**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 г.Липицка**

**Конспект ОД**

**по валеологии**

**«Даёт силы нам всегда витаминная еда»**

**в старшей группе**

****

**Воспитатель**

**Миронова М.В.**

**Программное содержание:**

- Закрепить знания детей о рациональном питании.

- Закрепить соблюдение детьми правил питания

- Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

- Познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.

**Материал:**

Кружки красного и зелёного цвета по количеству детей, мольберт, картинки продуктов, буквы, обозначающие витамины; письмо, магниты.

**Ход занятия**

**I. Организационный момент.**

- Ребята, я сегодня пригласила на занятие Хрюшу из передачи «Спокойной ночи, малыши». *(воспитатель подходит к окну и на подоконнике вместо Хрюши лежит записка: «Ребята, извините, пожалуйста. Не могу у вас появиться, у меня болит живот».*

*- А как вы думаете, почему с ним приключилась такая беда? (ответы детей)*.

- Конечно, мне тоже кажется, что это от неправильного питания. Знаете, что я предлагаю? Мы с вами поговорим о правильном питании. Я запишу всё на магнитофон, и эту запись мы отправим Хрюше, чтобы он знал, какая еда полезна.

**II. Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего?*(ответы детей)*

- Для чего мы едим? *(человек питается, чтобы жить)*. Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? *(ответы детей)*

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества - витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами **А, В, С, Д.** *(выставляю буквы на мольберт)*. Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин **А** – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке *(выставляю рисунки продуктов)*.

Витамин **В** - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин **С** – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин **Д** - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

**III. Физкультминутка.**

**IV. Игра «Да- нет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
2. Есть нужно в любое время, даже ночью.
3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.
4. Есть надо быстро.  
   Есть надо медленно.  
   А как?
5. Пищу нужно глотать не жуя.
6. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? *(чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу)*.

**V. Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? *(ответы детей)*

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

**VI. Игра «Собери изображение».**

Изображения продуктов разрезаны на несколько частей. Нужно собрать их, назвать что получилось и рассказать, чем они вредны.

**VI. Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»**

- Сейчас я хочу отправить вас в магазин за покупками. Мы разделимся на 3 команды. Одна команда будет покупать полезные продукты, вторая продукты полезные, но которые едят не каждый день, и третья команда продукты не полезные.

Подвести итог игры.

**VII. Подведение итогов занятия.**

Что о еде мы сегодня узнали? Что делает еду полезной? Чтобы полезные вещества усвоились, что нужно соблюдать?

Мы отправим нашу кассету Хрюше и пожелаем ему быстрее выздоравливать.