Конспект НООД по валеологии для детей старшей группы по теме:
***"Глазки, уши и носы быть здоровыми должны"***

*Цель*: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.
*Задачи:*Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний,
Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,
Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.
*Оборудование* :

* Алгоритм гимнастики для глаз,
* аудиозапись музыки с шумами природы,
* Атрибуты для путешествия домик, пещера, ширма, «бревно», «кочки»,
* Карточки для д /и «Что полезно, что вредно».
* «Волшебный мешочек» - морковка, отвар ромашки, марлевые салфетки и т.д. по усмотрению воспитателя,

*Предварительная работа*

1. Д/и «Что вредно, что полезно».
2. Д/и «Носы нужны не только для красы».
3. Беседа «Как мы слышим».
4. Ежедневное выполнение гимнастики для глаз, дыхательной звуковой гимнастики и гимнастики для рук.

Ход ноод

Воспитатель – Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь. И чтобы путешествие доставило нам радость, и мы не заблудились, нам нужно быть очень дружными. Давайте возьмем друг друга за руки и крепко прижмем ладошку к ладошке:

Мы ладошку к ладошке сложим,

И друг другу дружить предложим.

Будем петь, заниматься, играть,

Чтобы добрыми, умными стать*.* (П.А.Прохорова)
 *Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. В пути могут встречаться различные препятствия («Перепрыгни ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень» и т.д.).*
Воспитатель – Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка?
 Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.
Дети хором - Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!
*Из избушки выходит Баба Яга:* «Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу.
 Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну».
Воспитатель – А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?
 Яга – Откуда мне знать? В лесу живу.
Воспитатель – А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу как зрение сохранить.
Дети – Нельзя читать лёжа и в плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Для глаз полезен зелёный цвет: он успокаивает, а красный цвет, наоборот, утомляет.
Яга - Кажется всё запомнила. Надо читать лёжа, тереть глаза руками…

*Дети исправляют ошибки Бабы* *Яги*.

Яга – Но что делать, если я уже плохо вижу?
Воспитатель – В нашем волшебном мешке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

*Бабу Ягу угощают морковкой, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой.*

Яга – Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.
Воспитатель – А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

*Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алгоритмом.*

Баба Яга благодарит детей и прощается, а волшебный клубочек ведёт всех дальше: через болото - упражнение « с кочки на кочку», через бурелом - упражнение «Перелезь через брёвнышко».

Воспитатель: Ребята, долго мы по лесу гуляли и немножечко устали. Вот смотрите какие пеньки, давайте сядем, отдохнем. А что это за сугроб? (в мешке находятся мячи). Ой, а это мячи, они на ежей похожи. Давайте с ними поиграем?

Дети берут массажные мячи (можно су-джог) и садятся на пеньки (стульчики). Фоном звучит тихая музыка.

*Массаж кистей рук:*

Мячик-ежик мы возьмем,   *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем.             *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем.       *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол,    *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем     *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем…   *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем.    *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

Делают массаж сначала правой рукой, затем левой.

Воспитатель: Вот мы  отдохнули и можем продолжать свой путь!

*Вдруг слышится громкая музыка. Под елкой сидит заяц-игрушка с перевязанными ушами*.

Дети: Что с тобой случилось?

Заяц: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети: Надо выключить громкую музыку. Ты стал плохо слышать от громких звуков, и поэтому у тебя разболелись голова и уши.

Заяц: А при чем тут громкая музыка? Не верю я вам! Посоветуйте, что мне делать?

*Дети помогают ему сделать холодную примочку - можно приложить капустный лист- и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».*

Воспитатель: Шум  леса, пение птиц, журчание ручейка - это тоже музыка, только ее надо услышать. Такая музыка успокаивает и придает сил. А еще музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем-нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

*Игра:* «*Повтори, что услышал».*

*Дети поворачиваются спиной к воспитателю. Воспитатель просит детей повторить услышанные слова или определить звуки*. *Называет одно любое слово (лес, зима, заяц), дети повторяют.*

*Распознавание звуков*: звон колокольчика, шуршание бумаги, звон погремушки.

Воспитатель: Зайка, наши детки слышат хорошо, так как делают массаж для своих ушек.

*Массаж ушей*:

Ушки ты свои найди и скорей их покажи. - *Дети показывают свои ушки взрослому. (5-6 раз)*

Ловко с ними мы играем, вот так хлопаем ушами - *Завести ладони за уши и загнуть сначала мизинцем. А затем всеми остальными пальцами. (5-6 раз)*

А сейчас все тянем вниз. Ушко, ты не отвались! - *Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, потянуть их вниз. (5-6 раз)*

А потом, а потом покрутили козелком - *Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимать козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, сдавить и поворачивать его во все стороны в течение 20-30 секунд.*

Ушко, кажется, замерзло, отогреть его так можно.- *Приложить ладошки к ушкам и тереть ими всю ушную раковину. (5-6 раз)*

Раз! Два! Раз! Два! Вот и кончилась игра. - *Расслабиться и слушать тишину.*

А раз кончилась игра, наступила тишина.

*Воспитатель:* Чтобы улучшить твой слух мы с ребятами принесли тебе, полезные продукты – это лимон и молочные продукты!

Заяц: Спасибо вам,  ребята!

*Одну-две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы.*

*Дети прощаются с зайцем и идут дальше.*

*Вскоре дети видят перед собой «нору». Она покрыта паутиной. Из норы раздаётся кашель и чихание. Выходит Лиса.*Леший – Вот, заболела наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

*Воспитатель заглядывает в нору и тоже начинает чихать.*

Воспитатель – Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делала уборку в норе?
Лиса – Не помню… Лет пять или десять тому назад.

Воспитатель – тогда всё ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети – Надо беречь органы дыхания: проветривать помещение, в котором находишься, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет на много лучше, если в доме есть комнатные цветы. А ещё, чтобы быть здоровыми нужно дышать носом, т.к. в нем все микробы очищаются и в легкие попадает свежий воздух!

Воспитатель: Лисичка-сестричка я предлагаю насытить наш организм воздухом с помощью дыхательной гимнастики.

*Исходное положение* - произвольное. Кладем правую руку на голову, а левую – на грудь. Глубоко вдыхаем и на выдохе протяжно произносим звук «а-а-а»… Тянем звук, пока сыпется песок в часах.

Воспитатель: Милая Лиса, мы с ребятами хотим, чтобы ты никогда не болела, для этого ты должна каждый день есть лук и чеснок. Вот их то мы тебе и принесли в своем волшебном мешочке.

Лиса: спасибо вам ребята, теперь я обязательно буду соблюдать чистоту, дышать через нос и каждый день кушать лук и чеснок!

*Дети прощаются с Лисой и возвращаются в группу*.

Воспитатель – А вернуться нам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание:
Закрути скорей, клубок,
Ребят в дружный хоровод.
Подошла к концу игра,
В группу нам спешить пора.

*Дети произносят эти слова, взявшись за руки. Клубок катится к столику, на котором лежат конверт с благодарственным письмом от жителей леса и угощением.*

 Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.
 А сейчас я предлагаю поиграть вам в жмурки, чтобы мы могли представить себе, как чувствовала себя Баба Яга, когда она плохо видела.

*Поморгайте (быстро закрыть и открыть глаза) 10 раз*

*Посмотрите на красный флажок. Сейчас я буду перемещать его- двигаются только глаза.*

*Воспитатель двигает флажок вправо, затем влево, вверх, вниз. (3 раза)*

*А сейчас вращайте глазами сначала влево, затем вправо- смотрим на флажок. (3 раза)*

*Поморгайте (5 раз)*

*Крепко закройте глаза, откройте.*

*Закройте один глаз, посмотрите на флажок.*

*Закройте другой глаз, посмотрите на флажок.*

*Поморгайте 10 раз.*