Конспект занятия по валеологии для детей средней группы

"ГЛАЗКИ, УШИ И НОСЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ ДОЛЖНЫ"

***Автор Галина Анатольевна Бартеньева***

Программное содержание:

• Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни

• Закреплять знания детей об органах чувств, которые помогают знакомиться с окружающим миром

• Развивать умение детей выполнять основные виды движений при прохождении полосы препятствий

• Совершенствовать знания детей о профилактике заболеваний органов чувств

• Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз

• Вызвать у детей сопереживание, желание придти на помощь тем, кто в ней нуждается

Воспитывать наблюдательность, любознательность и доброжелательное отношение к окружающим

Материал к занятию:

• Атрибуты для путешествия

• «Волшебная аптечка»

• Алгоритм гимнастики для глаз

• Записи музыки, звуков природы

Предварительная работа:

• Беседа «Как мы слышим»

• Д/и «Что вредно, что полезно»

• Д/и «Носы нужны не только для красы»

• Ежедневное выполнение гимнастики для глаз

Ход занятия:

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. Возьмём с собой «волшебную аптечку», которая нам может пригодиться. Всё готово, можно отправляться в путь.

Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу. По пути встречаются различные препятствия («Перепрыгни через ручеёк», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень»).

Воспитатель: Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а 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 к нам передом!

Из избушки выходит Баба Яга.

Баба Яга: Кто по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того и гляди, совсем ослепну.

Воспитатель: А ты глаза бережёшь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга: Откуда мне знать? Я ведь в лесу живу.

Воспитатель: А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу как

зрение сохранить.

Дети:

* Нельзя читать лёжа в плохо освящённой комнате
* Смотреть на яркий свет
* Тереть глаза грязными руками
* Нужно оберегать глаза от ударов и острых предметов
* Для глаз полезно умываться чистой водой
* Смотреть телевизор не более 1 часа в день

Употреблять в пишу достаточное количество растительных продуктов (морковь, лук, петрушку, помидоры, сладкий красный перец, черника)

Баба Яга: Кажется, всё запомнила. Но что делать, если я уже плохо вижу? Воспитатель: В нашей «волшебной аптечке» найдутся для тебя очки и снадобья, которые тебе помогут.

Дети предлагают Бабе Яге протереть глаза отваром ромашки, одевают ей очки, угощают морковкой, советуют почаще лакомиться черникой.

Баба Яга: Спасибо! Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель: А чтобы зрение совсем восстановить дети тебя научат делать гимнастику для глаз

Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алгоритмом.

* Зажмурьте глаза, а потом откройте их (5 раз),
* Делайте круговые движения глазами: налево-вверх-направо-вниз-

направо-вверх-налево-вниз (10 раз),

* Вытяните вперёд руку. Следите взглядом за ногтем пальца, медленно

приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно (5 раз),

* Посмотрите в окно 1 минуту.

Баба Яга прощается с детьми, а волшебный клубочек ведёт всех дальше (упражнение «С кочки на кочку», «Перелезь через брёвнышко»). Вдруг

слышится громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей- Разбойник. Он стонет, держится за голову.

Дети: Что с тобой случилось?

Соловей-Разбойник: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети прикладывают ко лбу Разбойника капустный лист.

Дети: У тебя разболелась голова, и ты стал плохо слышать от громких звуков.

Соловей-Разбойник: А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

Дети: Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку, и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

Соловей-Разбойник: Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

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

Одну-две минуты все вместе слушают запись со звуками природы. Дети прощаются с Разбойником и идут дальше. Видят перед собой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаётся кашель и чихание. Выходит Леший.

Леший: Вот, заболел наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать. Воспитатель: Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

Леший: Не помню.. .Лет пять или десять тому назад.

Воспитатель: Тогда всё ясно. Дети могут 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 чище, если у тебя в пещере появятся комнатные цветы.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

Воспитатель: А вернутся 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.

Воспитатель: Вот мы и в своей группе. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глаза, уши, и носы.