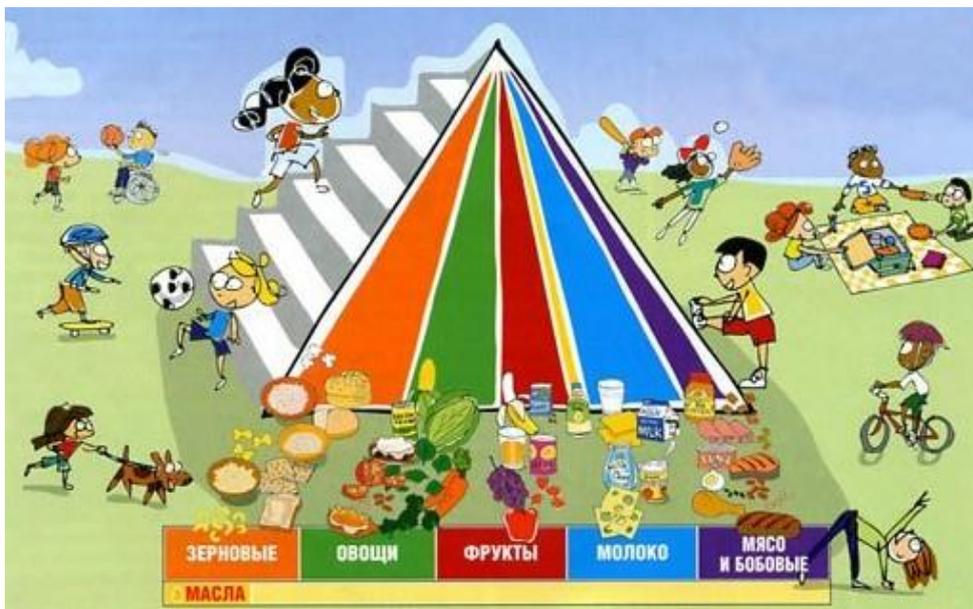


Образовательное событие по валеологии: «Где живет здоровье?»



Цель:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье;
- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;
- уточнить знания дошкольников о полезных свойствах воздуха с опорой на исследовательские действия, продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов;
- ознакомить со свойствами цветов ввремя цветотерапии;
- развивать познавательный интерес, мышление, воображение дошкольников.

Материал: солнышко с лучиками, стаканчики на каждого ребенка, салфетки, бутылочки на каждого ребенка, таз с водой, клеенка, полотенца на каждого ребенка, атрибуты для дыхательных упражнений, стаканчики с водой на каждого ребенка, цветные кружочки красного, оранжевого, синего и белого цвета по количеству детей, иллюстрации по теме.

Ход занятия по валеологии в детском саду

Дети здороваются с воспитателем и друг с другом.

А знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, так как сказали: «Здравствуйте. Желаем здоровья».

- Дети, а вы знаете, где живет здоровье? А хотели бы узнать?

Рассказ воспитателем легенды «Где живет здоровье»

Воспитатель. - Дети, а вы чувствуете себя здоровыми?

- Что значит быть здоровым? А как ты думаешь? А ты здоров? Почему?

Я, дети, открою вам маленькую тайну! Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, эти лучики живут в каждой клеточке вашего организма.

1 практический опыт

Чтобы узнать о первом лучике нашего здоровья, я хочу показать вам фокус. Возьмите по бутылочке, загляните внутрь.

- Что там лежит? А у тебя что там? Сейчас мы увидим, кто там прячется.

Один, два, три невидимка из бутылочки беги! - Опускайте бутылочки в воду.

- Какой невидимка был в бутылочке?

Мы увидели воздух, который был в бутылке.

- А сможем ли мы жить с вами без воздуха?

- Попробуйте глубоко вдохнуть, закрыть ладонью рот и нос.

- Что вы чувствуете? Почему мы не могли долго быть без воздуха.

- Воздух богат кислородом - это чистый воздух! Давайте мы с вами наполним наш организм кислородом.

Дыхательные упражнения.

- Поэтому чтобы быть здоровым, что нам нужно? (Воздух).

Вот мы и открыли первый лучик нашего солнышка.

Для того чтобы нам быть здоровыми, нам нужно также хорошо питаться.

- А знаете ли вы, какие продукты защищают наш организм и защищают от злых вредных микробов и различных болезней? Давайте проверим.

Дидактическая игра «Подбери продукты».

Зрение - витамин А - живет в оранжевых и красных продуктах (морковь, тыква, яблоко, перец).

Кожа - витамин Е в зеленых овощах, фруктах и зелени (петрушка, киви, капуста, зеленый лук).

Зубы - витамин С в кислых продуктах (лимон, апельсин, мандарин, квашеная капуста).

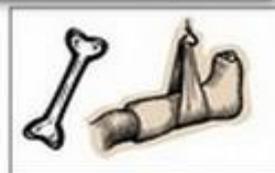
Кости - витамин D живет в молочных продуктах (сыр, молоко, сметана, мороженое).

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

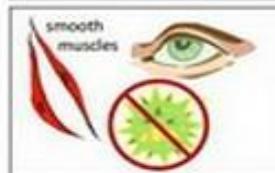
			
			
			
			
			

ВИТАМИНЫ И ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ ОНИ СОДЕРЖАТСЯ

Vitamin A



Vitamin C



Vitamin D



Vitamin K



B Vitamin



Молодцы, вы знаете, какие продукты полезны.

- А в каких продуктах больше всего витаминов?

- В каком виде нужно употреблять продукты, чтобы в наш организм попало как можно больше витаминов?

Да, вы правильно сказали, что больше всего витаминов в сырых овощах и фруктах.

- Что мы можем приготовить из этих овощей и фруктов?

Так, из овощей мы можем приготовить салат, а из фруктов можем приготовить сок и витамины останутся в этих продуктах и пользы будет больше.

Давайте мы насытим наш организм витаминами.

Воспитатель выжимает сок и дает детям попробовать.

- Нравится ли вам сок? Является ли он полезным?

- Поэтому следующий лучик нашего солнышка это ... (полезная пища).

Прикрепляют второй лучик нашего солнышка.

- Если мы с вами будем хорошо питаться, мы будем не только здоровыми, но и сильными.

- Каких людей вы считаете сильными?

- А ты сильный?

- А где находится ваша сила? (Моя сила в мышцах)

- Давайте проверим, как сильны ваши мышцы.

Физкультминутка для дошкольников.

Руки в стороны и вверх -

На носочки поднимитесь.

Голову вверх поднимите

На ладони посмотрите.

Руки в стороны разводим,

Опускаем плавно вниз,

Приседать мы начинаем,

Ноги вместе разминаем.

Раз присели - руки прямо.

Встали. И опять все повторили.

Продолжаем дружно-посмотри.

Наклон влево - раз, два, три!

Возвращаемся, и вправо.

Все выполняем хорошо.

Влево, вправо повернулись.

Вот разминке уж конец.

Кто старался молодец.

- Так, а какой следующий лучик нашего солнышка? Да, правильно, это сила.

Давайте откроем еще один лучик нашего здоровья. Что вы видите на этом лучике? Да, это капля, а как может помочь нам капля быть здоровым?

Капелька — это вода. Вода нам помогает закалять организм, в воде мы купаемся, умываемся, обливаемся холодной водой

2 второй практический опыт

А еще нам вода помогает зарядить наш организм разной энергией. Возьмите каждый из вас стаканчик с водой и один цветной кружочек любого цвета и поставьте свой стаканчик на этот кружок. Сейчас вода зарядится энергией от кружочка, а потом мы с вами зарядим свой организм. А пока мы узнаем, что означает каждый цвет кружочка, который вы взяли.

Красный цвет используют, когда вы устали он придает энергию.

Оранжевый - повышает аппетит.

Синий - имеет эффект сонливости, с ним легче засыпать.

Если человек выбирает белый цвет, то он нуждается в защите.

Вот и зарядилась наша вода. Давайте сделаем несколько глотков.

- Что ты почувствовал, когда попробовал воду? А ты что почувствовал?

Нам с вами осталось открыть последний лучик нашего солнышка. Чтобы быть здоровым нам нужно не только хорошо есть, закаляться, дышать чистым воздухом, нам нужно беречь свое здоровье и здоровье близких.

Как мы можем это делать мы сейчас с вами и узнаем.

Дидактическая игра «Правильное поведение»

Дети по очереди открывают картины и описывают ситуации.

Правила безопасности и поведения

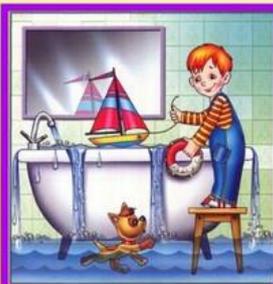
Не трогай спички



Не суйте пальцы в розетку



Не суйте ничего в розетку



Не забывайте выключить воду



Осторожно, кипяток



Не играйте с ножами

Правила безопасности и поведения

Не шуми вечером на улице



Не бросай мусор из окон



Не подходи к фейерверку



Не переворачивай урны



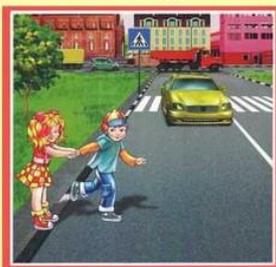
Не стреляй по птицам



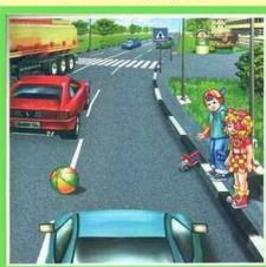
Не ломай ветки

Правила безопасности и поведения

Не бегай на дороге



Не играй возле дороги



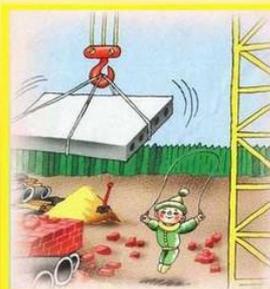
Не подходи к чужой собаке



Не играй возле люков



Не влезай на подоконник



Не играй на стройке

- Мыть перед употреблением овощи и фрукты.
- Соблюдать правила дорожного движения.
- Не играть со спичками.
- Одеваться в соответствии с погодой.
- Не общаться с незнакомцами.
- Таблетки детям не игрушки.

Итог. Рефлексия.

Молодцы, дети. Вот мы и открыли все лучики нашего солнышка. Давайте вспомним, как нужно заботиться о своем здоровье.

Но это, дети, только основные мероприятия заботы о своем здоровье, а на самом деле их множество. Я уверена, что вы будете соблюдать все рекомендации и будете бережно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких.