**Конспект занятия по валеологии.**

**Тема "Сохрани своё здоровье"**

**Цели:**

Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь. Развивать разговорную речь детей, умение употреблять антонимы, понимать смысл пословиц. Словарь: здоровье, дегустатор, закаливание, самомассаж. Прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Оборудование:**

Мешочек с предметами личной гигиены, картинки с изображением зубов, ржаной хлеб, м/ф «Мойдодыр».

**Ход занятия:**

Что такое 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 пословицу. (Заучивание).

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 на ощупь 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, Хожу-брожу не по лесам,

Но не выпущу его я. А по усам, по волосам.

Белой пеной пенится, И зубы у меня длинней,

Руки мыть не ленится. Чем у волков, у медведей.

(Мыло) (Расческа)

Пластмассовая спинка, И сияет, и блестит,

Жесткая щетинка, Никому оно не льстит,

С зубной пастой дружит, А любому правду скажет –

Нам усердно служит. Все как есть ему покажет.

(Зубная щетка) (Зеркало)

Вытираю я, стараюсь, Хвостик из кости,

После ванной паренька. На спинке – щетинка.

Все намокло, все измялось – Эта вещь поможет нам

Нет сухого уголка. Чистить брюки и кафтан.

(Полотенце) (Щетка)

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф). Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

**Физкультминутка "Веселая зарядка"**

*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 разрушаю 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 коврику, смоченному соленой водой. 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!*

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!