечают).

4. Не забудь перед обедом пирожком перекусить,

Кушай много, чтоб побольше свой желудок загрузить! (дети молчат).

5. Нет полезнее продуктов вкусных овощей и фруктов,

И Серёже и Марине, всем полезны витамины! (дети отвечают).

6. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела,

Хочет в гости к нам придти, да в дверь не может заползти! (дети молчат).

7. Если хочешь быть здоров, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, спортом занимайся! (дети отвечают).

Я для вас приготовила фрукты. Давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана).

Но прежде чем приступить 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) .

Желаем всем приятного аппетита.

Вопросы для команды умников!

1. Когда можно есть сладкое?

2. Что нужно сделать перед едой?

3. Можно ли есть на ходу?

4. Чем полезна и чем вредна жевательная резинка?

5. Чем полезна морковь?

Вопросы для команды «Знаек»

1. Почему сладкое вредно есть в любое время суток?

2. Что нужно делать после еды?

3. Полезны ли чипсы?

4. Можно ли разговаривать во время еды?

5. Чем полезно молоко?