

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Солнышко»  
комбинированного вида города Унеча Брянской области

**Конспект мастер-класса для воспитателей  
по валеологическому воспитанию дошкольников  
«Сказка о витаминном салате».**

**Цель:** повысить профессиональный уровень педагогов в вопросах использования современных образовательных технологий в валеологическом образовании дошкольников.

**Задачи:**

- Сформировать у участников мастер – класса мотивацию на использование современных образовательных технологий в валеологическом образовании дошкольников.
- Развивать познавательный интерес к окружающему, умение делиться приобретенным опытом с другими людьми, установить тесное сотрудничество между педагогами.

**Материал и оборудование:** мультимедийное оборудование, разрезные картинки овощей и фруктов по количеству участников практической части мастер-класса, мяч, салфетки, разделочные доски, столовые ножи, ложка, вилки, продукты для приготовления винегрета, резиновые перчатки, салатница.

Воспитатель  
МДОУ д/с "Солнышко"  
Горлина И.В.

Унеча  
2021 г.

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые коллеги. Нашу встречу мне хотелось бы начать со слов великого русского педагога В.А. Сухомлинского: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Дошкольное учреждение является первой ступенью формирования у детей здорового образа жизни посредством валеологии. Что такое валеология? Это - наука о здоровье. Я предлагаю вам продолжить фразу: *«Путь к здоровью – это....»*

- правильное питание
- двигательная активность
- отсутствие стрессовых ситуаций

Применительно к дошкольным учреждениям, валеология ставит своей целью обучение детей основным гигиеническим правилам и нормам, укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.

Уважаемые коллеги, как Вы считаете, какие методы и приемы обучения мы можем использовать в процессе валеологического воспитания?

**Ответы присутствующих.**

- *Словесные (беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни),*
- *Наглядные (рассматривание иллюстраций, картин, плакатов),*
- *Практические (просмотр мультимедийных фильмов о ЗОЖ);*  
*упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.)*

*Для лучшего закрепления знаний детям старшего возраста можно предложить мнемотаблицы.*

Сегодня я покажу, как я использую все эти методы в своей работе на примере "Сказки о витаминном салате".

**Ведущий:** Располагайтесь удобно, внимательно слушайте.

*Ведущий включает презентацию. На экране слайды. Рассказывает сказку.*

**Ведущий:** «Жил - был царь, и у него была дочь – Елена Прекрасная. Пришло время выдавать дочь замуж. Пригласил царь всех лучших женихов, да вот беда: не нравятся они царевне. Дорог её сердцу Иванушка – дурачок.

Разозлился царь- батюшка. Хотел Елену Прекрасную в темницу заточить, а она взмолилась и говорит: «Не серчай ты, царь - батюшка. А лучше испытай Иванушку в деле». Так тому и быть.

Созвал царь всех желающих принять участие в состязаниях и говорит: «Отдам свою дочь в жёны тому, кто к завтрашнему утру приготовит салат невиданный, да не простой, а чтоб из одних овощей был, а овощи по особому приготовленные. Картофель, морковь и свёкла – чтоб не сырыми, а варёнными были. А вот огурец – не вареным, а солёными, а горошек зелёный – не сырым, а консервированным. Ну а лук репчатый, чтоб был не солёным, не варёным, не консервированным, а свежим, чтобы все свойства лечебные не потерял».

Поспешили тогда все женихи исполнять указ царя. Один Иванушка идёт ни живой, ни мёртвый, диковинный салат как готовить не знает».

**Ведущий:** Коллеги, чтобы помочь Иванушке узнать название овощного салата, нам необходимо отгадать зашифрованное слово. Назовите первые звуки изображений на картинках.

*Присутствующие называют первые звуки и открывается слово «Винегрет».*

**Ведущий:** Что мы будем готовить (винегрет), из чего мы будем его делать?

Присутствующие: Из овощей.

**Ведущий:** А вот интересно, почему царь попросил приготовить салат именно из овощей? Ведь его можно приготовить из колбасы, чипсов, киришечек, майонеза?

**Присутствующие:** Чипсы, кириешки вредные, а в овощах много витаминов.

**Ведущий:** Хотите узнать, какие витамины содержатся в винегрете?  
Тогда вам предстоит выполнить мои задания.

**Блиц-опрос:** Быстро отвечаем на вопросы.

Бывают сырыми, вкрутую, их снесла курочка Ряба; (*яйца*)

Овощ, бывает красным, желтым, оранжевым, ещё его называют болгарским; (*перец*)

Овощ, из которого фея сделала золушке карету; (*тыква*)

Ее ловят удочкой; (*рыба*)

Смазывают блины, мажут на хлеб; (*масло*)

Его любит мышка; (*сыр*)

Овощ, оранжевого цвета, похож на треугольник; (*морковь*)

**Ведущий:** Молодцы, в этих продуктах встречается витамин "А", он необходим нам для зрения. Из витаминов группы «А», какой продукт возьмём для приготовления винегрета? (*Морковь*).

**Ведущий:** В каких продуктах мы можем найти следующий витамин, вы узнаете, составив разрезные картинки (*молоко, горошек, огурец, свекла, кукуруза*).

**Ведущий:** Во всех этих продуктах содержится витамин "В". Он необходим для работы сердца. Какие продукты мы возьмём из этой группы для винегрета. (*Горошек, огурец, свекла*).

**Ведущий:** Содержание витамина "С" в продуктах, мы узнаем, если отгадаем **загадки:**

1.Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
Любят меня детки. (*Яблоко*)

2. С оранжевой кожей,  
На мячик похожий,  
Но в центре не пусто,  
А сочно и вкусно. (*Апельсин*)

3.Желтый цитрусовый плод

В странах солнечных растёт.

А на вкус кислейший он.

Как зовут его? (*Лимон*)

4. Я зелёный, полосатый,

Круглый, чуть продолговатый.

А внутри зернистый, красный,

Сочный, сладкий и прекрасный.

И приятен я на вкус,

А зовут меня... (*Арбуз*)

5. Часто варим на обед,

Добавляем в винегрет,

Любят дети, даже крошки,

Блюда из простой... (*Картошки*)

**Ведущий:** Витамин "С" укрепляет наш иммунитет, защищает от простуды. Из этой, группы, какой продукт возьмём? (*картофель*)

**Ведущий:** Следующее задание. Я говорю первый звук, а вы - название фрукта или овоща, в которых содержится витамин Е.

Овощ, первый звук К...

Фрукт, первый звук К... (маленькая подсказка - похож на картофель)

Овощ, первый звук Л...

Листовой овощ, (мы его называем зеленью), первый звук П...

**Ведущий:** Витамин "Е" необходим для здоровья нашей кожи. Что берём из этой группы витаминов для винегрета? (*Лук*)

А теперь напомните мне, какая у нас цель, какой салат мы с вами должны приготовить? (*Винегрет*).

Из чего мы его будем делать? (*Из картофеля, свёклы, моркови, лука, горошка, масла, соли*).

Все ингредиенты готовы. И мы можем отдохнуть. (*Становятся в круг*)

**Физминутка.**

У меня спина прямая, (*Руки на пояс, спина прямая.*)

Я наклонов не боюсь: (*Наклон вперед.*)

Выпрямляюсь, прогибаюсь, *(Наклон назад, выпрямиться.)*

Поворачиваюсь.

Я могу и поклониться. *(Поклон и выпрямиться.)*

И присесть, и наклониться, *(Присед, наклон вперед.)*

Повернусь туда - сюда! *(Повороты туловища направо - налево.)*

Ох, прямешенька спина! *(Руки на пояс, спина прямая.)*

**Ведущий:** Молодцы. Продолжаем наш разговор. Какие действия с овощами нужно выполнить, чтобы приготовить винегрет? *(Помыть, отварить, почистить, порезать, посолить, перемешать, украсить).*

Какие инструменты необходимы, чтобы приготовить салат. *(Доска разделочная, нож, салатница, ложка)*

Для приготовления винегрета нам нужен один опасный предмет. Какой? *(Нож).*

Напоминаю правила безопасного использования ножа: держим нож в правой руке лезвием вниз от себя. Пальцы левой руки согнуть и держать на некотором расстоянии от лезвия ножа.

Я вам раздаю ингредиенты, мы вместе приготовим салат. *(Приготовление салата)*

*Звучит музыка.*

**Ведущий:** Винегрет готов. Давайте положим его в красивую салатницу и отправим Иванушке. Пока наш салат доставляют царю, давайте попробуем сами винегрет *(пробуют винегрет).*

**Ведущий:** Как вы думаете, наше блюдо понравится царю?

**Ведущий:** *(рассказывает конец сказки).*

«Понёс Иванушка – дурачок салат царю. Царь попробовал его и говорит: «Такой салат только по великим праздникам есть, да для почётных гостей готовить! А как называется это чудо?» Иванушка ответил: «Винегрет».

Царь сдержал своё слово и отдал свою любимую дочь Елену Прекрасную за Ивана- дурачка».

Вот так мы сегодня помогли Иванушке - дурачку приготовить винегрет и превратиться в Ивана-царевича. А я показала на практике, как использовать

современные образовательные технологии в валеологическом воспитании дошкольников. Надеюсь, мой опыт будет вам полезен. Спасибо за участие.