

**Конспект занятия по
валеологии в средней группе
«Советы Карлсону о
правильном питании»**



Цель:

- Уточнять знания о правилах здорового питания, о пользе витаминов;
- Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни;
- Формировать у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье.

- ***Предварительная работа:***
- Беседа с детьми: «Какие из продуктов питания вы любите и какие из них полезны?»;
- Использование художественного слова;
- Игры дидактические и сюжетно-ролевые;
- Рассматривание иллюстраций по теме, энциклопедий;
- Театральная деятельность;
- Анкетирование родителей «Что может знать ребенок о здоровом образе жизни?»;
- Памятки для родителей «Организация питания в семье»;
- Консультация «Формирование привычки к здоровому образу жизни»;
- Родительское собрание «Роль семьи в формировании привычки к здоровому образу жизни»;
- Продуктивная деятельность.

Беседа с детьми: «Какие из продуктов питания вы любите и какие из них полезны?»



Игры дидактические «Полезно – вредно», «Чудесный мешочек»;



Ход занятия:
Ребята составляют правила
по правильному питанию для Карлсона



Знакомство с витаминами А, В, С



Игра «Чудесный мешочек»



Физминутка:

- Мишки фрукты собирали,
вытянутыми
 - Дружно яблоньки качали.
 - Вот так, вот так
 - Дружно яблоньки качали.
 - Вперевалочку ходили
 - И из речки воду пили.
 - Вот так, вот так
за
 - Эти мишки воду пили.
 - А потом они плясали,
вверх
 - К солнцу лапы поднимали.
 - Вот так, вот так
 - К солнцу лапы поднимали.
- (наклоны влево-вправо с
перед собой руками) 7-10 раз;*
- (ходьба вперевалку;
наклоны вперед, руки сложены
спиной «замком») 7-10 раз;
(прыжки, руки поднимаются
и опускаются вниз) 5-8 раз.*

Практическая часть:
ниткография – дети выкладывают на бархатной бумаге из ниток форму полезных продуктов



Итог:

Дети научили Карлсона правильно питаться и рассказали
важное правило:

Никогда не
унываю,
И улыбка на лице,
Потому что
принимаю
Витамины А, В, С!