

Конспект НОД по валеологии в средней группе

Тема: «Витамины - защитники организма».

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие», «Социально- коммуникативное развитие».

Задачи:

«Познавательное развитие»: воспитывать у детей осознанное отношение к своему здоровью, сформировать у дошкольников представление о здоровом питании, о пользе полезных продуктов и их значение для жизни и здоровья человека.

«Речевое развитие»: развивать навыки активной речи, активизировать речевую деятельность детей, расширять словарный запас.

«Физическое развитие»: развивать двигательную активность детей.

«Социально - коммуникативное развитие»: воспитывать умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками во время игры.

Методы и приёмы:

Словесные: беседа, вопросы, объяснение, отгадывание загадок.

Игровые: д/и «Фрукты и овощи», д/и «Назови продукт», сюрпризный момент (появление Почтальона).

Практические: физминутка «Овощи», раскрашивание раскрасок.

Материалы и оборудование: карточки с изображением продуктов питания, письмо, корзинка с муляжами фруктов и овощей, две тарелки, раскраски шаблонов овощей и фруктов, цветные карандаши, видеозапись, ноутбук.

Предварительная работа: рассматривание книги «Энциклопедия дошкольника», загадывание загадок об овощах и фруктах, чтение К.И.Чуковского «Обжорка».

Ход НОД.

Сюрпризный момент: Заходит почтальон (взрослый) и приносит письмо.

Воспитатель: Дети давайте посмотрим, что за письмо нам принёс почтальон.

(Воспитатель открывает письмо, а там карточки с загадками).

Воспитатель: Интересно, что же это за загадки, отгадаем?

Воспитатель загадывает загадки:

Когда Растёт краса – зелёная коса.

В земле вся рыжая сидит,

жуёшь её – хрустит» (Морковь)

Круглолицая девица,

Выросла в темнице (Свекла).

Воспитатель: Правильно. Вы отгадали все загадки. А как, одним словом можно назвать эти отгадки?

Воспитатель: Да, это всё разные продукты- овощи. А зачем нам нужны продукты?

Воспитатель: Для чего люди едят?

Воспитатель: Самая полезная пища та, которую едят с аппетитом. Утром мы делаем зарядку, занимаемся, играем, гуляем, бегаем, трудимся, на всё это в течение дня мы тратим много времени. А главное расходуем силы, энергию. А чтобы всегда оставаться здоровыми, бодрыми, сильными, мы должны эту энергию пополнять. Откуда же нам взять новый заряд энергии для следующего дня?

Воспитатель: Какие продукты питания вы знаете? Дети перечисляют.

Воспитатель: Молодцы, как много продуктов вы знаете, а я предлагаю поиграть в игру «Назови продукт» (загадывает загадки)

Дети отвечают и показывают картинку с изображением продукта (помидор, картофель, лук, хлеб, яйцо, капуста, морковь и др.)

Воспитатель: В пище человека должно быть много витаминов, поэтому каждый день мы должны есть разнообразную пищу. А вы знаете, какие продукты содержат больше всего витаминов?

Воспитатель: Да. Это овощи, фрукты, ягоды. Назовите, пожалуйста. Какие вы знаете. Где растут овощи и фрукты?

Я предлагаю вам расставить на верхней планке фрукты. А на нижней – овощи. Хорошо?

А сейчас разложите из корзины в одну тарелку овощи, а в другую – фрукты (дети выполняют задание).

Овощи любят не только люди, но и животные. Кто любит морковь и капусту? (зайцы)

В овощах и фруктах находятся витамины. А витамины - защитники нашего организма.

Физминутка «Овощи».

В огород пойдем, (маршировать на месте)

Урожай соберем (идти по кругу, взявшись за руки)

Мы морковки натаскаем, (имитировать, как таскают)

И картошки накопаем, (копают)

Срежем мы кочан капусты (срезают)

Круглый, сочный, очень вкусный (показать руками)

Щавеля нарвем немножко (рвут)

И вернемся по дорожке (идти по кругу, взявшись за руки.)

Воспитатель: Овощи и фрукты – это полезные продукты.

Давайте поиграем в игру «Фрукты и овощи».

После чего воспитатель предлагает детям раскрасить раскраски шаблоны «Овощи и фрукты».

Воспитатель: А ещё я вам хочу сказать. Что мы должны кушать четыре раза в день понемногу.

Много есть – очень вредно, мало есть – тоже вредно, так как человек ослабевает, у него исчезает энергия, он может серьёзно заболеть.

Человек должен принимать пищу регулярно: утром, днём, вечером. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак). Дневной? (Обед, полдник). Вечерний? (Ужин).

Воспитатель: Кроме этого мы должны кушать правильно. К нам в гости пришли две куклы. Скажите, какая кукла ест правильно? (включат видеозапись)

1-я кукла: Я ем быстро. Раз, раз и тарелка пустая. Иногда даже не помню, что я ела. И мне хочется ещё что-нибудь пожевать.

2-я кукла: А я люблю есть не спеша. Так вкуснее. И за столом посидеть приятно.

Воспитатель: Дети, как вы считаете, какая из этих кукол ест правильно? А как кушаете вы? (Ответы детей)

Как нужно сидеть за столом? (выслушивает ответы детей)

«Старичком я не сижу, спинку прямо я держу»

«Наши ложки не стучат, наши язычки молчат»

«Когда я ем, я глух и нем».

Запомните! Каждый кусочек нужно жевать очень долго, чтобы пища не лежала в животе кусками, а лучше переваривалась. Для правильного питания нам нужно знать и выполнять правила еды. Давайте с вами повторим их.

Перед едой мыть руки с мылом.

Есть продукты полезные для здоровья.

Есть всегда в определённое время.

Есть не быстро и не очень медленно.

Каждый кусочек хорошо пережёвывать.

Не переедать.

Сладкое есть только после обеда.

И очень важное правило: есть нужно всегда в одно и тоже время. Это правильный режим питания.

Скажите дети, если бы вы пошли в гости, то какое угощение взяли бы с собой?

А я хочу вас угостить фруктами, но прежде что мы должны сделать (вымыть руки).

Дети моют руки и едят фрукты.

