****

**Муниципальный этап всероссийского профессионального конкурса**

*«****Воспитатель года России– 2019»***

**Конспект занятия по валеологии в старшей группе**

Погорелова Наталья Викторовна

*воспитатель первой квалификационной категории*

муниципального дошкольного образовательного учреждения

детский сад №11 «Колосок»

356018 Ставропольский край

Новоалександровский городской округ

п. Темижбекский, ул. Кооперативная, д.19

Рабочая электронная почта: [det.sad2012@mail.com](mailto:det.sad2012@mail.com)

Адрес сайта ДОУ в интернете: [www.detsad-kolosok11.ru](file:///C:\Users\777\Desktop\на%20сайт\%20www.detsad-kolosok11.ru)

****

ТЕМА: «ВИТАМИНЫ УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ».

**Цель:** познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержаться витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание придти на помощь.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ребята, сегодня в гости к нам пришел мальчик Петя Заболейкин. (Педагог показывает большую театрализованную куклу, Петя здоровается с ребятами)

Петечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия такая у тебя странная – Заболейкин.

А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравиться все время болеть. Я сегодня к вам пришел, а завтра заболею и буду сидеть дома. Потом на денек опять приду и снова заболею…

Ну, Петя, что-то непонятное с тобой твориться. Неужели тебе нравиться сидеть дома, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Ребята, а вы любите болеть? (ответы детей) А болеть это хорошо или плохо? А почему плохо?

Действительно, бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровым. Если хочешь быть здоров запомни один секрет.

Какой секрет?

Если ты хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с разными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день надо: заниматься зарядкой, гулять на улице, кушать побольше фруктов и овощей, а самое главное каждый день принимать витамины.

А что такое витамины? – спрашивает Заболейкин.

Садись, Петечка, рядом с детьми. Сегодня мы узнаем, что такое витамины. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего теля. Если в пищи недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным…

Я расскажу вам, откуда берутся витамины

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде…Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух. В природе витамины образуют в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года. (Выставляется таблица, где около каждого Витамина изображен продукт).

* ****Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)
* Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах по 1-2 таблетки в день. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода и минеральные соли. Наша промышленность выпускает витамины в комплексе, называются они поливитамины. Весной витамины надо употреблять как необходимую пищевую добавку для восполнения наших сил и здоровья, добавлять витамины к пище. Ведь добавляем мы же в чай сахар, а в суп – соль. Витамины нужны всем: и мамам и папам, и маленьким детям, и бабушкам и дедушкам.
* Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей. Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в нужном количестве. Есть такие животные и растения, которые специализируются на “изготовление” определенных витаминов.

Педагог демонстрирует иллюстрации.

* Шиповник, черная смородина, черноплодная рябина, красный перец, капуста – самые старательные поставщики витаминов А и С. Много витаминов В содержится в молоке и в молочных продуктах, черном хлебе, печени, свинине. Витамин D - в печени, в рыбьем жире, яйцах, икре, молочных продуктах.
* Вот здорово! – радуется Заболейкин. – Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержится витамины. Пойду домой попрошу маму сварить мне гречневую кашу с молоком, сделать отвар шиповника, потереть сырую морковку, – и у меня в организме будет целый набор витаминов. Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, все каши, молоко, лук, чеснок – всё это невкусные продукты, и просил маму покупать мне конфеты, ситро, чипсы…Я-то знал, что бывают продукты полезные и необходимые. Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши-то врачи знают, какое полезное меню предлагать детям, и буду крепким и здоровым.

Петя остаётся с детьми в группе, вместе с ними обедает, полдничает и ужинает.

На следующий день приносит в группу дидактическую игру “Полезные и вредные продукты”.