Конспект занятия по валеологии, тема «Неболейка»

Цели:

Учить самостоятельно следить за своим здоровьем, знать простейшие приемы самооздоровления (точечный массаж, фиточай, закаливание). Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека. Познакомить с поговоркой. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование:

Лист бумаги с изображением продуктов питания, зеленый и красный маркеры, фрукты (целые и нарезанные), деревянные палочки (коктейльные). Ход занятия:

* Сегодня, ребята, мы отправимся с вами в необычную страну «Неболейка». Кто из вас хочет быть здоровым? 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, делать точечный массаж.

- 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 ***ItFf*** С? ***:?t*** О ***М t-'t ‘ h-ft / J***

полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, Татьяна-Владимировна открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым. А еще мы неейнннеенечные^буеы-и делали точечный массаж.

Точечный массаж. Дети находят пальцами точки: бугорки у переносицы, в верхней части крыльев носа, ямка в районе грудины, впадина между большим и указательным пальцем. Нажимают пальцами на эти точки. Затем прищипыванием массируют края ушной раковины снизу вверх и обратно. Вот вы говорили, что для здоровья необходимо правильно питаться. А что это значит? Какие продукты питания полезны, а какие нет? Выяснить это нам поможет игра.

Дидактическая игра «Полезно или нет»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

* ***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 злых вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут 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 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.

Что бы сохранить здоровыми свои глазки, мы с вами делаем гимнастику для глаз.

Гимнастика 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.

* 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.

Физкультминутка «Рано утром на зарядку» Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку

Упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться.

Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять - руками помахать.

Шесть - на место тихо сесть.

Молодцы! А теперь давайте порадуем свой организм витаминами, которые живут в этих фруктах (показ яблока, мандарина, киви, банана). Я предлагаю вам сделать вкусный и очень полезный фруктовый шашлычок. На эти деревянные палочки (показ) мы нанизаем вот эти нарезанные кусочками фрукты (показ). Но прежде чем приступить к изготовлению шашлычка и 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).

Приготовление фруктового шашлычка

В процессе приготовления воспитатель оказывает помощь детям, испытывающим затруднения, задает вопросы. Какой из этих фруктов твой любимый? Сейчас ты нанизываешь какой фрукт? По окончании работы желает всем приятного аппетита.