

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

**Конспект образовательной деятельности по валеологическому
воспитанию в подготовительной к школе группе
«Мы здоровье сэкономим!»**

Цель: воспитывать у дошкольников бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих

Задачи:

- Формировать у детей представление о вредных и полезных продуктах.
- Закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, витамины, полезные продукты, ЗОЖ.
- Развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.
- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал и оборудование: мультимедийное оборудование, бутылка "Кока-колы", конфеты "Ментос", салфетки по количеству детей, бутылка с питьевой водой с распылителем, чипсы, воздушный шарик.

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

Унеча
2021 г.

Воспитатель: Дети, я приглашаю вас в круг поприветствовать друг друга!

Повторяйте за мной:

Здравствуй, Мир! (дети поднимают руки вверх)

Здравствуй, Свет! (руки - в стороны)

Здравствуй, добрый Человек! (дети протягивают руки вперед)

Да, ребята, человек при встрече с другими людьми говорит замечательное слово - «Здравствуйте!». Так он желает здоровья и мира своим родным, знакомым и незнакомым людям, матушке-природе.

Мы с вами не просто поздоровались, а пожелали друг другу здоровья.

Воспитатель: Ребята, я сегодня получила видеописьмо, послушайте. *(Открывает ноутбук, появляется фотография кота Матроскина).*

Кот Матроскин *(голос за кадром)*. В Простоквашино заболел Дядя Федор. У него болит живот, голова и поднялась температура. Пожалуйста, помогите нам! Мы с Шариком не знаем, что делать».

Вы узнали автора письма?

Воспитатель: Ребята, поможем Матроскину и Шарикку? Расскажите нашим друзьям, что нужно делать, если кто-то заболел?*(Ответы детей.)*

Воспитатель: Правильно, если кто-то заболел нужно остаться дома и вызвать врача из поликлиники. А если совсем плохо, очень высокая температура, то позвонить в скорую помощь по телефону «03». А как вы думаете, что нужно делать, чтобы не болеть?*(Ответы детей.)*

Воспитатель: Да, необходимо заботиться о своем здоровье.

Кот Матроскин *(голос за кадром)*. Спасибо ребята. Я услышал, что необходимо не только заниматься физкультурой, соблюдать режим дня, но и правильно питаться.

Воспитатель: Ребята, скажите, все ли продукты полезны? Чтобы убедиться в этом, я приглашаю вас в научную лабораторию.

(Дети подходят и одеваются).

Матроскин, перед тем как заболел живот, дядя Федор ел торт или лимонад?

Кот Матроскин: Да, он очень любит кока-колу и торт.

Чем вредны сладости и лимонад?

(Ответы детей: в торте много вредных веществ, может болеть живот, зубы от сладкого и т.д.)

Вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу, но если очень хочется, то есть в малых количествах. Хотите посмотреть, что происходит в нашем желудке, когда выпиваем кока-колу и кушаем конфеты ментос?

(опыт: в бутылку с кока-колой добавим ментос)

-Что произошло *(взрыв)*

Как будет чувствовать себя человек, если у него в желудке произойдет такая реакция?

-Его будет тошнить заболит живот.

Воспитатель: А теперь я покажу как лимонад влияет на ваши зубы. Вчера вечером я положила сырое яйцо в банку с кока-колой. Посмотрите, что случилось с скорлупой яиц?*(ответы детей)*

Скорлупа потемнела стала некрасивой. Вот и наши зубы становятся такими же, если мы будем много употреблять лимонада.

Как вы думаете **полезный ли это продукт?**

Такие продукты лучше употреблять в пищу в очень малых количествах.

Кот Матроскин: Так вот почему заболел живот у дяди Федора. А чем вы питаетесь в детском саду? Об этом ребята расскажут немного позже, а сейчас предлагаю выполнить физминутку и отдохнуть.

Физкультминутка

Для начало мы с тобой

Крутим только головой, *(Вращение головой.)*

Корпусом вращаем тоже,

Это мы, конечно, сможем. *(Повороты вправо- влево.)*

А теперь мы приседаем.

Мы прекрасно понимаем:

Нужно ноги укреплять,

Раз, два, три, четыре, пять, *(Приседания.)*

Вверх и в стороны прогнулись. *(Потягивание вверх и в стороны. Выпрямление рук вверх с прогибанием спины.)*

Напоследок потянулись

От разминки раскраснелись,

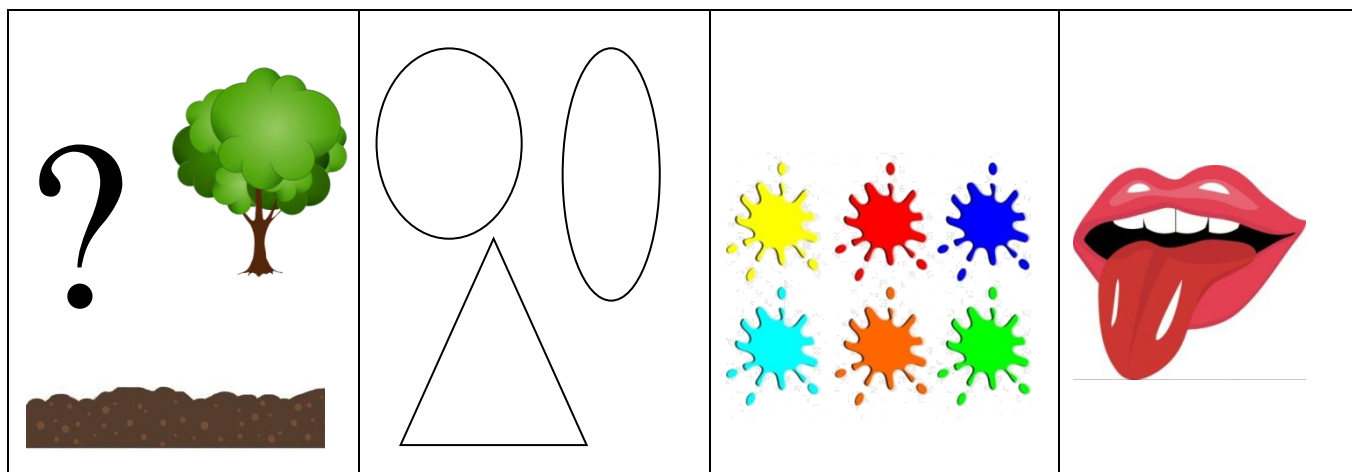
Отдышались и присели. *(Сесть на место.)*

Молодцы ребята.

Воспитатель: Занимайте свои места. Чтобы услышать ответ на свой вопрос, тебе, Матроскин, придется отгадать наши загадки.

Дидактическая игра "Придумай загадку".

Цель: закрепить отличительные признаки овощей и фруктов с помощью мнемотаблицы.



Например: Этот овощ растет на грядке, он треугольной формы, оранжевого цвета, сладкий на вкус, что это? *(морковь).*

Воспитатель: Ты наверное понял, что наши ребята в детском саду очень любят овощи и фрукты.

Но для того чтобы быть здоровым нужно не только правильно питаться и заниматься спортом, но и соблюдать правила личной гигиены.

Воспитатель: Какие правила гигиены вы соблюдаете? Для чего это нужно делать? *(Ответы детей.)*

Воспитатель: Одно из самых важных правил соблюдения личной гигиены, особенно когда кто-то болен, использовать носовой платок. Как платок защищает наш организм от микробов? Я вам предлагаю посмотреть.

Опыт с носовым платком:

Каждый ребенок берет со стола по салфетке и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызгает на салфетку водой. Салфетка впитала воду, и рука осталась сухая.

Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызгает воду. Рука намочилась. Капли воды - это микробы, а салфетка – носовой платок.

Вместе с детьми воспитатель делает вывод: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком.

Воспитатель: Я думаю, кот Матроскин и Шарик поняли, что надо делать, чтобы не болеть, давайте напомним.

Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены, употреблять в пищу больше овощей и фруктов, заниматься спортом и соблюдать режим дня.

Кот Матроскин: Спасибо за помощь. Я ваши советы передам дяде Федору.

Воспитатель: Ребята, возьмите воздушный шарик и подойдите ко мне *(делают круг)*.

Мы сейчас с вами наполним эти шарики нашими вредными привычками. Надуваем.

Все ваши вредные привычки пропадут, когда выпустите шарик. Выпускать будем медленно.

Все ваши вредные привычки мы выпустили. И теперь я желаю вам и дяде Федору не болеть, и следить за своим здоровьем. Спасибо за работу и до новых встреч.

