Конспект занятия «Сохрани свое здоровье сам».

 Выполнила:

Троегубова О.В.

 Новокузнецк 2010

**Цель:** учит детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самоздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины; прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Оборудование:** мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов; картинки с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки.

**Предварительная работа:** рассматривание иллюстраций, чтение худ. произведения, беседы с детьми о необходимости чистить зубы.

**Ход занятия:**

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье «Кто хочет быть здоровым?» (ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепит здоровье? Недаром говориться:

Я здоровье сберегу,

 Сам себе я помогу.

- Давайте выучим с вами эти слова (заучивание).

- А как мы сможем сами себе помочь, мы сейчас поговорим (садимся на ковер).

- Ребята, кто может мне ответить, что такое здоровье? (это сила, это красота, это ум, это когда все получается).

- А как можно укрепить свое здоровье? ( заниматься физ-рой, правильно питаться, закалятся).

- Как много вы знаете! Молодцы! Это нужно делать каждый день. Давайте начнем с самого утра (пальчиковая гимнастика).

 **Утречко.**

 Утро настало, солнышко встало

 Эй, братец Федя, разбуди соседей.

 Вставай, большак! Вставай, указка!

 Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

- Все проснулись, потянулись! Молодцы! А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

- Ребята, а вы знаете, сегодня к нам в группу приходил Мойдодыр. Он так хотел вас увидеть и так жалко, что он вас не дождался, у него утром очень много забот. Но он оставил вам вот этот чудесный мешочек. Давайте на ощупь угадаем, что же в этом мешочке (мыло, расческа, зубная паста и щетка, носовой платок) и рассказывают для чего они предназначены и как ими пользоваться.

- Ой, какой молодец Мойдодыр! Давайте скажем ему «спасибо» за такие необходимые предметы.

**Физ. минутка.**

 Солнце глянуло в кроватку.

 1, 2, 3, 4, 5.

 Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

 Руки вытянуть пошире.

 1, 2, 3, 4, 5.

 Наклониться – 3, 4.

 И на месте поскакать.

 На носок, потом на пятку.

 Дружно делаем зарядку.

- Ребята, посмотрите, Мойдодыр написал нам письмо. Что же он здесь написал?

« Ребята, если вы внимательно осмотрите свою группу, то найдете очень интересный рисунок…»

Дети ищут, находят плакат с изображенными зубами. Вот на этой картинке зубик белый, веселый. А здесь темный, грустный. Что же произошло с этими зубами?

**Игра «Полезно – вредно».**

На большом листе изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, торт, орехи и тд.). Дети обводят зеленым маркером, то что полезно; а красным – вредные продукты.

- Молодцы! Справились с заданием.

- 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 вредных микробов и разных болезней. И у них есть имена 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, где живет витамин А. (морковь, яблоко, тыква, болгарский перец).

- Но чтобы сохранить свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

**«Смотрим по сторонам».**

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.

- Молодцы! Продолжим знакомство с витаминами. Для того, чтобы ваш организм был как крепость, и не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С. Он живет во всем кислом. В каких продуктах питания мы можем найти витамин С? Это лимон, апельсин, шиповник, смородина. А еще витамин С есть в капусте, редисе и луке.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

- Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я

предлагаю вам сделать вкусный и полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки мы нанизываем вот эти нарезанные кусочками фрукты. Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и к еде, что необходимо сделать? Конечно, помыть руки, чтобы микробы не попали в пищу.

**Приготовление фруктового шашлычка.**

В процессе приготовления, задаю вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желаю всем приятного аппетита!

**Конспекты занятий и игры по валеологии для детей старшего дошкольного возраста**