**Конспект занятия по валеологии «Витамины - друзья здоровья» (старшая группа)**

 ***Задачи:***

-*образовательные:* расширять представления детей о полезных продуктах, продолжать знакомить с понятием «витамины», закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, в доступной форме объяснить, как витамины влияют на организм человека;

- *развивающие:* развивать познавательную активность, диалогическую речь, умение отстаивать свою точку зрения, поощрять самостоятельность суждений;

- *воспитательные:* воспитывать навыки здорового образа жизни, желание заботиться о своем организме.

***Интеграция образовательных областей:*** «Здоровье», «Коммуникация», «Чтение художественной литературы», «Социализация», «Музыка».

***Виды деятельности:*** коммуникативная, двигательная, игровая, восприятие художественной литературы, восприятие музыки.

***Оборудование:*** муляжи овощей и фруктов, картинки с изображением овощей и фруктов, картинки с изображением полезных и неполезных продуктов, картинки овощей и фруктов, разрезанных на части, игра «Какой? Какая? Какое? », лист бумаги с фигурой человека на каждого ребенка.

***Предварительная работа:*** чтение книг, рассматривание иллюстраций, дидактические игры, загадывание загадок, заучивание стихов.

 ***Словарь****:* «витамины», «полезный», «неполезный», «организм», «здоровый образ жизни».

***Ход деятельности:***

- Ребята, сегодня к нам в группу пришел новый мальчик, Ваня Заболейкин. Познакомьтесь с ним ребята, поздоровайтесь (дети знакомятся с Ваней).

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

Ваня говорит:

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

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

- Ребята, а вы любите болеть? (Нет)

- Действительно, иногда 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 микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины.

- А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

- Садись, Ванечка, 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 тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины? Мы сейчас отправимся с вами в страну здоровячков.

Задаю вопросы детям. Дети стоят около мольберта, на мольберте картинки продуктов.

- Что вы любите больше всего?

- В чем разница между «вкусным» и «полезным»?

- Назовите вкусные продукты, но не полезные (фанта, жвачки, чипсы, шоколадные конфеты).

- В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые и называются витаминами. Есть полезные и очень полезные продукты (рассматриваем их). В очень полезных продуктах больше всего витаминов.

- Витаминов много, но самые главные называются А, В, С, Д (но это не русские буквы, а латинские). Это специальное название витаминов.

*Звучит музыка.* Входит или вбегает мальчик с мячиком, говорит:

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

- Вот видите, какой здоровый, веселый мальчик. Он хочет с вами поиграть. Здоровячок играет с детьми, игра «Полезный – неполезный».

Выходят дети, переодетые в овощи-фрукты (или в шапочках овощей, рассказывают про витамины стихи:

И сладка я, и вкусна

Витамин во мне есть А.

Кто меня в друзья берет,

Тот растет, растет, растет.

Фрукт этот желтого цвета,

Очень кислый на вкус,

И если добавлю, что пользу приносит,

То я не ошибусь.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Куст ажурный, лист фигурный,

Запах ароматный, чай приятный.

Черные ягоды

Всем ребятам надобны.

- А теперь давайте с вами соберем из частей овощи и фрукты, в которых есть витамины.

*Дети на ковре собирают.*

-Ребята, а к нам кто-то стучится.

*Входит доктор Айболит.* Говорю:

Ребята, в гости к нам спешит

Любимый доктор Айболит.

Друзей здоровья нам покажет,

Поговорит о деле важном

Как сильным выглядеть, отважным.

*Айболит говорит:*

Я тот самый Айболит,

Что всех излечит, исцелит.

Но к вам приехал не за тем

Чтоб ставить градусники всем.

А что, друзья мои, детишки,

Наверно вы читали книжки про витамины?

А сейчас проверим это.

Кто из вас толково все расскажет

И знания свои покажет

Того наш доктор Айболит

Подарком скромным наградит.

*Айболит загадывает детям загадки.*

- А отгадки будете класть в корзину, и тогда у нас будет целая корзина витаминов:

Круглое, румяное

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И маленькие детки.

(Яблоко).

Яркий, сладкий, налитой

Весь в обложке золотой

Не с конфетной фабрики,

Из далекой Африки.

(Апельсин).

Я вырос на грядке,

Характер мой гадкий,

Куда ни приду,

Всех до слез доведу.

(Лук).

Нарядилась Аленка

В сарафанчик зеленый

Завила оборки густо.

Узнаешь ее?

(Капуста).

Красна и зерниста,

Сладка и душиста.

(Малина).

Золотая голова

Велика, тяжела,

Золотая голова

Отдохнуть прилегла

Голова велика

Только шея тонка.

(Тыква).

«Во всех этих продуктах много витаминов. Витамин **А** – важен для зрения, **В** – способствует работе сердца, **Д** – делает наши ноги руки крепкими, **С** – укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам» - говорит Айболит.

- А сейчас поиграем в игру «Какой? Какая? Какое?» (дети, выкладывают картинки в кармашки и говорят: сок какой – томатный, компот – малиновый, суп – гороховый и т. д.)

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (летом, осенью).

- Почему?

- А весной и зимой надо покупать витамины в аптеке. Их надо употреблять как пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья. Ведь добавляем же мы в чай – сахар, в суп – соль. Витамины нужны всем: маленьким детям и взрослым, мамам и папам, бабушкам и дедушкам. У вас у каждого есть лист, на котором есть человек и продукты, необходимые человеку. И сейчас вы поставите стрелочки от тех продуктов к человеку, в которых больше всего витаминов.

*Айболит говорит:*

Всю азбуку здоровья нужно знать,

И в жизни эти знанья повсюду применять!

Запомни каждый –

Нет больше богатства,

Чем наше здоровье!

И скажу, прощаясь с вами,

Растите все богатырями!

*Айболит вместе с детьми готовит витаминный салат и угощает им детей.*

На этом занятие заканчивается.