

Конспект по валеологии для старшей группы

“Полезные привычки”.

Цель: воспитание у детей осознанного поведения по отношению к здоровью.

Задачи:

- закреплять знания о правильном питании, важности соблюдения режима дня, пользе витаминов, важности физической активности;
- совершенствовать навыки двигательной активности, техники чистки зубов;
- воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни, желание сотрудничать и оказывать помощь.

Оборудование: иллюстрация замка; “карта мастеров”; маски “мастеров”; массажные коврики; дидактическая игра “Полезные продукты”; разрезные пазлы; макет челюсти человека; зубные щётки на каждого ребёнка; тазик с водой, салфетки, вафельные полотенца; зеркала.

Методы и приёмы:

- дидактическая игра “Полезные продукты”;
- разрезные пазлы;
- демонстрация;
- игра;
- физминутка.

Ход занятия.

1. Организационный момент. (Раздаётся звук бьющегося стекла)

2. Мотивация.

Воспитатель: Ребята, вы слышали это? Мне кажется звук был отсюда. (Подходит к плакату и переворачивает его. На плакате нарисован замок без стёкл. Рассыпаются обрезки синей бумаги)

Посмотрите, в этом замке разбились все стёкла. А что это за замок? Тут что-то написано, давайте прочитаем.

Дети: Здоровье.

Воспитатель: Это замок Здоровья. Я читала что в замке Здоровья на каждом стекле были изображены полезные привычки и вся кому кто проходил мимо – это

служило напоминанием о них. А теперь вдруг жители королевства забудут все полезные привычки? Ведь они могут начать чаще болеть. Я думаю нужно им помочь. Поможем?

Дети: Да.

Воспитатель: Но как же нам восстановить все стёкла? (...) Смотрите-ка, здесь какой-то конверт с восклицательным знаком, давайте его прочитаем.

“Инструкция по обращению со стёклами “Полезные привычки”.

В случае утраты стекла, его необходимо восстановить у соответствующего мастера. Карта мастеров на стёкла - прилагается”.

Да, ребята, второй лист – это действительно карта. Ну что отправляемся в путь? Первый мастер живёт совсем рядом.

3. Основная часть.

1) Мастер Режимов.

Мастер Режимов (ребёнок надевает маску): Здравствуйте, ребята, зачем пожаловали?

Дети: В замке здоровья разбились все стёкла.

Мастер Режимов: Ой, беда – беда! Я конечно могу вам помочь, да только должны вы выдержать испытание. В этих конвертах спрятаны части суток, коли сможете их собрать в правильном порядке, так и быть отдам вам стекло.

(Даёт 4 конверта, дети в парах собирают разрезную картинку части суток)

Молодцы, правильно собрали. А собрали вы режим дня. Для здоровья очень важно соблюдать периоды бодрствования и сна, время активной и спокойной деятельности.

Берите стекло.

Дети: Спасибо.

Воспитатель: Ну что ж, первое стекло уже у нас идём за следующим.

2) Мастер Зарядков.

Мастер Зарядков: Здравствуйте, ребята! Я уже знаю, что у вас случилось. Но и у меня для вас есть испытание.

Всем известно что каждый день нужно начинать с зарядки. Зарядка помогает не

только проснуться, но и приводит в тонус кровообращение, дыхательную систему, повышает выносливость всего организма.

4. Физминутка.

Спорт ребятам очень нужен,
Мы со спортом очень дружим!
Спорт – здоровье, спорт – игра!
Скажем мы, физкульт – ура!

Наклоняемся с хлопком,
И с хлопком потом встаём.
Вниз и вверх, вниз и вверх.
Ну-ка хлопни громче всех!

На одной ноге мы скакем,
Как упругий звонкий мячик.
На другой поскакем тоже,
Очень долго прыгать можем.

Разминая поясницу,
Мы не будем торопиться.
Вправо, влево повернись,
На соседа оглянись.

Напоследок всем известно,
Как всегда ходьба на месте.

Молодцы, ребята, забирайте стекло.

3) Мастер Закалов.

Мастер Закалов: Здравствуйте, ребята! Моё испытание смогут пройти только самые решительные из вас. Что вы знаете о закаливании?

Дети: (...)

Мастер Закалов: Закаливание помогает повысить устойчивость организма не только к холоду, но и жаре, и резкой смене температуры. Закаливаться можно с помощью воды, солнца и воздуха. Важно помнить, что любые закаливающие процедуры нужно начинать постепенно. И начнём мы с вами с обтирания рук водой.

Смочите салфетку в воде и протрите руки до плеча. Теперь берём сухое полотенце и растираем руки, пока не появиться ощущение тепла.

Отлично, берите стекло.

4) Мастер Полезноедова.

Мастер Полезноедова: Здравствуйте, ребята! Я проверю хорошо ли отличаете полезную еду от той, которую следует кушать как можно реже. У меня на столе две фигурки мальчиков. У одного всё хорошо с пищеварением – живот не болит. А вот у второго есть жалобы. Давайте пофантазируем кто из них как питается.

(Каждый ребёнок получает конверт с 4-мя карточками продуктов и распределяет между фигурами мальчиков).

Молодцы, вы доказали что достойны получить стекло.

5) Мастер Чистозубова.

Мастер Чистозубова: Здравствуйте, ребята! Вы знаете сколько раз в день нужно чистить зубы?

Дети: (...)

Мастер Чистозубова: Давайте я вам напомню правила чистки зубов, а затем посмотрю как вы чистите зубы?

(Правила чистки зубов сопровождает показом на макете зубов) Чистку зубов начинаем с верхней челюсти. Щётку нужно держать под углом к поверхности зубов. Следует делать выметающие движения от десны к краю зуба. Почистив внешнюю сторону зубного ряда, следует переходить на внутренний. Затем чистим жевательную поверхность. Переходим на нижний ряд зубов.

А теперь посмотрим как вы всё запомнили? (Выдаёт каждому зубную щётку и зекральце)

Молодцы, берите стекло.

6) Мастер Уборкова.

Мастер Уборкова: Здравствуйте, ребята! Я больше всего на свете люблю убираться, а вы любите наводить порядок?

Дети: (...)

Мастер Уборкова: Убираться в помещениях оказывается очень важно для нашего здоровья. Регулярная уборка снижает риск заболеваний, помогает улучшить настроение, нам легче сконцентрироваться, когда всё лежит на своих местах. Мне попалась корзина с вещами. Вы узнаёте эти вещи?

Дети: Да, это из нашей группы.

Мастер Уборкова: Ну тогда, после того как вы разложите все вещи по местам, я отдаю вам стекло. (раскладывают вещи)

Молодцы, заберайте стекло.

7) Мастер Досугов.

Мастер Досугов: Здравствуйте, ребята! Что вы любите делать больше всего, что вам поднимает настроение?

Дети: (...)

Мастер Досугов: Никому не нравится грустить, поэтому очень важно уметь сохранять позитивный настрой. Иногда мне хочется побывать одному и я могу взять книгу или настольную игру, например, собрать пазл. А иногда хочется поиграть с кем-нибудь. Знаете ли вы игру “Золотые ворота”?

Дети: Да.

(играют)

Мастер Досугов: У всех поднялось настроение? Забирайте стекло.

Воспитатель: Ребята, мы собрали все стёкла, пошлите скорее вернём их на место. (Расклеивают стёкла)

Давайте ещё раз назовём все полезные привычки.

Дети: (...)

Воспитатель: Ну, что ж, ребята, у нас получилось восстановить все стекла с полезными привычками, теперь жители королевства здоровья не забудут их.

5. Рефлексия.

Мне очень понравилось наше путешествие, а что тебе больше всего запомнилось?...