

Конспект по валеологии для старшей группы “Поручение Айболита”.

Цель: воспитание у детей отношение к здоровью, как одной из главных ценностей жизни, о которой необходимо постоянно заботиться.

Задачи:

- закреплять знания о правильном питании, пользе витаминов, важности физической активности;
- совершенствовать навыки двигательной активности, гимнастики для глаз, самомассажа;
- воспитывать у детей стремление вести здоровый образ жизни, желание сотрудничать и оказывать помощь.

Оборудование: проектор; видеозапись с обращением; иллюстрации: человека, продуктов питания, тренажера гимнастики для глаз; разрезные пазлы; повязки на глаза; наборы геометрических тел; бумага; маркер; набор смайликов.

Методы и приёмы:

- дидактическая игра “Найди неполезные продукты”;
- разрезные пазлы;
- игровая ситуация “Составь меню”;
- физминутка;
- гимнастика для глаз;
- самомассаж;
- рефлексия.

Ход занятия.

1. Организационный момент. (Раздаётся звук входящего сообщения)
2. Мотивация.

Воспитатель: Ребята, мне оказывается пришло письмо от Айболита с пометкой для детей группы “Радуга”? Посмотрим его?

Дети: да.

(На экране включается видеозапись с обращением Айболита: “Здравствуйте, дорогие ребята! Буквально вчера я вернулся из страны Боляндия. Меня туда срочно вызывали, так как там все-все-все болели. Пока я оказывал им помощь, я понял, что они очень многого не знают о том как беречь своё здоровье. Помогите мне создать для них видеоролик, о том как можно заботиться о себе.”)

Воспитатель: Кто запомнил от куда вернулся Айболит?

Дети: Из Боляндии.

Воспитатель: Что там случилось?

Дети: Все-все-все болеют.

Воспитатель: Почему так получилось?

Дети: Не умеют беречь своё здоровье.

Воспитатель: Как доктор Айболит хочет им помочь?

Дети: Создать видеоролик о том как заботиться о себе.

Воспитатель: Поможем создать ролик?

Дети: Да.

3. Основная часть.

Воспитатель: Тогда давайте пройдем к нашей доске и начнем по-порядку разбираться о чем не знают жители Боляндии.

(На доске изображение человека с красной точкой на животе, вокруг различные продукты питания)

Воспитатель: Здесь у нас один из частых симптомов у жителей и их продукты питания. Что болит у этого человека?

Дети: Живот.

Воспитатель: Как вы думаете почему так могло произойти?

Дети: Он ест чипсы, пьет газировку.

Воспитатель: Верно, среди его продуктов питания очень много бесполезной еды. Милана, чтобы ты посоветовала ему исключить из своего рациона?

(Дети по очереди убирают бесполезные продукты)

Воспитатель: А почему продукты которые мы оставили, мы считаем полезными?

Дети: (...)

Воспитатель: В полезных продуктах всегда содержатся витамины – это вещества, которые помогают расти и развиваться организму. Они обеспечивают правильный обмен веществ; полное усвоение пищи; дают энергию и силы, необходимые для игр и познания мира.

Давайте с вами вспомним какие витамины мы можем получить из продуктов. Для этого вы сейчас парами соберете пазлы.

(Дети собирают разрезные пазлы с изображением витаминов и продуктов, в которых те содержатся)

Воспитатель: Отлично. Теперь давайте попробуем составить меню завтрака, обеда и ужина для жителей Боляндии.

Дети: (...) (Дети называют блюда, воспитатель записывает на листах)

Воспитатель: Ну что ж, теперь я думаю, если они будут придерживаться наших рекомендаций, то животы у них болеть перестанут. А мы с вами давайте разомнёмся, а заодно научим и жителей Боляндии нашей любимой физминутке.

4. Физминутка.

В понедельник я купался,
А во вторник рисовал,
В среду долго умывался,
А в четверг в футбол играл,
В пятницу я прыгал, бегал,
Очень долго танцевал,
А в субботу, воскресенье
Целый день я отдыхал.

Воспитатель: Вы любите двигаться?

Дети: Да.

Воспитатель: Когда мы с вами двигаемся, то в основном работают наши скелетные мышцы, мышцы соединённые со скелетом, но в нашем организме есть и другие, не менее важные мышцы. Мышцы есть и в наших глазах, но когда мы выполняем упражнения руками, ногами, то они при этом не тренируются. А ведь с помощью нашего зрения мы получаем наибольшее количество информации о том что происходит вокруг нас. Давайте с вами проведём не большой тест. На столе лежат: кубик, цилиндр, кирпичик, треугольная призма. Расставьте их по парам.

(Дети выполняют задание)

Воспитатель: А теперь попробуйте сделать тоже самое с завязанными глазами.

(Дети выполняют задание с завязанными глазами)

Воспитатель: Когда вам было проще выполнить задание?

Дети: (...)

Воспитатель: Мышцы наших глаз мы можем тренировать с помощью гимнастики для глаз.

(Дети делают гимнастику для глаз)

Воспитатель: Хорошо, теперь давайте присядем на коврик и я научу вас и жителей Боляндии как можно помочь себе расслабиться, так как уметь давать отдыхать мышцам не менее важно, чем тренировать их. Когда мышцы расслаблены и отдыхают, сосуды в них наполняются кровью, которая приносит кислород и питательные вещества.

Самомассаж.

1. «Кран, откройся!» (правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран)
2. «Нос, умойся!» (растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа)
3. «Мойтесь сразу оба глаза» (нежно проводим руками над глазами)
4. «Мойтесь, уши!» (растираем ладонями уши)
5. «Мойся, шейка!» (аккуратными движениями гладим шею спереди)
6. «Шейка, мойся хорошенько!» (гладим шею сзади, от основания черепа к груди)
7. «Мойся, мойся, обливайся!» (аккуратно поглаживаем щеки)
8. «Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» (трем ладошки друг о друга)

5. Рефлексия.

Воспитатель: Давайте вспомним о чём мы сегодня рассказывали жителям Боляндии.

Дети: О правильном питании, пользе витаминов, составили для них меню, научили физминутке, познакомили с гимнастикой для глаз и научили самомассажу.

Воспитатель: Да, видеоролик я сегодня же отправлю доктору Айболиту, думаю если жители Боляндии это всё будут выполнять, то очень скоро захотят поменять название своей страны.

А теперь давайте составим карту нашего настроения. Если вам было интересно и всё понравилось, то выбирайте жёлтый смайлик, если понравилось многое, но не всё

– оранжевый смайлик, если было неинтересно – синий.