

**Конспект открытого занятия по валеологии
в подготовительной коррекционной группе № 5**

Тема «Что полезно, что вредно»

(с участием мамы Платона и медработника)

Цель: закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.

Задачи:

- Формировать у детей представление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений.
- Учить детей активно принимать участие в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять простые способы оздоровления (утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, мытье рук, хождение босиком, гимнастика для глаз, физические упражнения, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.
- Закрепить знания детей о пользе витаминов для здоровья человека.
- Познакомить детей с новой информацией о пользе овощей и фруктов, содержащих витамины А, В, С.
- Закрепить метод предупреждения и снижения заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями – ароматерапия.
- Расширять представления о лекарственных растениях родного края, их пользе для человека.
- Сформировать у детей желание заботиться о своём здоровье.
- Воспитание уважительного отношения к мамам и медицинским работникам.

Предварительная работа:

- Беседы, просмотр иллюстраций овощей, фруктов, ягод. Стихи и загадки о овощах, фруктах и ягодах.
- Чтение рассказов и сказок о пользе овощей. Пословицы и поговорки о здоровье, д/игра «Полезно, вредно», «Угадай на вкус», викторина «Что полезно для здоровья».
- Беседа с родителями на тему «Полезное питание», «О пользе закаливающих процедур».

Материал:

- Видео слайды закаливающих процедур в группе, витаминов, овощей.
- Муляжи овощей и фруктов для игры.
- Картинки полезных и вредных продуктов.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня у нас будет необычное занятие, на которое к нам пришли гости. Давайте поздороваемся.

Дети: Здравствуй!

Воспитатель: А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили нашим гостям частичку здоровья, потому, что вы сказали: «Здравствуй!», а это означает «Здравия желаем!». (Дети садятся).

Воспитатель: Сегодня мы будем говорить о здоровье. Что такое здоровье? Как вы думаете? (ответы детей).

Дети: Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье – когда человек сильный, умный, красивый.

Здоровье - это богатство человека. Когда человек не болеет, он веселый, сильный, бодрый, активный и т. д.

Воспитатель: Здоровье необходимо абсолютно всем: и детям, и взрослым, его нужно беречь. А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Дети: Закаляться. Заниматься физкультурой, гимнастикой. Правильно питаться. Принимать витамины.

Воспитатель: Правильно, ребята! А мы можем тоже сказать, что в нашей группе мы занимаемся сохранением и улучшением нашего здоровья. Давайте посмотрим на экран и расскажем, как мы с вами в группе заботимся о своем здоровье.

Презентация фотографий

Дети:

- Утренняя гимнастика нужна, чтобы получить заряд бодрости и хорошее настроение на весь день.

- Прогулка является самым простым и верным средством закаливания ребенка. Прогулка на свежем воздухе улучшает аппетит.

- Она способствует хорошему сну, повышает иммунитет, на прогулке мы играем, бегаем, прыгаем, двигаемся. А значит, укрепляем наше здоровье.

- Воспитатель:

Все болезни у ребят,

От микробов, говорят.

Чтоб всегда здоровым быть,

Надо руки с мылом мыть!

- Мыть руки до еды и после посещения туалета – не просто прихоть. Это необходимость, надо защитить наш организм от болезнетворных микробов, которые собираются на руках.

В сезон простудных заболеваний частое мытье рук считается одним из главных средств, для того чтобы не допустить болезнетворные бактерии в организм.

- Ходим босиком по «дорожке здоровья» для профилактики плоскостопия, осуществляя массаж ступней ног. Так укрепляется здоровье и лечатся многие болезни. Улучшает кровообращение, повышается иммунитет, снимается усталость.

Воспитатель: А для чего мы это все делаем?

Дети: Чтобы быть здоровыми, сильными, красивыми, стройными, крепкими. Чтобы не болеть и укрепить свое здоровье.

Воспитатель: У нас в группе, ребята, есть дети, которые очень часто болеют. Но к счастью их немного. А есть дети, которые болеют редко, потому что их организм крепкий и здоровый. Это нас очень радует. Сегодня на занятие мы пригласили Платона и его маму. Сейчас он болеет, и мама поделится с нами, что она делает, чтобы ее ребенок был здоровым и не болел.

Родитель: Мы с вами сейчас сделаем гимнастику для глаз, чтобы наши глаза отдохнули.

Гимнастика для глаз, <https://nsportal.ru/audio/dlya-postanovok-kompozitsiy-prezentatsiy/2019/11/audiozapis-uprazhneniy-dlya-glaz>

Родительница: Я расскажу вам о лекарственных растениях, которые укрепляют наш иммунитет, защищают и лечат наш организм от разных болезней. Когда в нашей семье кто-то заболевает, мы не идем сразу в аптеку за таблетками, а стараемся использовать лекарственные растения.

(показ картинки – рябина с ягодами)

А кто знает, что это за растение?

Воспитатель: Ребята, где мы с вами видели это дерево.

Дети: На нашем участке – это рябина.

Родительница. Отвар из ягод рябины – ценное лекарственное средство от многих болезней. Напиток обладает укрепляющим, потогонным действием, восполняет недостаток витаминов, поэтому полезен при анемиях, авитаминозах. Чаще всего в народной медицине применяются отвары из листьев, цветов и коры рябины.

(показ картинки – кустарник малины)

А вот обычная малина ребята применяется как жаропонижающее, а также её отваром из листьев полощут горло при ангине. При простуде и ангине чай с малиновым вареньем – наилучшее лечение.

Вот держите от души *(дарит баночку с малиновым вареньем)*

(показ ягод шиповника)

А это ягоды шиповника. Говорят, кто шиповник пьет, тот сто лет живет. В его плодах очень много витамина С. Поэтому отвар из шиповника очень полезно пить. Если слабость и сонливость, если бегать нет сил, пей шиповника отвар, в нём целебный витамин.

Родительница: А сейчас мы с Платоном проведем с вами физминутку, ведь физкультура – это самый важный способ закаливания.

Физминутка, <https://nsportal.ru/audio/dlya-postanovok-kompozitsiy-prezentatsiy/2019/11/melodiya-dlya-fizminutki>

Воспитатель: Ребята, вы еще говорили: «*Принимать витамины*». А вы знаете, что витамины нужно принимать правильно. Слишком много витаминов принимать нельзя, это может ухудшить наше здоровье. Поэтому я пригласила к нам в гости нашу медсестру Алису Витальевну, которая и расскажет нам о витаминах.

Медсестра: Здравствуйте, ребята! Я слышу, здесь говорят о витаминах!

Воспитатель: Расскажите нам, пожалуйста, что же такое витамины.

Медсестра: Витамины – это такие вещества, которые помогают детям расти крепкими и здоровыми. Есть витамины, специально разработанные для детей и взрослых. Вы должны принимать только витамины для детей. И многие из них вот посмотрите, специально сделаны в виде мармеладок и имеют разные формы. *(Витамишки)*. Если дети мало получают витаминов, то они начинают болеть, теряют аппетит и плохо растут. На каждой баночке написано сколько витаминок надо принимать. Если съесть много витаминов это может привести к аллергии, диарее.

Медсестра: Витамины бывают разные: А, В, С. Вот, например, витамин А – очень важен для зрения и для нашей с вами кожи.

-Витамин В – помогает нам расти и быть сильными, очень важен для работы сердца и всего нашего организма.

-Есть еще один очень важный витамин – это витамин С, он укрепляет наш организм помогает бороться с простудами, восстанавливает силы после болезни. Его еще называют витамином здоровья и красоты.

-А есть витамины в котором находится весь алфавит витаминов. Он так и называется «*Алфавит*».

Воспитатель: Ребята, давайте познакомимся, в каких овощах и фруктах содержится витамин А, В, С.

Воспитатель: Ребята, перед вами лежат коробочки разного цвета. Давайте посмотрим, что находится в этих коробочках.

— Выйдет _____ и назовет мне, что находится в голубой коробочке *(морковь, помидор, перец, тыква, капуста, персик, капуста, абрикос)*.

Всё это овощи и фрукты, в которых много витамина А. Они полезны для зрения и для нашей кожи.

— Приглашаю _____, и он мне расскажет, что находится в розовой коробочке (*картофель, зеленый горошек, баклажан, редис, капуста, репа, банан, яблоки, свекла*). Эти овощи и фрукты помогают нам расти и очень нужны для хорошего аппетита, для того, чтобы быть сильными и наше сердце хорошо работало. Это овощи, в которых есть витамин В

— А теперь _____ назовет, что находится в желтой коробочке. (*апельсин, лимон, огурец, лук, чеснок, свекла, мандарин, яблоки*).

Эти овощи и фрукты, которые защищают вас от простуды, от гриппа и восстанавливают силы после болезни, овощи, в которых есть витамин С

Воспитатель: Сегодня я хочу напомнить вам ещё об одной процедуре, которая называется ароматерапия, если вдыхать запах лекарственных растений, фруктов и овощей, можно тоже принести пользу своему организму, это поможет исцелить простудные заболевания и нарушения сна. Мы в детском саду используем контейнеры и так мы защищаемся от различных бактерий и вирусов. Давайте сейчас их оденем и подышим.

Воспитатель: Если вы будете вдыхать лук, чеснок, лимон два раза в день, то это укрепит наше здоровье, и вы будете болеть реже. Нюхаем, вдыхаем через нос, чувствуете запах, выдыхаем, еще раз вдыхаем — выдыхаем. А кто-нибудь узнал, что у него в контейнере (*лук, чеснок, лимон*). У меня, например, лимон.

Рефлексия

Воспитатель: а сейчас ребята мы с вами сыграем в игру, которая называется «*Дерево здоровья*» и закрепим наши знания.

Д/ игра «Дерево здоровья»

- Ребята, о чём мы сегодня говорили?

- Что нового вы узнали?

Воспитатель:

Все вы поняли друзья-

Без здоровья жить нельзя!

Мы друг другу улыбнемся

Крепко за руки возьмемся.

И всем вам мы на прощанье:

Не болейте никогда,

Будьте здоровыми всегда!

Спасибо всем. А теперь мы хотим всех угостить отваром шиповника.