**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение детский сад «Богатырь» пгт.Зуя**

**Белогорского района Республики Крым**

297630

пгт.Зуя, ул. Первомайская, 13

Белогорского района

Республики Крым

ОКПО 00808854

**Конспект занятия по валеологии для детей старшей группы**

*«****Правильное питание – залог здоровья****»*

Подготовила воспитатель: Куртасанова Э.Р.

**Конспект занятия по валеологии для детей старшей группы***«****Правильное питание – залог здоровья****»*

ЗАДАЧИ

Учить самостоятельно следить за своим **здоровьем**.

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, фрукты ( нарезанные, салфетки ,воздушные шарики, рецепт салата.

ХОД ЗАНЯТИЯ

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)*.

• 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. Расслабьтесь, закройте глаза и мы полетим. Приятно греет солнышко, ветерок обдувает наши лица. Мы летим. И 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 комнаты, Елена Сергеевна открывает двери, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. Вот мы и прибыли в страну *«****Здоровей-ка****»*. *(садимся за столы)*

• Вы говорили, что для **здоровья необходимо правильно питаться**. А что это значит? Какие продукты **питания полезны**, а какие нет?

Дидактическая игра *«Полезная и вредная еда»*.

• Еда может быть полезной и вредной. В полезной еде живут витамины, которые помогают нам расти **здоровыми**. Посмотрите на картинку - это чудо-дерево, на котором растут полезные продукты. А это мусорное ведро. У вас на столах есть картинки с изображением продуктов **питания**. Давайте полезные продукты разместим на дереве, а вредные положим в мусорное ведро. Ребята, хотелось бы вам, чтобы ваш желудок был как мусорное ведро? А хотите быть большими и сильными как дерево? Значит, какие продукты мы будем употреблять в пищу?

(**Воспитатель объясняет**, почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно).

• Вот так чудо дерево получилось!

Полезными витаминами оно распустилось,

Мы запомним навсегда-

Для **здоровья** нам нужна витаминная еда!

Я приглашаю вас в лабораторию правильного питания.

Ребята , а что такое лаборатория?

Правильно, это место ,где проводят эксперименты.

И мы сейчас с вами проведем небольшой эксперимент.

Давайте представим, что воздушный шарик-это наш желудок. А для чего нужен нам желудок?

Правильно, чтобы переваривать пищу.

В наш желудок поместим конструктор лего - это сухая пища, которая попала в наш желудок. Какими стали стенки желудка?

Правильно неровными, шершавыми

Подумайте ребята, легко переваривать желудку такую сухую пищу.

Давайте представим, что в ваш желудок попала жидкая пища. Возьмем другой шарик , нальем туда воды. Определите на ощупь ,какие сейчас стенки желудка? Правильно ровные, гладкие, холодные. Скажите, желудку легко переваривать такую пищу. Какой вывод мы сделаем из этого опыта: что желудку легче переваривать жидкую пищу.

Физ.минутка Поработали, ребятки А теперь все на зарядку! Мы сейчас все дружно встанем, Отдохнем мы на привале Влево, вправо повернитесь Наклонитесь, поднимитесь Руки вверх и руки вбок И на месте прыг да скок! А теперь бежим вприпрыжку Молодцы вы, ребятишки! Замедляем, дети шаг, А на месте стой! Вот так! А теперь мы сядем дружно, Нам еще работать нужно

• Мы открыли один из секретов страны *«****Здоровей-ка****»*: 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.

• Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

А, теперь мы превратимся с вами в поваров. Я буду шеф поваром и выберу себе двух помощников. Подойдите я надену вам фартуки. Мы будем готовить салат из фруктов .Как у каждого блюда у нашего салата есть рецепт. Давайте глазками посмотрим что же нам нужно положить в салат и в какой очередности. Но прежде чем мы начнем готовить салат нам нужно помыть руки .По очереди выкладываем все ингредиенты в миску и заправляем салат йогуртом, все хорошо перемешиваем.

Ребята какое название мы придумаем нашему фруктовому салату .Что салат придает деткам? Правильно силы, салат очень полезный, придает бодрости. Салат -бодрость. Перед тем как кушать салат обязательно нужно помыть рук.

• 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****)*.

По окончании работы желает всем приятного аппетита.