

**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!