

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ  
ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ДЕТЕЙ**

**в старшей группе**

**ДЕТСКИЙ САД**

**Шатеева**

**Ирина**

# Цели:

- Формирование представлений о здоровье.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.
- Воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Развитие умения использовать полученные по валеологии знания в жизни.



# Задачи:

- Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах
- Закрепление знаний о витаминах и их роли в жизни человека.
- Ознакомление с основами рационального питания.
- Закрепление понятия об овощах как копилке витаминов и необходимой пищи.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

---



**Будешь правильно питаться –  
со здоровьем будешь знаться!**

Слово «здравствуйте» - очень нужное слово. Этим словом мы не только приветствуем людей, но и желаем им здоровья. Здоровье – это самый большой подарок, который даётся нам в жизни.



Что же такое здоровье?  
Что влияет на наше  
здоровье?  
От чего оно зависит?



Очень важно, чтобы питание было правильным, а не только хорошим. Человек должен употреблять полезные продукты. Кроме этого, необходимо, чтобы в организм человека попадало достаточное количество витаминов.



# Огород

С чего начался первый на свете огород? С мусорной кучи возле шалаша дикаря. Сюда вместе с объедками овощей попали и спелые семена. Они дали всходы. Зазеленевшая мусорная куча убедила дикаря в том, что удобно и выгодно собирать урожай у порога дома. Чтобы никто не затоптал всходы, сеятель стал огораживать посеы. Отсюда появилось русское слово



# Витамины



- Первым в конце девятнадцатого века открыл витамины русский доктор Н.И. Лунин. У него было две клетки с мышами. Мышей первой клетки поили натуральным молоком. Эти мыши были здоровы. Для мышей второй клетки доктор приготовил искусственное молоко. Мыши второй клетки погибали. Им не хватало витамин. Это что-то было ничтожно малым по сравнению с основными веществами.
- Польский учёный Казимир Функ предложил назвать их ВИТАМИНЫ от латинского слова ВИТА, что означает жизнь. Названия витаминам дали по буквам латинского алфавита. Все овощи – копилки витаминов. Благодаря своим целебным свойствам, они стали докторами многих заболеваний людей.



# Дидактическая игра «Где найти

## ВИТАМИН»

На доске таблица «Витамины». На столе картинки с полезными продуктами, карточки с названиями витаминов. Дети рассматривают таблицу «Витамины» и обсуждают, для чего они нужны. Воспитатель рассказывает, в каких продуктах можно найти витамины А, В, С, Д. Дети прикрепляют карточки с названиями витаминов на продукты.





# ОГОРОД. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДРАМАТИЗАЦИИ.

Представим себе, что огород – это город, где живут овощи. Грядки – домики овощей. Давайте послушаем, что могли бы рассказать о себе жители этого



# Дидактическая игра «Полезные продукты и неполезные продукты»

Все продукты, которые мы употребляем в пищу, бывают полезными продуктами и продуктами, которые могут нанести человеку вред. При этом продукты вредные могут быть по вкусу приятнее, чем полезные продукты. Чтобы наша пища действительно оказала пользу, надо научиться есть полезные продукты и уметь отказаться от того, что нам пользы не окажет. Сейчас мы проведём игру, в которой повторим названия полезных и неполезных продуктов. Условия игры: если называется полезный продукт, дети хлопают; если называется вкусный, но не очень полезный продукт – дети



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Здоровье не купишь, его можно получить от родителей при рождении и сохранить при ведении здорового образа жизни, который невозможен без правильного питания.

