**КОПСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

 **«БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА»**

Программное содержание:

1.Формиовать представление о здоровье, как основной ценности человека.

2.Развивать желание беречь свое здоровье. Уточнить знания об основных составляющих здоровья.

3. Учить разгадывать загадки и кроссворды.

4. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня.

Материал:

Сундучок, баночки с загадками, кроссворд, слова для игры «Вредное - полезное».

 Ход занятия

Воспитатель в группу вносит сундучок.

- Греческие боги создали человека. Сами они были бессмертны, а человека сотворили смертным. Спустили его жить на землю. Но самое большее богатство спрятали сундук.

Вот он, посмотрите: здесь находится 8 баночек с загадками. Если мы правильно разгадаем каждую загадку, то расшифруем кроссворд, который нам сообщит о главном богатстве человека.

Достаем из волшебного сундучка первую баночку.

 - Слушайте загадку:

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет

Дышат птицы и цветы

Дышим он, и я, и ты.

 (воздух)

- Что нам нужно для дыхания?

(Ответы детей)

Опыт: - Давайте, глубоко вдохнем и задержим дыхание.

-Почему мы не смогли надолго задержать дыхание?

(Ответы детей)

- Правильно, нам нужен воздух, без него мы погибнем. А воздух, богатый кислородом,- это чистый воздух.

Записали на доске ответ.

Достаем вторую баночку. Слушайте загадки:

Купил муку, купил творог

Испек рассыпчатый …

 (пирог)

Может и разбиться

Может и свариться

 А захочет - в птицу

Может превратиться.

 (яйцо)

Деликатесом был я в старь.

Меня вари, пеки и жарь.

Глянешь прямо, глянешь в профиль –

Круглый все равно …

 (картофель)

 -О чем эти загадки?

( Ответы детей)

 -Совершенно верно, о продуктах.

Игра: «Вредное - полезное». Если продукты полезные – хлопаем, если вредные – топаем.

Яблоко

Хот дог

Молоко

«Фанта»

Морковка

«Сникерс»

Виноград

«Пепси – Кола»

Творог

Апельсиновый сок

Записываем слово.

Следующая баночка с загадкой.

-Это необычная загадка! Нас просят посмотреть в зеркало, и сказать, что мы увидели?

( Ответы детей)

- Правильно, свое отражение, которое покажет наше настроение. А когда мы бываем в хорошем настроении?

( Ответы детей)

- Молодцы, когда у нас все хорошо.

Записываем ответ.

Достаем следующую баночку.

-В ней не загадка, а подсказка! Для чего нам часы?

(Ответы детей)

-Правильно, что бы знать, что делать, чем заниматься, т.е. соблюдать режим дня!

- С чего начинается наш день?

(Ответы детей)

 - Чем заканчивается?

Записываем в кроссворде ответ.

Достаем пятую баночку. Слушаем загадку:

-Чем мы занимаемся на прогулке?

(Ответы детей)

-Правильно! Мы много двигаемся!

Динамичная пауза «Прогулка».

На прогулку мы идем

И взбираемся на холм.

(Ходьба на месте с имитацией подъема в гору)

На холме мы видим дом,

(Складываем домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками - «крыша дома»)

Много зелени кругом,

(Делаем волшебные движения руками)

Дом стоит на высоте,

(Поднять руки вверх)

А вокруг цветы в траве.

(Сложить вместе кулачки перед грудью и развести ладони с раскрытыми пальцами, не отрывая запястий)

К дому быстро подбегаем,

(Пальцы «побежали по столу»)

Кто ж живет в нем, мы узнаем.

(Приподнять плечи, развести руки в стороны)

В дверь стучимся:

Тук-тук-тук.

(Постукивание кулаком по столу)

Кто - то к нам идет на стук!

(Прикладываем ладонь к уху, как будто прислушиваемся)

Записываем ответ.

Достаем шестую баночку. Загадка:

Я не море и не речка,

Я не озеро не пруд,

Но как утро или вечер –

Люди все ко мне бегут.

 (ванна)

- Для чего мы едем на море?

 (Ответы детей)

- Почему мы закаляемся?

(Ответы детей)

- Верно! Чем больше будем закаляться, тем меньше будем болеть.

Записали ответ.

Достаем следующую баночку с загадкой.

Серебряная труба

Из трубы - вода,

Вода бежит и льется

В белизну колодца.

На трубе – два братца,

Сидят да веселятся.

Один в кафтане красном,

Второй - в голубом.

Оба друга – брата

Заведуют водой.

 (умывальник)

- Для чего нам чистая вода?

(Ответы детей)

 Записываем отгадку на доске.

Достаем последнюю загадку.

Что за друг, без которого зимой из дома не выйдешь?

 (одежда)

-Почему надо одеваться по погоде?

(Ответы детей)

Вписываем последнее слово.

- Посмотрите, какое получилось слово в красной полоске «здоровье». Разгадывая кроссворд, мы узнали о самом главном богатстве человека. Давайте вспомним все ключевые слова.