**«Промінчики здоров’я»**

конспект заняття з валеології

для дітей старшого дошкільного віку



Підготували:

вихователі ДНЗ №16

Атаманенко В.І.

Бабенко В.Б.

**Програмовий зміст:** закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини – здоров’я; формувати поняття про здоровий спосіб життя, про корисну і шкідливу їжу та значення вітамінів для здоров’я. Виховувати дбайливе ставлення до свого здоров’я.

**Матеріал:** сонечко з промінчиками, муляжі овочів, кошик, «чарівна» торбинка, вірш Р. Обшарської «Здоровим будь», прислів’я та приказки про овочі та здоров’я, релаксаційна музика.

***Хід заняття***

**Організація дітей.**

**Вихователь:**

-Діти, до нас завітали гості. Давайте з ними привітаємося.

**Діти:**

-До гостей дорогих посміхаємось

Усміхнімось всім довкола:

Небу, сонцю, усім людям,

І тоді обов’язково

День до нас привітним буде.

**Вихователь:**

-Діти, посміхніться один одному. До нас хтось стукає. Мабуть гість до нас прийшов *(до кімнати заходить Карлсон).*

**Карлсон:**

-Добрий день!

**Вихователь:**

-А ти хто?

**Карлсон:**

- Відгадайте загадку:

Усе солодке поважаю

Мед, варення все з’їдаю.

Немов бджола гуду й кружляю

Бо моторчик на спині маю!

-Хто я?

**Діти:**

-Карлсон!

**Карлсон:**

- У вас тут весело, всі посміхаються, а у мене немає настрою. То живіт болить, то зуб. Я не захворів, я просто наївся солодощів.

**Вихователь:**

-Солодощі – це дуже смачно, але якщо їх їсти забагато, то це здоров’я не додасть, а навпаки, людина часто хворітиме.

**Карлсон:**

-Допоможіть мені!

**Вихователь:**

- Залишайся з нами, діти розкажуть тобі про корисну їжу, про здоровий спосіб життя.

-Спочатку, давайте всі разом з’ясуємо, що таке здоров’я? Як ви його розумієте?

**Діти:**

-Коли почуваємо себе добре,нам весело.

-Хочеться бігати, радісно сміятися.

-Хороший настрій, їмо з апетитом, маємо міцний сон.

-Коли нічого не болить.

**Вихователь:**

-Молодці. Ви правильно дали відповіді. Пограємо в гру «Корисно для здоров’я» *(на промінчики сонечка діти прикріплюють картинки з ознаками та діями здорового способу життя).*

Дитина розповідає вірш Р. Обшарської «Здоровим будь»:

Хочеш бути здоровим, дужим?

Ось, що пам’ятай, мій друже.

Овочі, корисна їжа,

 Чистота й повітря свіже,

 Рух, зарядка і режим

Хай стануть правилом твоїм!

**Вихователь:**

-Запам’ятав, Карлсон?

**Вихователь:**

-Карлсон, а що ти приніс у кошику?

**Карлсон:**

-Я хочу пригостити вас горішками, сухариками та газованою водою, які я купив у магазині.

**Вихователь:**

-Діти, ці продукти харчування корисні для здоров’я? Чому?

**Діти:**

-Газована вода шкідлива для здоров’я, треба пити кип’ячену воду;

-Сухарики містять ароматизатори та барвники, які шкодятьздоров’ю;

-Горішки також містять ароматизатори, тому корисно їсти грецькі горіхи.

**Карлсон:**

-Дякую вам діти, я зрозумів, що потрібно вести здоровий спосіб життя і що не можна їсти.

**Вихователь:**

-А зараз ми відпочинемо і зробимо фізкультхвилинку:

Вже набридло нам сидіти

Треба трохи відпочити

Руки вгору, руки вниз

На сусіда подивись

Руки вгору, руки в боки

І зроби чотири кроки.

**Вихователь:**

-А тепер разом із Карлсоном зробимо дихальну гімнастику, щоб не болів животик.

-Уявіть, що животик – це м’ячик. На вдих – м’ячик надувається, на видих – здувається. Дихаємо рівномірно, повільно. Усміхаємося один одному.

**Вихователь:**

-Діти, давайте пригадаємо прислів’я та приказки про здоров’я.

-В здоровому тілі – здоровий дух;

-Найбільше багатство – здоров’я;

-Здоров’я за гроші не купиш;

-Здоров’ямативікбіди не знати;

- Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі.

**Вихователь :**

-Діти, Карлсон ще приніс «Чарівна торбинка», ви хочете дізнатися, що там знаходиться? Зараз ми пограємо в гру «Відгадай на дотик».

Діти на дотик визначають овочі, які знаходяться в «Чарівній торбинці», називають і описують овочі.

**Вихователь:**

А тепер ми пригадаємо прислів’я та приказки про овочі.

**Діти:**

 - Кожна капуста має свою голову.

 - Цибуля від семи недуг лічить.

**Вихователь:**

- Всі овочі мають велику кількість вітамінів, мікро - і макроелементів, їх можна вживати при захворюванні шлунково-кишкового тракту, серця, при високому тиску, при цукровому діабеті, але деякі з них особливі.

- Який овоч багатий вітаміном А і перевищує за показником навіть лимон і апельсин? (капуста)

- Які овочі вживають, щоб не захворіти? ( цибуля та часник)

- Який фрукт є переможцем з усіх овочів за вмістом заліза, його можна їсти всім без винятку? (яблуко)

**Вихователь:**

-А зараз ми пограємо в гру «Відгадай на смак».

*Діти смакують овочі із закритими очима і відгадують їх (помідор, огірок, перець, морква, капуста).*

**Вихователь:**

- Які овочі їмо і сирими і вареними? (морква, цибуля, часник, помідор, перець, капуста, горох)

- Діти, назвіть страви де є більшість овочів ( борщ, вінігрет, овочевий салат, олів’є).

\_А назвіть страви, які готують з фруктів? (компот, кисіль, узвар, десерти)

***Фізкультхвилинка.***

Город

На город я пішов, *(ходьба на місці)*

Я в городі полов, *( імітіція рухів)*

Бур’яни виривав, *(нахили тулуба вперед)*

Із відра поливав *(імітація рухів).*

 Я старанно працював - *(махи руками).*

 То врожай великим став *(показати руками).*

**Підсумок заняття.**

**Вихователь:**

- Наприкінці нашої зустрічі, я хочу пригостити вас і нашого гостя Карлсона корисним чаєм з лимоном, щоб ви зміцнили своє здоров’я.