

Конспект познавательной НОД по валеологии в подготовительной группе

Воспитатель: Панова О.А. МКДОУ «Ручеёк» г. Бородино

Тема: «Путешествие кусочка хлеба»

Цель: формирование у детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи

Образовательные:

- познакомить детей со строением и функцией пищеварительной системы, показать значение питания в жизни человека;
- закрепить знания о правилах питания, представление о здоровой пище.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, память, связную речь детей;
- совершенствовать умение защищать свою точку зрения.

Воспитывающие:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

Материалы и оборудование: посылка от доктора Айболита, белый халат, колпак, таблица «Пищеварительная система», тюбик зубной пасты, верёвки (длиной 6 м. и 1,5 м.), стакан с водой, салфетка, наглядный материал «Полезные и вредные продукты», витамины «Аскорбиновая кислота».

Ход работы

1. Орг. момент. Мотивация к деятельности

- Ребята, сегодня утром в детский сад принесли посылку. Эта посылка адресована нашей группе. Мы вместе посмотрим, от кого она, и что в ней находится.

- Посылку нам прислал доктор Айболит.

(Дети с воспитателем открывают посылку. В посылке халат, колпак и атрибуты, которые будут использоваться на занятии, записка.)

- Давайте прочитаем записку. «Халат и колпак волшебные, наденьте их, и произойдет волшебное превращение. А то, что еще находится в посылке, поможет узнать много нового и интересного. *(Воспитатель надевает одежду и превращается в доктора.)*

2. Основная часть. Знакомство с новым материалом.

- Здравствуйте, дети! Я, доктор - диетолог. Я даю советы своим пациентам, как правильно питаться, чтобы не заболеть и иметь хорошую форму. Как вы думаете, для чего необходимо питание? *(Ответы детей.)*

- Что бы вы росли здоровыми и крепкими, вам нужно хорошо и правильно питаться. Все, что мы едим на завтрак, обед, ужин и в перерывах между ними, мы называем продуктами питания. Назовите, какие продукты питания вы знаете? *(Ответы детей.)*

- Какие у вас любимые продукты? *(Ответы детей.)*

- Все мы видим пищу на столе, в кастрюле, на полке в магазине, а что с ней происходит, когда мы ее съедем: была, и нет? ...

Я предлагаю совершить необыкновенное путешествие по внутренней передвижной «кухне», которая находится внутри каждого человека. Только ответьте мне сначала на такие вопросы:

- Что такое кухня?

- Есть ли она в вашей квартире? Что там происходит? *(Ответы детей.)*

- А наша с вами внутренняя «кухня» состоит из нескольких комнат. И в каждой «комнатке» происходят удивительные приключения с продуктами, которые мы употребляем в пищу. На этой таблице нарисована наша внутренняя «кухня». *(Воспитатель показывает таблицу «Пищеварительная система».)*

Отправимся же путешествовать по нашей внутренней «кухне» из одной «комнатки» в другую вот с этим кусочком хлеба.

Я откусываю кусочек хлеба, и он попадает в первую комнату - ротовую полость или рот, где находятся зубы, язык. Во рту кусочек хлеба смачивается слюной, и мы жуем его зубами. Пережеванный и увлажненный слюной кусочек хлеба я проглотила. Он помчался как вагончик вот по этому тоннелю *(показывает по таблице пищевод)*. Эту узкую вертикальную трубочку называют пищеводом. *(Повторяет с детьми новое слово.)*

Пища быстро проходит по пищеводу. Мышцы, которые находятся в стенках пищевода, сокращаются волнообразно, вот так *(дети совместно с педагогом совершают волнообразные движения рукой)* и проталкивают размягченный продукт. Это похоже на то, как мы с вами выдавливаем зубную пасту из тюбика *(показать практическое действие с тюбиком пасты)*. Вот такие чудеса происходят с любой пищей во второй «комнатке» нашей внутренней «кухни» - пищеводе.

А вот и третья «комнатка», в которую попадает наш кусочек хлеба. Это желудок *(воспитатель показывает детям на таблице желудок)*.

В желудке происходит пищеварение. Желудок соки выделяет, «еду в кашу превращает». Кстати, слово «желудок» произошло от слова «желудь» (в старину маленькие желуди называли желудками). У некоторых животных желудок по форме напоминает желудь. *(Затем предлагается детям*

показать на себе местонахождение желудка: с левой стороны, там, где кончаются ребра).

Что же дальше происходит? А дальше превращенный в кашу комочек хлеба попадает в извилистый коридор «кухни» тонкий и толстый кишечник. *(Воспитатель показывает на таблице нахождение тонкой и толстой кишки).* Тонкий кишечник – это тонкая кишка, длина которой у взрослого человека около 5-6 метров. *(Воспитатель показывает веревки соответствующей длины.)*

Тонкая кишка внутри покрыта малюсенькими ворсинками, которые, как насосики, всасывают жидкую пищу, то, что осталось от кусочка хлеба или другого продукта и кормит ею все наши клеточки. Каждая ворсинка тонкой кишки впитывает в себя все питательные вещества вот так *(воспитатель выливает немного воды и кладет бумажную салфетку на эту воду).*

Что произошло с водой? Правильно, она впиталась в салфетку. То же самое происходит в тонкой кишке. Куда же все ненужные организму вещества и воду отправляет дальше тонкая кишка? Вот в эту широкую, но короткую толстую кишку. Длина толстой кишки 1,5 метра *(воспитатель показывает веревку соответствующей длины).*

Она как хороший хозяин забирает в себя оставшуюся воду, а никому не нужные отходы с помощью мышцы выбрасывает из себя. Вот тогда возникает потребность сходить в туалет. Вот такая необычная «кухня» находится внутри каждого человека. Протяженность ее почти 8 метров, но она свернута так, что помещается целиком у каждого в животе. Все что мы едим, пьем, превращается в вещества, усваиваемые нашим организмом. А называется эта «кухня» система пищеварения.

Для того чтобы ты рос здоровым и крепким надо употреблять разнообразную пищу, или как говорят правильно питаться.

Какая же пища полезна детям? *(показ картинок)*

Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать. Это такие продукты питания: мед, гречка, изюм, масло подсолнечное. Другие продукты помогают строить организм и делают его более сильным: творог, рыба, мясо, яйцо. Фрукты и овощи содержат много витаминов и минеральных веществ, укрепляют здоровье, помогают организму расти и развиваться: ягоды, зелень, капуста, морковь, яблоки и др.

- Как вы понимаете пословицы?

«Овощи – кладовая здоровья»

«Овощи и фрукты – полезные продукты» *(Ответы детей.)*

3. Физминутка.

В понедельник я купался, *(Изображаем плавание)*

А во вторник — рисовал. *(Изображаем рисование.)*

В среду долго умывался, *(Умываемся.)*

А в четверг в футбол играл. *(Бег на месте.)*

В пятницу я прыгал, бегал, *(Прыгаем.)*

Очень долго танцевал. *(Кружимся на месте.)*

А в субботу, воскресенье *(Хлопки в ладоши.)*

Целый день я отдыхал. *(Дети садятся на корточки, руки под щеку - засыпают.)*

4. Закрепление.

Дети, я знаю, что все вы любите кушать овощи и фрукты. Попробуйте отгадать загадки. *(Дети отгадывают загадки.)*

1. Этот фрукт здесь не растёт,

Едет к нам, летит, плывёт,

Не запутайтесь в ответе,

С ним давно знакомы дети,

Лакомство для обезьян -

Длинный в кожуре ... (банан).

2. Само оно с кулачок,

Имеет красный бочок,

Дотронешься — гладко,

А откусишь — сладко. (Яблоко)

3. Он похож на апельсин,

С грубой кожей, сочный.

Недостаток есть один –

Кислый он уж очень... (лимон)

4. Этот фрукт похож на шишку,

В радость он всем ребятишкам.

Кисло-сладкий и большой,

Очень кстати он весной.

Витамины про запас

Накопил нам ... (ананас).

5. Он похож рыжий мяч,

Только уж не мчится вскачь.

В нём есть С витамин -

Это спелый ... (апельсин)

6. Что копали из земли,

Жарили, варили?

Что в золе мы испекли,
Ели да хвалили? (Картофель)
7. Помним, как в сказке каретой была,
А каша-то с ней – ароматна, вкусна!
Раньше считалась царицей стола,
Но – позабыта сегодня она... (тыква)

8. На гряде она царица
И никто с ней не сравнится,
Кобальт, йод и каротины,
Очень много витаминов.
Не нужна сноровка
Чтобы съесть... (морковку)
10. Бордовый этот корнеплод –
На свете слаще нет!
Готовит весь честной народ
С ней борщ и винегрет. (Свекла)

Дидактическая игра "Продукты питания"

Я предлагаю вам игру, которая называется «Продукты питания». У меня на столе лежат картинки с разнообразными продуктами питания, я предлагаю вам разложить их на три стола.

Стол под №1- продукты, без которых человек не может прожить (*хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, зелень, орехи, крупы*).

Стол под №2 - продукты, без которых человек может обойтись (*конфету, вафли, печенье, рулет*).

Стол под №3 - продукты, которые вредны для здоровья (*чипсы, кириешки, кока-кола*).

(Проводится игра. Дети проверяют правильность выполнения и аргументируют свой выбор.)

- Чтобы ваша внутренняя «кухня» под названием пищеварение хорошо работала надо соблюдать «Правила приема пищи»

Дидактическая игра "Правила питания"

Кто вспомнит и назовёт правила, которые нужно соблюдать, когда кушаешь. (*Ответы детей.*)

Правило первое: «Мы едим для того, чтобы жить». Как вы понимаете это правило? (*Ответы детей.*)

Человек должен есть столько продуктов, сколько ему необходимо для жизни, т.е. недоедание и переедание вредны для организма. Если ты ешь очень много, желудок переполняется, не успевает как следует переварить пищу. Если ты часто передаешь, желудок растягивается, становится как

надувной шарик и болит. Можешь потолстеть. Если человек недоедает, то он худеет, становится слабым, быстро устает, потому что организму не хватает питательных веществ, которые находятся в продуктах питания.

Правило второе: «Во время еды не торопись». Плохо пережеванная пища хуже усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка и кишечника.

Правило третье: «Никогда не ешь на ходу». Это просто опасно!

Правило четвертое: «Не ешь очень холодную и очень горячую пищу» горячей пищей ты обожжешься.

Правило пятое: «Старайся есть в определенные часы». Тогда твой желудок всегда будет готов к работе.

Молодцы, вы хорошо знаете правила приема пищи и выполняете их.

А еще я хочу вам дать совет: перед приемом пищи сделайте 5-6 дыхательных упражнений животом – представьте живот как шарик или мячик. На вдохе мячик слегка поднимается, на выдохе опускается. Дыхание успокаивается, становится плавным, ровным. За стол нужно садиться в хорошем настроении и кушать с удовольствием.

5. Заключительная часть. Рефлексия.

- А сейчас настало время снять волшебный халат и колпак.

- Ой, ребята, а что здесь происходило?

- А о чем мы с вами говорили, ничего не помню? Помогите мне вспомнить.

- Что вам больше всего запомнилось, понравилось?

- А как вы думаете, то, что вы сегодня узнали от доктора диетолога, пригодится вам в жизни?

Я очень рада, что вы так хорошо все запомнили и надеюсь, что вы будете правильно питаться, выполнять правила приёма пищи, и вырастите крепкими, здоровыми и умными.

В посылке есть ещё витаминки от доктора Айболита, угощайтесь!
(Раздаёт детям витамины.)

Используемая литература:

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина «Тридцать уроков здоровья для первоклассников».
2. Л.Л. Мосалова «Я и мир».
3. Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра»