

**Конспект ОД по валеологии
в средней группе
«Сохрани свое здоровье»**

Инструктор по физической культуре
Андреева В.В.

Цель: Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Образовательные задачи: познакомить со здоровыми продуктами питания, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.

Развивающие задачи: развивать речь, понимать смысл пословиц. Активизировать в словаре: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж.

Воспитательные задачи: воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу. Воспитывать культурно гигиенические навыки, привычку следить за своим здоровьем.

Оборудование: плакаты, картинки с изображением зубов, мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м/ф «Мойдодыр», муляжи овощей и фруктов, картинки с полезными и вредными продуктами.

ХОД ОД.

Вводная часть

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Основная часть

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок.

Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (мыло)

Хожу, брожу не по лесам, а по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней, чем у волков, у медведей. (расческа)

Пластмассовая спинка, жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит, нам усердно служит. (зубная щетка)

И сияет, и блестит, никому оно не льстит, А любому правду скажет –

А любому правду скажет, все как есть ему покажет. (зеркало)

Вытираю я, стараюсь после ванной паренька.

Все намокло, все измялось нет сухого уголка. (полотенце)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм «Митя и микробус». Сейчас мы его посмотрим. Беседа по содержанию м/ф Что случилось с Митей? Почему у него заболел живот? Кто пришел ему на помощь? Как лечили Митю? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку.

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире.

Раз, два, три, четыре, пять.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в

бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий.
Чаще окна открывать,
Свежим воздухом дышать.
Руки мыть водой холодной.
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по ортопедическому коврику. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли?
Ушки мыли? Ручки мыли?
Все помыли? Чистые теперь!
Открыть к здоровью дверь!

Заключительная часть

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!