**Конспект занятия по валеологии для детей 5-6 лет**

**Тема: « Здоровая пища»**

**Задачи**:

Обучающие: Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование**:

картинки с изображением продуктов питания: рыба, мясо, сметана, молоко, овощи, фрукты, чипсы, чупа-чупс, мороженое, торт, конфеты;

разовые тарелки и ложки по количеству детей;

кастрюля, муляжи: картофель, капуста, морковь, свекла, лук, яблоко, редиска, огурец, виноград;

Активизация словаря: «питательные вещества», «правильное» или «здоровое питание», «дегустировать», «дегустация».

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище.

Скажите, человек может прожить без еды?

**Дети**: Нет

**Воспитатель**: Какое - то время может, но совсем немножко. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться.

А чем питается человек?

**Дети**: Мясо, рыба, молоко, овощи.

**Воспитатель**: А животные питаются?

**Дети**: Да

**Воспитатель**: Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого – требуется питание. Как только питание перестает своевременно поступать на завтрак, обед и ужин, наш организм слабеет. Почему же так происходит? Да потому что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму, расти и развиваться.

Ребята, а какие питательные вещества вы знаете?

**Воспитатель**: Ребята, у каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

**Дети**:

**Воспитатель**: Ребята, как вы думаете, что будет, если мы будем, есть одни сладости торты, пирожное, мороженое.

**Дети**: Заболят зубы.

**Воспитатель**: Правильно ребята, для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми малышами, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

Ребята, хотите больше узнать о здоровом питании?

**Дети**: Да.

**Воспитатель**: Тогда давайте отправимся в страну Здоровячков и познакомимся с доктором «Здоровая пища».

Ну что готовы, сядьте поудобнее наш поезд отправляется:

Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут в страну Здоровячков компанию ребят.

Пока мы едем, давайте немного отдохнем

**Физминутка**

Мы похлопаем в ладоши

Дружно, веселее.

Наши ножки постучали

Дружно, веселее.

По коленочкам ударим

Тише, тише, тише

Наши ручки поднимайтесь

Выше. Выше, выше.

Наши ручки закружились

Ниже опустились

Завертелись, завертелись

И остановились.

**Воспитатель**: Ну, вот и страна Здоровячков.

*(Появляется Доктор здоровая пища.)*

**Доктор ЗП:** Здравствуйте ребята, рад вас видеть!

**Дети**: Здравствуй, доктор.

**Доктор ЗП**: Зачем пожаловали?

**Воспитатель**: Хотим, чтобы ты рассказал нам о правильном питании. Ведь наши дети хотят быть здоровыми и сохранить свое здоровье надолго.

**Доктор** **ЗП**: С удовольствием это сделаю. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Хотите узнать, чем же я питаюсь?

**Дети**: Да.

**Доктор** **ЗП**: Тогда отгадайте загадки:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда *(салат)*

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый *(сок)*

Знай, корове нелегко

Делать детям *(молоко)*

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть *(сметану)*

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех *(хлеб)*

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей *(щи)*

За окном зима иль лето

На второе нам – *(котлета)*

Ждем обеденного часа-

Будет жареное *(мясо)*

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной *(крупы)*

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – *(продукты)*

**Доктор ЗП**: Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

**Дети**: Да

**Воспитатель**: Конечно, доктор. Нам в детском саду повара готовят вкусную кашу, запеканки, котлеты и щи.

А еще наши дети знают, из каких овощей готовится борщ, и сейчас мы тебе покажем.

**Игра «Юный кулинар»**

**Доктор ЗП**: Молодцы! Какой аппетитный борщ у вас получится, давайте попробуем?

**Дети**: Давайте.

*Доктор Здоровая пища в разовые тарелочки наливает борщ*

**Воспитатель**: Ребята, борщ такой горячий, давайте остудим его.

**Дыхательная гимнастика «Остудим борщ»**

Набрать воздуха в грудь – вдох

Выдыхая воздух выпятить живот – выдох

При выдохе громкое произнесение звука «ф – ф – ф»

Повторить 3-4 раза.

**Воспитатель**: Ой, какой вкусный борщ получился.

**Доктор** **ЗП**: Да я еще такой вкусный не ел.

**Доктор** **ЗП**: И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите эти слова и постарайтесь запомнить *(Дети пробуют хлеб)*

**Доктор ЗП**: Ребята, а молоко вы любите пить?

**Дети**: Да, любим

**Доктор ЗП**: А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

**Воспитатель**: Конечно, знаем, сейчас мы их тебе назовем.

**Дети**: Сметана, творог, сыр, йогурт, кефир, простокваша, творожные сырки.

**Воспитатель**: Видишь доктор, как много наши дети знают продуктов, которые делают из молока.

**Доктор ЗП**: Да, молодцы ребята. Но у меня есть еще одно задание для вас. Нужно выбрать продукты, которые едят в стане Здоровячков.

**Доктор ЗП**: Вот вам карточки, разложите их. В одну сторону полезные продукты, а в другую неполезные.

**Игра «Полезные и неполезные продукты»**

**Доктор ЗП**: Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье на долго. А мне уже пора готовить себе обед, но на прощание я вам скажу Золотые правила питания, запомните их и вы всегда будете здоровыми:

Главное не переедайте.

Ешьте в одно и тоже время свежеприготовленную пищу.

Тщательно пережевывайте пищу, не спешите глотать.

Воздерживайтесь от жирной, соленой и острой пищи.

Овощи и фрукты – полезные продукты

Сладостей тысячи, а здоровье одно.

А вот ребята вам угощенье яблочки наливные из моего сада. Кушайте на здоровье. До свидания, мне пора. *(Доктор Здоровая Пища уходит.)*

А сейчас нам пора отправляется в группу. Займите свои места в вагончиках.

«Вагончики, вагончики по рельсам тарахтят, везут обратно в группу компанию ребят».

**Воспитатель**: Ребята, что нового вы узнали от Доктора Здоровая пища?

**Дети**: Нельзя много есть жирного, соленого, нельзя много переедать, нужно есть побольше овощей и фруктов. Есть нужно в одно и тоже время.

**Воспитатель**: Ребята, назовите, какие продукты любят, есть в стане Здоровячков.

**Дети**: Рыбу, мясо, салат овощи фрукты молоко сметану творог кашу.

**Воспитатель**: Молодцы! Чтобы вам вырасти здоровыми, крепкими и ловкими нужно правильно питаться, заниматься физкультурой, спортом и соблюдать режим дня.

**Конспекты занятий по валеологии из цикла "Забочусь о своем здоровье"**

Конспект занятия в старшей группе "Где прячется здоровье?"

**Задачи**: воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье. Формировать представления детей о зависимости здоровья, от двигательной активности и закаливания. Уточнить знания о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия. Продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов, учить избирательно относиться к рекламе, понимать значение пословиц и поговорок о питании. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

**Оборудование**: модель солнца, модель рисунка "Поговорки", набор иллюстраций - “Продукты питания”, макет дерева, рекламный мячик, грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.

Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем. А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.

**Вопрос**: Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?”

**Воспитатель**: А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

**Вопрос**: А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос. Расскажу я вам старую легенду:

“Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать…. Каким должен быть человек.

Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!.

**Воспитатель**: Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

**Вопрос**: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

**Воспитатель**: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

**Вопрос**: Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

**Воспитатель**: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы. Самые сильные мышцы у (….) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг)

“Кто зарядкой занимается,

Тот здоровья набирается!” – зарядка.

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**Вопрос**: Добавилось?

**Воспитатель**: Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

**Вопрос**: Какие мышцы стали у тебя?

**Воспитатель**: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным? Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня

Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

**Вопрос**: Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется! “Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

**Вопрос**: Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Воспитатель**: Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

**Опыт**: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос**: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

**Воспитатель**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

**Вопрос**: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения? А откуда в воздухе появляется кислород?

**Воспитатель**: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

**Вопрос**: Как же зовут второй лучик здоровья?

**Воспитатель**: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик). Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

**Вопрос**: Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь? Вы согласны?

**Воспитатель**: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты. Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство (игра).

Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Воспитатель**: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**Вопрос**: Почему на дереве выросла морковка? Чем полезно молоко? Какой витамин в свекле? Почему (…) вырастила орех? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Воспитатель**:

Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцветилось

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда

(открываю третий лучик)

Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой. Отгадаете загадку, узнаете отгадку: (1 вариант)

“На горе горой, а в избе водой”.

Внести ёмкость с комочками снега (второй вариант)

**Воспитатель**: Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”

(игры со снегом)

**Воспитатель**: “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

**Вопрос**: Почему вы закаляетесь? Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек? А вам нравится закаляться? Чем ещё вы закаляетесь? (Водой) Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

“Закаляться надо снегом и водой холодной,

И тогда микроб голодный вас вовек не одолеет."

**Вопрос**: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

**Воспитатель**: Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают глаза. Почему у (…) добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости? Подойдём, спросим. (Беседа детей и гостей).

**Конспект занятия в старшей группе**

“Пейте, дети, молоко – будете здоровы”

**Задачи**:

Заложить основы здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии его на состояние здоровья.

Уточнить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.

Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботиться о своем здоровье.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

Организация игры: группа детей, приглашённые родители, среди них врач-стоматолог (показывает детям опыт)

Оборудование: стаканы с молоком, коктейльные трубочки, чайные ложки на каждого ребёнка, салфетки; зеркальца на каждого ребёнка. Плоскостные модели: 2 большие мышки, 3 маленькие мышки, 2 стакана молока. 2 батона, 2 кусочка мяса; фланелеграф.

**Модели продуктов**: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, хлеб, колбаса, масло подсолнечное; 8 бумажных тарелочек; “коврик — полянка”; букеты цветов (ромашки, мак, незабудки); игрушки (корова, кукла — мальчик); вывеска магазина “У бурёнки”, грамзапись песни “Пейте, дети, молоко”.

**Ход занятия**

**Воспитатель**: Ребята, как много у нас гостей, подойдем, поздороваемся.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: Здравствуйте! Здоровья желаю! Недаром русская народная поговорка говорит: “Здороваться не будешь, здоровья не получишь”.

**Вопрос**: Ребята, скажите, пожалуйста, какого человека вы считаете здоровым? (Ответы детей).

А как думают наши гости? (Ответы родителей.) Ребята, а вы умеете беречь своё здоровье? Что вы делаете, чтобы быть здоровыми? (Подсказка - я каждое утро делаю зарядку и умываюсь холодной водой.)

**Вопрос**: А как ты (имя ребёнка) заботишься о своём здоровье? Расскажи нам (имя ребенка), как ты бережёшь своё здоровье? “Здоровью цены нет”, только сам человек должен научиться беречь своё здоровье. Молодцы! Я рада за вас, вы умеете заботиться о своём здоровье! Ребята, я подарю вам один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется. А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаю вас в кафе “Здоровейка”.

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

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

**Указание**: Снимите салфетку, положите под стакан.

**Воспитатель**: Молоко даёт человеку силу, красоту, здоровье потому, что в нем самом есть витамины Ф и К (показать модель).

**Указание**: Скорее пейте молоко, на дне стакана вас ожидает сюрприз (на дне стакана лежит витаминка).

**Вопрос**: Что у тебя (имя ребёнка) в стакане? Какой витамин ты увидел?

**Указание**: Возьмите ложечки, достаньте витаминки.

**Вопрос**: Как называется твой витамин?

**Воспитатель**: Молодцы, запомнили, чем богато молоко? Ребята, из молока делают много молочных продуктов. Давайте поиграем в цепочку молочных слов, будем по очереди называть молочные продукты. Я начинаю – сливки... (если дети затрудняются, помогают родители 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.

**Воспитатель**: Молочный коктейль. Вот какая длинная цепочка у нас получилась.

**Вопрос**: Кто из вас пил молочный коктейль? А сами пробовали его готовить?

**Воспитатель**: Я предлагаю вам его приготовить - это очень интересно. Подходите к стойке, вставайте поудобнее. Итак, основной продукт для молочного коктейля - это молоко.

**Вопрос**: Что нужно сделать, чтобы получился коктейль?

**Воспитатель**: Правильно, вы можете добавить сироп красной смородины, клубничное варенье, варенье из кабачков или несколько капель лимонного сока.

**Указание**: Приступайте к работе.

**Вопрос**: Что (имя ребёнка) добавила? С чем ты (имя) смешал молоко? Какой красивый цвет у (имя) получился, поделись с нами своим рецептом.

**Указание**: Вы можете посоветоваться друг с другом, дать попробовать коктейль друг другу.

**Воспитатель**: я назову свой коктейль – “Румяные щёчки”.

**Указание**: Придумайте и вы название для своего напитка. Пора пробовать, что получилось.

**Вопрос**: Какой вкус у твоего напитка? Тебе понравился коктейль?

**Воспитатель**: Молочный коктейль не только вкусный, но и полезный. Пейте напиток здоровья. Знаете, ребята, о том, что молоко полезно, люди знали давно. Чтобы проверить, действительно ли это так, Александр Иванович – папа Толика, врач–стоматолог, покажет вам интересный опыт.

**Александр Иванович:** Вам бы хотелось увидеть, как эта было? Тогда поспешите, допивайте коктейль и проходите в мою “лабораторию”.

Демонстрация опыта с помощью моделей на фланелеграфе

**Александр Иванович:** Для опыта взяли 2-х новорожденных мышат, родных братьев. Якова - так звали первого мышонка, кормили (дети подговаривают вместе с воспитателем) хлебом, мясом, молоком. А его брата Филиппа кормили только хлебом и мясом. Братьев мышат взвешивали, следили за их здоровьем. Через полгода, когда опыт был завершён Яков стал…

**Александр Иванович**: Каким стал Яков? Скажи (имя ребёнка) каким стал мышонок?

**Вывод Александра Ивановича**: Яков вырос, стал крепким, сильным. А бедняга Филипп?

**Вопрос**: каким остался Филипп? Послушаем, что скажет (имя ребёнка).

**Вывод Александра Ивановича**: Он был в два раза меньше своего брата, косточки у него были слабые, неправильной формы, он еле держался на ногах.

**Александр Иванович:** Почему Филипп не вырос, как его брат? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Вы согласны с (имя ребёнка). Каких витаминов не хватало мышонку?

**Воспитатель**: Как же ему можно помочь? Чем надо кормить Филиппа, чтобы поправить его здоровье?

**Воспитатель**: Поспешите, в магазин “У Бурёнки” принесите нужные продукты, и не забудьте показать своим мамам и папам продукты, которые вы выбрали (дети выбирают продукты, затем возвращаются в лабораторию)

**Вопрос**: Что ты принёс? (что вы принесли?) перечисли. Почему ты так считаешь, что от кефира Филипп поправится? Какой витамин есть в твороге? Вы согласны с (имя ребёнка, если принесла крупу)? Что можно сделать с крупой, чтобы она принесла пользу? Как вы думаете надо ли давать кетчуп? Почему?

**Воспитатель**: Посмотрите, от молочной пищи Филипп стал...

**Вопрос**: Каким стал Филипп? Как ты думаешь? Послушаем (имя ребёнка). Почему он стал таким крепким.

**Воспитатель**: Какой он стал красавец, здоровый, весёлый.

**Вывод воспитателя**: Молочные продукты, необходимы всем малышам: и мышатам и ребятам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

**Вопрос**: Ребята, если бы вы оказались на месте Филиппа, что бы вы сказали детям, которые вас вылечили?(3-4 ответа).

**Воспитатель**: А кому из животных мы можем сказать спасибо, за то, что дают молоко? А ещё мы скажем спасибо Александру Ивановичу, за то, что он нам раскрыл один из секретов молока.

**Воспитатель**: “Сделал дело - гуляй смело” вот и мы с вами сделали большое доброе дело.

**Вопрос**: какое, доброе дело мы сделали? (ответы детей). А я знаю весёлый танец, выбегайте, вставайте в круг (танец под грамзапись, песня “33 коровы” из к/ф “Мери Поппинс”). Спасибо вам, у нас получился такой замечательный танец!

**Воспитатель**: а я знаю ещё один секрет молока!

**Вопрос**: скажите, каким цветом молоко? А ты как считаешь?

**Воспитатель**: Молоко то не белое, а разноцветное!

**Вопрос**: вы мне верите? А ты веришь?

**Воспитатель**: Раскрою вам секрет, бегите на полянку.

Инсценировка стиха “Цветное молоко”Как-то летом в полвторого,

Точно вспомнить не могу

Мише встретилась корова

Возле речки, на лугу.

– Вы корова?

– Да корова.

Я не ждал от вас такого.

Очень мило, очень мило,

чем я вам не угодила

– Вы цветы жуёте летом,

но, однако же, при этом

Мне цветного молоко не давали вы какая.

И ответила корова:

– Ну и что же здесь такого?

Вам цветное молоко?

Это просто и легко!

– Принесу, даю вам слово.

И пошла, пастись корова

Ни теряя, ни минутки

Возле речки целый час, ела только незабудки

Чтобы выполнить заказ.

Ела, ела, ела, ела и сказала:

– Плохо дело, ничего не помогло;

Молоко белым–бело.

Видно что–то здесь не так

Надо кушать красный мак.

**Занятие по валеологии окружающего мира**

Программное содержание: формировать у детей представления о полезности тех или иных продуктов питания; обогащать речь детей названиями разных блюд; уточнять знания детей о правилах здорового питания; прививать навыки культуры питания.

**Материал**: костюм Карлсона; книги о вкусной и здоровой пище, плакаты для зарисовки символов правил питания; кусочки свежей моркови.

**Ход занятия**

Воспитатель обращает внимание детей на Карлсона, который сидит в углу комнаты и ест из банки варенье.

**Воспитатель (В.).** Посмотрите, ребята, кто это? (Карлсон.) Почему ты от детей спрятался?

**Карлсон**. Я ем варенье, а его на всех детей не хватит. Вот я и спрятался!

**Воспитатель**. Ребята, как вы думаете, можно ли есть много варенья? (Нет.) Почему? (Портятся зубы, пропадает аппетит, можно растолстеть...)

Карлсон, ты отстал от жизни! Ведь теперь все — и взрослые, и дети — знают, что есть полезные и вредные для здоровья продукты. А ты по-прежнему ешь одно варенье и сладости! Сегодня на занятии мы поговорим об этом с детьми. И тебя мы приглашаем принять участие в нашем занятии.

Ребята, рассмотрите иллюстрации в книгах: как много вкусных и полезных продуктов можно увидеть на их страницах. Эти книги написали лучшие повара и доктора.

**Карлсон**. Вот это да! А я и не знал, что существует столько много разных продуктов! Я хочу все попробовать! (Собирает все книги в охапку.)

**Воспитатель**. Нет, Карлсон, всё сразу нельзя пробовать!

**Карлсон**. Почему нельзя? Я люблю всё вкусное!

**Воспитатель**. Ребята, давайте объясним нашему гостю, как правильно питаться и поможем составить рекомендации по правильному питанию!

Давайте выберем из всех книг ту, которая предлагает самое правильное и полезное питание! (Например, по названию — «О вкусной и здоровой пище».)

**Карлсон**. А я буду записывать в свой блокнот все важные правила питания!

**Воспитатель**. (открывает книгу и читает). Первое правило: «Питаться надо умеренно и не переедать». Что это значит?

**Дети**. Переедать — это значит много есть. Тогда желудок не успеет переработать съеденную пищу, будет болеть.

**Карлсон**. Я слышал поговорку, что надо выходить из-за стола с чувством голода. Как же это понимать?

(Дети помогают объяснить смысл этой поговорки.)

**Воспитатель**. Второе правило: «Еда должна быть разнообразной».

**Карлсон**. Что это за непонятные слова?!

**Воспитатель**. Ребята, объясните Карлсону, почему надо есть не только сладости, а ещё и хлеб, овощи, фрукты, молоко, мясо и другие продукты. (Нашему организму нужно много разных питательных веществ, которые не могут быть вместе в одном продукте, а находятся в разных продуктах питания.)

**Карлсон**. Подскажите, что надо есть, чтобы быть сильным?

Воспитатель предлагает детям выбрать продукты из набора предметных картинок. (Молоко, мясо, орехи.)

**Карлсон**. А от орехов у меня все зубы поломаются!

**Воспитатель**. Тебе дети расскажут, что надо есть, чтобы кости были крепкими!

Дети выбирают картинки: творог, рыба, яйца, сыр, молоко и т.д.

**Карлсон**. Я хочу быть большим! Что мне съесть, чтобы вырасти?

Дети выбирают картинки: овощи, фрукты, ягоды, морепродукты.

**Карлсон**. А где же торт, конфеты, пирожные, печенье и мороженое?

**Воспитатель**. Посмотри, как ты растолстел на этих пирожных, конфетах и варенье!

**Карлсон**. Я в меру упитанный мужчина в расцвете лет!

**Воспитатель**. Сладости есть тоже надо, но немного и только после еды! Давайте поиграем в игру «Правильно — неправильно»!

Детям предлагаются сюжетные картинки из серии «Оцени поступок». Например, один мальчик натолкал много конфет за обе щёки, а другой мальчик взял одну конфету и угощает другой конфетой свою сестру.

**Воспитатель**. Следующее правило: «Есть надо медленно, не спешить проглатывать, каждый кусочек надо жевать до 30 раз!».

**Карлсон**. А я проглатываю пищу на лету, быстрее, чем крутится мой пропеллер!

**Воспитатель**. Карлсон, не ты один нарушаешь такое важное правило! Многие люди глотают пищу быстро, не жуя. Чем это грозит?

Дети. Пища не успевает перевариваться, желудок переполняется, болит.

**Карлсон**. Я не умею долго жевать!

**Воспитатель** . Мы все сейчас потренируемся на кусочках моркови!

**Воспитатель**. Последнее правило — есть надо в определённое время.

**Карлсон**. Я не люблю соблюдать распорядок! Хочу есть, когда увижу что-то вкусное!

**Воспитатель**. Ребята расскажут тебе, когда они принимают пищу!

Дети играют в дидактическую игру «Разложи на циферблате.

**Карлсон**. Спасибо, ребята, теперь я знаю, как правильно питаться! По этим правилам я смогу рассказать всё своему другу Малышу!

**Воспитатель**. Погоди, ты еще не всё узнал!

**Карлсон**. Что же ещё нового вы мне расскажете?

**Воспитатель**. Ребята, что ещё надо сделать Карлсону прежде, чем начать кушать?

**Дети**. Обязательно надо вымыть руки с мылом!

**Карлсон**. Я по воздуху летаю и руки не пачкаю!.. (Прячет свои грязные ладошки за спину.)

**Воспитатель**. Расскажите Карлсону, для чего мы моем руки перед едой!

**Воспитатель**. Мы из этих правил составим книжку-памятку! А в следующий раз продолжим знакомство с правилами поведения за столом!

Дети и Карлсон складывают символы в книжку-памятку.

**Конспект занятия по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Где прячется здоровье?"**

**Программное содержание:**

1. Продолжать учить осознанно подходить к своему здоровью.

2. Уточнить значимость питания для ценности здоровья.

3. Учим понимать значение пословиц и поговорок о здоровье.

4. Развиваем познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

5. Формировать представления дошкольников о зависимости здоровья, о двигательной активности и закаливании, питании.

6. Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

7. Активизация словаря: почемучки, ёмкость, легенда, Геракл, хот дог.

**Предварительная работа:**

1. Прочитать детям Н. Кун «Легенды и Мифы Древней Греции»

2. Познакомить детей с иллюстрированной картиной, на которой нарисован «Геракл»

3. Пригласить в группу старшую медсестру для беседы с ребятами о здоровом образе жизни.

**Оборудование:**

1.Модель солнца,

2.Модель рисунка "Поговорки",

3. Набор иллюстраций - “Продукты питания”,

4. Макет дерева,

5. Рекламный мячик,

6. Грамзапись для физкультурной минутки “Чунга–чанга”.

7. Оборудование для опыта: ёмкость с водой, бутылочки и трубочки по количеству детей, ёмкость для снега, снег.

**Методические приёмы:**

1. Сюрпризный момент, приход гостей.

2. Рассказ воспитателя «Старая легенда»

3. Проблемная ситуация «Лучики солнца»

4. Физкультминутка.

5. Игры с детьми.

6. Отгадывание загадок.

7. Опыты с участием детей.

8. Итог.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: Ребята, у нас сегодня гости! Подойдите, поздоровайтесь с душой и сердцем.

А знаете, вы ведь не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: “Здравствуйте!” Здоровья желаю. Уважаемые наши гости, я, Людмила Викторовна, и мои ребята из группы “Почемучки” рады видеть вас у нас в д/с, мы всегда рады гостям.

**Вопрос**: Ребята, почему я вас назвала “почемучками?” А ты, “почемучка?”

**Воспитатель**: А знаете ли вы, сколько ваших вопросов я слышу каждый день?

**Вопрос**:

А ты как думаешь? 5 тысяч “где”, 7 тысяч “как”, 100 тысяч “почему”!

Сегодня, мои милые “Почемучки”, мы найдём ответ ещё на один вопрос.

Расскажу я вам старую легенду: “Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги.

Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля.

Стали решать…. Каким должен быть человек.

Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал:

“Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”.

Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И, решили они спрятать

главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы

его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие –

за высокие горы. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого

человека." Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье.

Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

**Воспитатель**: Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в тебе, и в тебе (3-4 ребёнка), в каждом из нас.

**Вопрос**: Ребята, а вы чувствуете себя здоровыми? Послушайте себя. Что значит, быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему?

**Воспитатель**: Я открою вам маленький секрет! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма. Первый лучик вашего здоровья – это сила.

**Вопрос**: Каких вы людей считаете сильными? А твой папа сильный? А ты сильный?

А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах.)

**Воспитатель**: Давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Какие у вас крепкие мышцы.

Самые сильные мышцы у (….) как у Геракла, посмотрите ребята! Расскажи нам, пожалуйста, что ты делаешь, чтобы твои руки стали сильными?

**Воспитатель**: Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела (выбегайте, вставайте в круг) “Кто зарядкой занимается тот здоровья набирается!”

Зарядка.

**Воспитатель**: Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (проверяют сами).

**Вопрос**: Добавилось?

**Воспитатель**: Сразу видно, “силушка по жилушкам огнём бежит”.

**Вопрос**: Какие мышцы стали у тебя?

**Воспитатель**: Ребята! А вот и ответ на вопрос: почему человек должен быть сильным?

Сила укрепляет здоровья человека!

“Крепится человек – крепче камня

Ослабнет - слабее воды!”

Чтобы узнать, как зовут второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус.

Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

**Вопрос**: Что там лежит? А у тебя что–то есть? Сейчас мы увидим, кто там прячется!

“Один, два, три невидимка из бутылочки беги”- опускайте бутылочки в воду.

**Вопрос**: Что за невидимка сидел в бутылочке?

**Воспитатель**:

Мы увидели воздух, который был в бутылочке. Давайте посмотрим, какой воздух

мы вдыхаем. Поставьте бутылочки, этот фокус вы можете показать дома.

Ребята все мы знаем:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это.

**Опыт**: Попробуйте глубоко вдохнуть, закройте ладошкой рот и нос.

**Вопрос**: Что вы чувствуете? Почему не смогли долго быть без воздуха? А ты что чувствовал?

**Воспитатель**: Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась – пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем (давайте вспомним, какое упражнение на дыхание мы знаем).

**Вопрос**: Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

А откуда в воздухе появляется кислород?

**Воспитатель**: Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, – это чистый воздух!!

**Вопрос**: Как же зовут второй лучик здоровья?

**Воспитатель**: Чтобы быть здоровым нужен чистый свежий воздух? (переворачиваю лучик).

Ребята, какая поговорка зашифрована? Молодец, первым догадался...

**Вопрос**: Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда? Как ты считаешь?

Вы согласны?

**Воспитатель**: В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты.

Давайте поиграем в игру "Рекламный мячик" и узнаем, можно ли вам доверять домашнее хозяйство.

Игра.

Жёлтая Фанта - напиток для франта

Ответ детей:

Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.

В мире лучшая награда – это плитка Шоколада

В мире лучшая награда – это ветка Винограда.

Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда.

Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.

Если много есть Горчицы – полетишь быстрее птицы

Будешь много есть горчицы, будешь злей самой волчицы.

Я собою очень горд, я купил сегодня Торт.

Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.

В благодарность Пепси–Коле самым умным будешь в школе.

Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Даёт силы мне всегда очень Жирная еда.

Даёт силы нам всегда Витаминная еда.

тать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог.

Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

**Воспитатель**: Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты. Ребята, я предлагаю вам стать садовниками здоровья, давайте вырастим чудо–дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают на дерево). Полюбуйтесь своей работой.

**Вопрос**: Почему на дереве выросла морковка?

Чем полезно молоко?

Какой витамин в свекле?

Почему (…) вырастила орех?

Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

**Воспитатель**: Вот так чудо-дерево получилось

Полезными плодами оно расцветилось

Мы запомним навсегда

Для здоровья нам нужна витаминная еда

(открываю третий лучик)

Следующий лучик нашего здоровья прячется под салфеткой.

Отгадаете загадку, узнаете отгадку:

“На горе горой, а в избе водой.”

**Воспитатель**: Внести ёмкость с комочками снега .

**Воспитатель**: Пусть ваши руки отгадают, что под салфеткой лежит?

“Возьмите снежные комочки, разотрите ими щёчки”

(игры со снегом)

**Воспитатель**: “Смолоду закалишься, на весь век сгодишься”

**Вопросы**:Почему вы закаляетесь?

Как вы думаете, почему именно холодом закаляется человек?

А вам нравится закаляться?

Чем ещё вы закаляетесь? (Водой)

Чем больше любите закаливаться, снегом или холодной водой?

“Закаляться надо снегом и водой холодной, и тогда микроб голодный вас вовек не одолеет."

**Вопрос**: Так что надо делать, чтобы стать здоровым? (Открываю лучик).

**Воспитатель**: Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у (…) сверкают

глаза.

Почему у (…) добрая улыбка?

Почему вы все весело улыбаетесь?

Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика.

Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! А смогут ли сохранить здоровье, данное им богами, наши гости?

Подойдём, спросим.

(Беседа детей и гостей).

**Конспект занятия по валеологии для детей старшего дошкольного возраста "Здоровое питание – здоровая жизнь".**

**Программное содержание:**

1. Познакомить со строением и функцией пищеварительной систем, показать значение питания в жизни человека;

2. Закрепить знание детей о рациональном питании;

3. Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умении;

4. Воспитывать аккуратность, чистоплотность.

5. Активизация словаря: "Пирамида питания", авитаминоз, язва желудка и т. д.

**Предварительная работа:**

1.Провести с детьми беседу о режиме питании;

2. Экскурсия с детьми на кухню детского сада;

3. Познакомить детей с основными группами полезных продуктов, которые

необходимо употреблять в пищу.

**Оборудования:**

1. Опорные схемы "Гигиена ротовой полости", "Гигиена питания",

2. Медицинский халат,

3. Таблицы: "Строение пищеварительной системы", "Суточные нормы витаминов".

**Методические приёмы:**

1. Беседа воспитателя с детьми;

2. Рассматривание иллюстрации;

3. Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы";

4. Физминутка;

5. Работа по опорной схеме "Пирамида питания", "Гигиена питания";

6. Игры;

7. Итог.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Сегодня мы поговорим с вами о гигиене питания. Но сначала ответьте мне такой вопрос: для чего мы питаемся?

**Дети**: Человек питается для того, чтобы жить. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для его роста и развития.

**Воспитатель**: Все вещества, необходимые для выполнения физической и умственной работы, поддержания температуры тела, а также для роста и восстановления разрушающихся тканей - мы принимаем в виде пищи и жидкости.

Большинство пищевых продуктов не может использоваться без предварительной обработки. такая обработка носит название "пищеварение".

Осуществляется оно в специальных органах, которые образуют пищеварительную систему. Про некоторых из них мы уже говорили. Это - язык, зубы, слюнные железы.

Они находятся в ротовой полости. Там пища смачивается слюной, измельчается. Что же с ней происходит дальше?

(Работа с таблицей "Строение пищеварительной системы").

Пережеванная и увлажненная пища языком проталкивается в глотку, а за тем - в пищевод. Из пищевода она попадает прямо в желудок.

В желудке происходит пищеварение. Пища пропитывается желудочным соком, но объем желудочного сока, находящегося в желудке перед едой, не велик. Особенно активно желудочный сок вырабатывается во время еды.

Лишь через 20 мин. становится столько, сколько необходимо для того, чтобы пропитать всю посту пившую пищу. Именно поэтому мы ощущаем чувство сытости лишь через 2 мин. с начала приема пищи.

Кстати, слово "желудок" произошло от слова желудь (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь.

Следующий отдел пищеварительного канала - тонкая кишка. Длина тонкой кишки у взрослого человека - около 5-6м.

Возле самого желудка выделяют короткую кишку, она примерно в 12 раз превышает толщину большого пальца руки. А пальцы в старину называли "перстом". Отсюда и название органа - двенадцатиперстная кишка.

В двенадцатиперстную кишку открываются протоки желчного пузыря, находящегося в печени, и поджелудочной железы. Выделяемые ими желчь и поджелудочный способствуют лучшему перевариванию пищи.

В тонкой кишке происходит окончательное переваривание пищи и всасывание питательных веществ в кровь.

Тонкая кишка переходит в толстую. Длина толстой кишки составляет в среднем 1,5м. Здесь происходят дальнейшее всасывание питательных веществ в кровь и образование каловой массы.

Конечный отрезок толстого кишечника - прямая кишка, заканчивающаяся задним проходом.

Итак, мы познакомились с органами пищеварения, узнали, как они работают и перерабатывают пищу.

**Воспитатель**: А теперь скажите мне, все ли равно, какую пищу мы едим?

**Дети**: Нет.

**Воспитатель**: Какими должны быть продукты питания?

**Дети**: Свежими, чистыми.

**Воспитатель**: Верно. А как можно сохранить продукты свежими?

**Дети**: Их нужно хранить в холодильнике.

**Воспитатель**: Правильно. Все ли продукты можно есть в сыром виде?

**Дети**: Нет. Например, мясо, рыбу нужно варить или жарить и т.д.

**Воспитатель**: Верно. Некоторые продукты нужно подвергать кулинарной обработке: жарить, парить, варить, печь и т.д. Но что нужно сделать с продуктами перед кулинарной обработкой и перед едой, если мы едим продукты в сыром виде?

**Дети**: Их нужно почистить, вымыть.

**Воспитатель**: Хорошо, предположим, мы вымыли яблоки и собрались их есть.

Все ли мы сделали правильно? Достаточно ли того, что яблоки у нас чистые?

**Дети**: Нет. Нужно, чтобы и руки были чистыми.

**Воспитатель**: Верно. То есть необходимо соблюдать и правила личной гигиены: мыть руки, пользоваться чистой посудой, салфетками и т. д.

**Воспитатель**: Но важно ли, как мы принимаем пищу?

**Дети**: Важно. При приеме пищи нельзя разговаривать, смотреть телевизор, читать.

**Воспитатель**: Правильно. Все это мешает нормальному процессу приема пищи, является отвлекающим фактором. Но вот вы поели, встали и ушли?

**Дети**: Нет. Нужно убрать за собой посуду, вытереть стол, поблагодарить тех, кто приготовил еду.

**Воспитатель**: Если всегда есть в одно и то же время, то наш желудок к очередному приему пищи начинает вырабатывать желудочный сок и готов к приему пищи. Кажется, будто он работает по определенным внутренним часам и это способствует усвоению пищи. О каком гигиеническом требовании идет речь?

Что мы должны соблюдать?

**Дети**: Режим питания.

**Воспитатель**: Верно. Питаться нужно 4 раза в день в одно и то же время.

Если разделить весь объем пищи на сто частей, то 40 из них приходится на обед, 5 - на завтрак, 15 - на второй завтрак и 25 - на ужин. Ужин должен быть не позднее 19.00 час.

А теперь ответьте мне наследующий вопрос: полезно ли все время есть только одни и те же продукты?

**Дети**: Нет. Питание не должно быть однообразным, могут возникнуть авитаминоз, гиповитаминоз и другие болезни.

**Воспитатель**: Пища состоит из белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Белки нужны нам для строительства. Они как бы кирпичики, из которых складываются здание. Белки - строительный материал организма.

Без них нет развития и роста. Поэтому именно растущему организму они нужнее всего.

Белки содержатся в молоке, яйцах, орехах и т.д. Для строительства нужен не только строительный материал, но и энергия, выделяют углеводы и жиры. Однако не расходованная энергия откладывается в виде жира. Небольшое количество жировой прослойки в организме необходимо, она защищает органы, амортизируя удары. Но большое ее количество затрудняет работу внутренних органов, создавая им дополнительную нагрузку. Поэтому излишний вес вреден для человека.

Минеральные вещества также необходимы нам. Особенно большое количество требуется для костей. Они придают им твердость. Витамины нужны для роста и развития организма. Их несколько групп. Это витамины группы А, В, С, Д, РР, К и т.д.

Я расскажу лишь о некоторых и:

ВИТАМИН А- это витамин роста. Он поможет вам расти, а также сохранит зрение. При недостатке этого витамина люди могут заболеть так называемой "куриной слепотой", т.е. днем человек видит хорошо, но с наступлением темноты острота зрения снижается.

ВИТАМИН В - регулирует обмен веществ.

ВИТАМИН С - является общеукрепляющим.

Без ВИТАМИНА Д - ребенок может заболеть рахитом: он важен для роста укрепления костей.

(Наглядно показать по таблице) "Суточные нормы витаминов"

**Воспитатель**: В каком продукте, какой витамин содержится?

Итак, вы узнали, из каких веществ состоят продукты питания и какую роль они играют в нашем организме. Естественно, они находятся в самых различных продуктах, поэтому и питание должно быть разнообразным. Например, (мясе, молоке много белков, но мало витаминов, в хлебе - углеводов, а в овоща) - много витаминов и мало белков и жиров.

Физминутка.

Раз - подняться, подтянуться,

Два - согнуться, разогнуться,

Три - в ладоши 3 хлопка,

Головою - три кивка,

На четыре - руки шире,

Пять - руками помахать,

Шесть - на место тихо сесть.

**Воспитатель:** А сейчас посмотрим, сможете ли вы прочитать рецепт, предложенный доктором Айболитом, и объяснить правила, которые написаны в нем. Итак, правило первое: "Живем не для того, чтобы есть, а едим для того, чтобы жить"

Как вы понимаете это правило?

**Дети**: Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма.

**Воспитатель**: Правило второе: "Не экономьте на питании – это худшая экономия на свете"

**Дети**: Это правило говорит о том, что нужно питаться разнообразными и качественными продуктами, чтобы получить необходимые питательные вещества минеральные соли, витамины для нормального роста, развития и обмена веществ в организме.

**Воспитатель**: Правило третье! "Не садиться за стол, если на нем нет овощей.

Отдавать предпочтение растительной пище". Почему?

**Дети**: В овощах содержится много витаминов, а растительная пища легче усваивается организмом.

**Воспитатель**: Правило четвёртое: "Не увлекаться углеводами: хлеб, картофель, сладости. Соль, сахар - белые враги здоровья". Углеводы, если они не усваиваются организмом, откладываются в виде жира, что приводит к ожирению и избыточному весу. Сахар - это чистый углевод. Также избыток сахара в организме приводит к сахарному диабету. Соль в больших количествах употреблять нельзя. Это приводит к отложению солей в организме. Пятое правило: "Чем меньше кулинарная обработка, тем больше вам достанется витаминов". Под действием высокой температуры многие витамины разрушаются, т.е. мы их получаем в меньшем количестве. И последнее правило: "Не ужинать после 19.00 часов".Нельзя есть прямо перед сном, иначе, когда мы спим, желудок не отдыхает, работает. А это вредно для организма. Поэтому нужно кушать за два часа перед сном. А спать вы ложитесь в 21.00 - 22.00 ч. Кроме того, необходимо соблюдать режим питания.

Я вижу, вы справились с этой задачей, прочитали и расшифровали рецепт доктора Айболита. Что вы можете добавить к его рецептам? Чего нужно избегать, чтобы сохранить свое здоровье, органы пищеварения?

**Дети**: Нельзя курить, употреблять алкогольные напитки. Алкоголь и курение отрицательно сказываются на пищеварении.

Алкоголь вредно влияет на органы нашего тела - повреждая слизистую оболочку пищевода и желудка. Никотин приводит к нарушению пищеварения и обмена веществ. Особенно вредно курить подросткам на пустой желудок.

Никотин вместе с выделяемой слюной попадает в органы пищеварения и может вызвать гастрит, язву желудка и другие болезни.

Спиртные напитки способны вызвать отравление. Отравление вызывает не только алкоголь, но и некачественные пищевые продукты. При отравлении необходимо вызвать рвотный рефлекс, чтобы освободить желудок от пищи. Для этого необходимо выпить литр кипяченой охлажденной воды, затем двумя пальцами разжать корень языка и вызвать рвотный рефлекс. Для того, чтобы оставшиеся вредные вещества не нанесли вред здоровью, пострадавшему необходимо проглотить 2-3 таблетки активированного угля, который впитывает в себя все вредные вещества.

**Воспитатель**: А сейчас настало время снять волшебный халат (снимаю халат), Увы, ребята, я ничего не помню и не знаю. Но доктор Айболит подарил мне волшебный листок, по которому, как он мне сказал, можно все вспомнить

(опорная схема "Гигиена питания")

Закрепление.

Работа по опорной схеме "Гигиена питания".

Подведение итогов.

**Конспект занятия для детей 3—4 лет**

**Цель**: формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании; дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов; воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

**Материал**: ростовые куклы (Заяц, Медведь); 2 корзинки; продукты: морковь, яблоко, капуста, творог, сметана, масло, кефир, шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое, карточки с изображением стилизованного «весёлого» и «грустного» зуба.

**Ход занятия**

К детям приходит Заяц с корзинкой.

**Заяц**. Здравствуйте, ребята! Как я рад вас видеть! Я сегодня проснулся, почистил зубы, умылся и сразу прибежал к вам! А вы не забыли почистить свои зубки?

**Дети**. Нет!

**Заяц**. Правильно, об этом нельзя забывать. Я к вам торопился, даже позавтракать не успел. Моя мама Зайчиха положила в мою корзинку продукты для завтрака. Ого, как вкусно пахнет! Давайте посмотрим, что там? (Выкладывает на стол яблоко, морковь, капусту, творог, сметану, масло, кефир, дети называют продукты.) Моя мама заботится обо мне, говорит, что я должен быть здоров! И ещё она кормит меня продуктами не только вкусными, но и полезными. Всё, что я принёс, помогает моим зубам быть белыми, здоровыми, поэтому я всегда улыбаюсь и у меня хорошее настроение!

*Слышится плач. Появляется ростовая кукла Медведь с перевязанной щекой, в лапе — корзинка.*

**Заяц**. Здравствуй, Мишутка, что с тобой случилось?

**Медведь**. Ой-ой-ой, зубы болят!

**Заяц**. А ты не забывал их чистить?

**Медведь**. Я всегда чищу зубы. Только забыл, когда нужно это делать? Помогите, дети! (Утром и вечером.) Правильно, я так и делал. Но они почему-то заболели!

**Заяц**. Может, ты вредные для зубов продукты ешь?

**Медведь**. Не знаю я. Я всегда ем мёд, варенье, оно очень сладкое. Здорово! А сегодня я взял банку малинового варенья, только крышка не открывалась, и я её зубами грыз. Банку я открыл, всё варенье съел, да только вот зубы чего-то разболелись. Ой, как больно!

**Заяц**. Дети, правильно поступил Мишутка? (Ответы детей.) Ага! Ты поступил неправильно. Когда ты грыз крышку, ты повредил свои зубы. Да и кушаешь ты не полезные для зубов продукты. А что ты в корзинке принёс?

**Медведь**. Я шёл к ребятам в гости и принёс угощение (достаёт из корзинки шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое.)

**Заяц**. Ой, да это же всё сладости! Но ведь от сладкого очень портятся зубы, и от холодного мороженого зубы будут болеть.

**Медведь**. А я не знал! А что я не так делал, дети? (Ответы детей.) Значит, у меня болят зубы, потому что я много сладостей ем?

**Заяц**. И ещё потому что ты грызёшь твёрдые предметы — вот, например, крышку от банки.

**Медведь**. Что же мне делать? Я совсем запутался, что полезно кушать, а что нет.

**Заяц**. Давайте, ребята, поможем Мишке разобраться. Здесь на картинке зубик улыбается — сюда сложим все полезные для него продукты. А на этой картинке зубик плачет — здесь будут лежать вредные продукты (дети раскладывают).

**Медведь**. Теперь я всё понял! Но только я совсем не люблю капусту, морковь. Что мне делать?

**Заяц**. А ты, Мишенька, ешь свежую малину, а не варенье сладкое. Тогда не будут твои зубки болеть. Правда, ребята?

**Медведь**. Ой, а зубы-то болят, ой-ой-ой!

**Заяц**. Что ж, придётся отвести тебя к доктору Айболиту, он поможет. Давайте напомним Мишке, что нужно делать, чтобы зубы не болели. (Ответы детей.) Правильно, молодцы! Моя мама сказала, чтобы я всех угостил вкусной морковкой. Вы кушайте на здоровье, а мы с Мишкой к доктору побежим. До свидания!

**Дидактическая игра "Опасно - не опасно".**

**Цель:**

1.Учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных;

2. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации;

3. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях;

4. Развивать охранительное самосознание.

5. Воспитывать чувство взаимопомощи;

**Игровая задача:**

Определить степень угрозы предлагаемой ситуации для жизни и здоровья.

Определить, какая из описанных ситуаций представляет угрозу для здоровья.

Поднять нужную карточку в зависимости от степени опасности.

Правильно разложить дидактические картинки.

**Правила игры:** дети не должны мешать друг другу слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

**Демонстрационный материал:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

**Ход игры:**

1.Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.

2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.

3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.

Ребята объясняют выбор.

**Дидактическая игра "Что такое хорошо и что такое плохо".**

**Цель:** Учить детей отличать хорошее поведение от плохого;

Обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастию, болезни.

**Игровая задача:** Ребенку предлагается определить, "что хорошо, а что плохо", объяснить свое решение.

**Правила игры:** выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"

**Демонстрационный материал:** Отрывки их художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

**Ход игры:** Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

**Примерный тест.**

Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.