**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Колобок»**

 **городского округа Рефтинский**

**Конспект совместной деятельности по валеологии**

**«СОН ЖОРЫ ВИЛКИНА-ЛОЖКИНА»**

****

 **Гордеева Ирина Владимировна**

 **Инструктор по физической культуре**

**Тема**:

Здоровье

**Возрастная группа:**

 4-5лет

**Форма совместной деятельности:**

Познавательное занятие по валеологии

**Форма организации:**

Групповая

**Зрительный ряд:**

 Дидактические карточки «Полезные и вредные продукты».

**Литературный ряд:**

Валеологическая сказка «Сон Жоры Вилкина-Ложкина» (автор не известен)

**Раздаточный материал**:

 Пластилин, стеки, влажные салфетки, досочки для лепки, корзина под фрукты.

**Цель:**

Формирование элементарных представлений о роли органов пищеварения (рот, пищевод, желудок, кишечник) в жизни человека.

**Задачи:**

Обучающие

 Познакомить со строением и функцией пищеварительной системы, показать значение питания в жизни человека, дать понятие о том, что правильное питание – это залог здоровья.

Закреплять знания, о том какие продукты полезны, а какие вредны для организма.

Воспитательные

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Продолжать формировать представление детей о том, что здоровье, это одна из основных ценностей человека; пополнить знания детей о зависимости здоровья от образа жизни человек и его питания.

Развивающие

 Развивать познавательную активность через творческое самовыражение заданной темы, развитие мелкой моторики, внимания, мышления. Обогатить словарь детей новым понятием и словосочетанием «пищеварительная система»

**Ход занятия**

Занятие можно проводить как в спортивном зале, так и в групповой комнате.

**Воспитатель:**

**-Де**ти, сегодня нам предстоит написать еще одну страничку в нашу энциклопедию "Азбука здоровья". Все готовы?

(Дети стоят около стульчиков или в колонне друг за другом и выполняют действия согласно речовки)

- Кто шагает дружно в ряд?

**Дети:**

- Наш спортивный детский сад!

**Воспитатель:**

- Куда идем?

**Дети:**

- В поход идем на спинах рюкзачки несем! *(Ходьба на месте)*

**Воспитатель:**

- А что еще мы делаем?

**Дети:**

-Мы прыгаем и бегаем, водою обливаемся и спортом занимаемся! (Дети выполняют прыжки, бег, упражнения для рук на месте)

Мы шлем для всех большой привет! Здоровья всем на много лет!

**Воспитатель:**

Вот так мы готовимся к нашему походу. А скажите мне, ребята, зачем мы ходим в походы? Правильно: чтобы быть выносливыми, здоровыми, много знать. А сегодня я хочу рассказать вам одну поучительную сказку. Слушайте и смотрите на мольберт, я буду делать зарисовки. (Дети садятся перед мольбертом, где воспитатель по ходу рассказа делает зарисовку. Рисует схематично человечка. Рисует шею и туловище, руки и ноги).

«Страшный сон Вилкина – Ложкина»

Один мальчик по имени Жора Вилкин-Ложкин очень любил поесть. Он говорил про себя:

- Я большой друг еды! И он на самом деле был большой – пребольшой и толстый - претолстый друг еды. Больше всего он любил, есть на ночь. Съест целую гору пряников, еще кашу, булку с маслом, связку бананов, ляжет на кровать и сразу заснет. Мама и папа говорили своему сыну:

- Не ешь на ночь, приснятся тебе кошмары!

- Ха, кошмарики - комарики! Я большой, много каши ем. Я эти кошмарики на одну ладошку положу, другой прихлопну!

Но вот однажды…Проснулся Жора среди ночи, замерз. Смотрит он на свое одеяло, а оно какое-то дырявое. Оказывается, это кусочек сыра на нем лежит вместо одеяла. А сам Жора лежит на белой тарелочке с голубой каемочкой.

- Мама: - закричал мальчик. – Папа, где я? И вдруг слышит свой собственный голос:

- Ах, какой вкусненький бутербродик – «Жора с сыром»! Вот я его сейчас съем!..

- Я не бутербродик! – заикаясь, проговорил мальчик. И видит, стоит перед ним огромный великан, очень похожий на него самого, только в тысячу раз больше.

- Вот я сейчас съем бутербродик и спать завалюсь! И съел

И оказался «Жора бутерброд» во рту у Жоры великана. Слышит:

 Щелк, щелк, щелк, щелк! Это зубы щелкают и говорят:

- Мы зубы-резцы! Мы тебя, бутерброд, сейчас разрежем на мелкие кусочки.

- Никакой я не бутерброд, я мальчик!

- А мы коренные зубы. Мы тебя в кашицу перетрем!

- Да не бутерброд я. Где вы видели, чтобы бутерброд разговаривал. Задумались зубы, что же им делать выплюнуть, что ли этого мальчишку?

К этому моменту Жора успокоился и решил устроить себе экскурсию внутри себя самого, да и зубы пришли к такому же мнению.

- Что ж, - говорят зубы – устроим этому любопытному Жоре Вилкину-Ложкину экскурсию. Пусть посмотрит, что внутри него самого делается, когда он пищу ест.

- До свидания! – попрощались зубы.

А Жора оказался в какой-то трубе. – Где я? А труба ему отвечает: - Ты, мальчик, находишься в пищеводе. Не успел Жора привыкнуть к положению в трубочке, как стал падать и упал в какой-то мешок.

- Я желудок, ты в меня попал из пищевода. Ко мне еда из пищевода-трубочки в виде кашицы приходит. Я эту кашицу в жидкие капли превращаю. Ну, пока.

- А- а- а! – закричал Жора, потому что снова оказался в какой-то трубе. Труба извилистая, такая длинная на американские горки похожа. У Жоры даже голова закружилась, когда он по ней ехал.

- ЭХ! – кричит мальчик: - Вот это аттракцион! Вот здорово!

- Меня зовут тонкой кишкой, - говорит трубка. – В меня из желудка поступают капли, в которые превратилась еда, а я эти капли в капельки превращаю. Они уходят из меня по тоненьким, тоненьким дорожкам – кровеносным сосудам. По кровеносным сосудам – дорожкам капельки еды поступают в кровь и питают наше тело, что бы оно росло. А разные неполезные отходы дальше идут. Вон в ту толстую трубу. Она называется толстой кишкой.

- Нет, нет! Я не хочу туда!

К счастью Жора проснулся на полу, над ним стоят его папа и мама и смеются.

Кошмарный сон закончился, но мальчик уже больше никогда не ел много перед сном!

**Воспитатель:**

Вот, дети мы теперь знает, что на ночь есть вредно и так делать как Жора нельзя. А что можно съесть перед сном? Предлагаю, немного, отдохнуть и приготовить полезный салат. (Дети делают массаж друг другу в кругу «Салат»).

 Ответьте мне, пожалуйста, для чего нужна пища человеку? Может ли человек обходиться без пищи и почему? (Ответы детей).

 Дети, как вы думаете, что является основой нашего здоровья? Конечно же, правильное питание! А сейчас выберем те картинки, на которых изображены полезные продукты. (Проводится дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»).

Фрукты относятся к полезным продуктам, так как в них много витаминов. Я предлагаю изготовить из пластилина полезные для здоровья фрукты. Вспомним алгоритм действий и приёмов работы с пластилином и можно приниматься за работу. Все фрукты и овощи мы поместим в корзину и расскажем вечером родителям о пользе фруктов и о том, как вредно есть на ночь!

**Воспитатель:**

* - Ребята, чем вы сегодня занимались? Что нового узнали? (Дети делятся своими знаниями, выражают свои чувства, мысли)