

Конспект занятия составлен и проведен воспитателем
МБДОУ "Детский сад №12 с.Ногир"
муниципального образования Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания
Букловой Залиной Славовной

Заведующий МБДОУ №12 _____ /Д.Г.Цховребова/

« 03 » апреля 2023г.



Конспект занятия по валеологии на тему «Путешествие в страну Неболейка»

Цель: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь.
- Закрепить знания о значении витаминов для здоровья человека.

Развивающие:

- Развивать внимание, мышление, разговорную речь детей, умение употреблять антонимы.
- Расширять словарный запас детей (здоровье, витамины, дегустатор, самомассаж).

Воспитательные:

Прививать и воспитывать интерес к физическим упражнениям, самомассажу.

Предварительная работа: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

Оборудование:

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, картинки с различными продуктами, картинки о здоровом образе жизни, ржаной хлеб, кубики фруктов, зубочистки (для мини-шашлычка), блюдца; фонограммы: зарядка «Солнышко лучистое», песенка Железновой «Паровозик»

Ход занятия:

Минутка настроения.

Собрались все дети в круг
Я твой друг и ты мой друг
Дружно за руки возьмемся
И друг другу улыбнемся!
Ребята, вы любите путешествовать?

А на чем можно отправиться в путешествие? (дети перечисляют различные виды транспорта).

Я предлагаю вам сегодня отправиться в путешествие в страну Неболейка. А поедем мы туда на поезде. Согласны?

Занимайте места в вагончиках! (Под песенку Железновой «Паровозик» передвигаемся по группе.

Ребята, вот мы и прибыли в страну Неболейка.

(На доске размещены опорные картинки о здоровом образе жизни)

А как вы думаете, кто живет в Неболейке? (ответы детей)

Правильно, ребята, здесь живут люди, которые не болеют.

А что нужно делать, чтобы не болеть и быть здоровыми? (ответы детей)

А что это такое, здоровье? (ответы детей)

Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

А вы хотите быть здоровыми? Кто хочет быть здоровым? Мы с вами не только можем сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Давайте скажем все хором:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)

Верно ребята, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, гулять, правильно питаться, следить за чистотой тела.

А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? (ответы детей)

Пальчиковая гимнастика

Этот пальчик -дедушка.

Этот пальчик-бабушка,

Этот пальчик-папа,

Этот пальчик-мама.

Этот пальчик-Я!

Вместе дружная семья!

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. А в мешочке предметы, которые нам помогают заботиться о своем здоровье.

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.

Зав. МБДОУ №14 с. Ногин



Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

Гладко и душисто,
Моет очень чисто,
Нужно, чтоб у каждого было.
Что это?

(Мыло)

Лег в карман и караулю
Реву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез,
Не забуду и про нос!

(Носовой платок)

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 –

Все как есть ему покажет.

(Зеркало)

Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка.

(Полотенце)

Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан.

(Щетка)

Ребята, что-то мы с вами засиделись. А чтобы нам размяться, предлагаю сделать веселую зарядку (включается фонограмма музыкальной зарядки «Солнышко лучистое». Дети выполняют упражнения).

Есть еще один очень простой способ укрепить здоровье - это самомассаж. 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!

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?

(ответы детей)

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? (ответы детей)

Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? (ответы детей)

Конечно, овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На доске размещены картинки с различными продуктами (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети располагают под картинкой с красивыми зубами полезные продукты и под картинкой с испорченными зубами все, что не 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).

А еще я вам открою один секрет: чтобы быть здоровыми, сильными, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины, как солдаты охраняют наш организм от злых микробов и болезней. А вы знаете, где находятся витамины? (ответы детей)

Я вам сегодня предлагаю сделать витаминный шашлычок. Но для начала помоем руки с мылом. *(Следует объяснение и показ. В ходе работы уточняет названия фруктов.)* Всем приятного аппетита!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней.

Доброго вам всем здоровья!

Зав. МБДОУ №12 С. Носов

