Конспект занятия по валеологии

на тему:

" Уши, носик и глаза помогают нам всегда "

(занятие с применение здоровьесберегающих технологий)

Подготовительная группа

**г**. Красногорск

**Уши, носик и глаза помогают нам всегда**

(занятие с применение здоровьесберегающих технологий)

Задачи:

— уточнять и закреплять знания детей об органах слуха, зрения, обоняния;

— воспитывать привычку к здоровому образу жизни;

— формировать логическое мышление, эстетический вкус;

— развивать творческую фантазию, музыкальный слух;

— закреплять умение петь громко или тихо в соответствии с темпом музыки.

Воспитатель. Ребята, здравствуйте, я рада вас видеть!И желаю всем вам здоровья. Сегодня на занятии мы вспомним о значении глаз, носа, ушей.

Воспитатель. Ребята, у нас в группе стоит какой-то зна­комый запах. Резкий, не очень приятный, но приносящий пользу нашему здоровью. Что вы чувствуете?

Дети. Мы чувствуем запах чеснока.

Воспитатель. Что вам помогло почувствовать запах чес­нока?

Дети. Наш нос!

Воспитатель. Значит, наш нос умеет распознавать раз­ные запахи — приятные и даже опасные. А еще для чего нам нужен нос?

Дети. Нос нужен, чтобы дышать.

Воспитатель. Совершенно верно. Нос нужен человеку для дыхания. А кто мне скажет, какое сейчас время года?

Дети. Сейчас зима.

Воспитатель. Как нужно правильно дышать зимой на улице?

Дети. Зимой нужно дышать носом.

Воспитатель. Почему нужно дышать носом в морозную погоду?

Дети. Воздух согревается в носу, а если вдыхать ртом, то можно заболеть, простудиться.

Воспитатель. Правильно. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. А еще у нас в носу есть ворсинки. Когда человек вдыхает воздух через нос, на ворсинках оседают все пылинки и в легкие попадает уже чистый воздух. Чтобы ваш нос хоро­шо дышал, нужно делать дыхательную гимнастику.

Дети выполняют.

• Закрыть одну ноздрю пальцем, дышать через другую.

Поменять местами (4 — 5 раз).

• Попеременно нажимая указательными пальцами то на одну ноздрю, то на другую, произносить звук [м].