**Конспект занятия**

**по валеологии**

**в средней группе**

**Тема: «Если сладко спиться, сон хороший снится»**

**Воспитатель Гладкова Любовь Ивановна**

**Программное содержание:**  
  1. Дать детям понятие о сне;  
  2. Показать значение сна в жизни человека;   
  3. Объяснить детям физиологию сна;   
  4. Ознакомить с основными гигиеническими правилами сна.  
  5. Развивать гигиенические навыки и умения детей.  
  6. Воспитывать в себе чувство ответственности, чтоб не нарушать режим дня.  
  7. Активизация словаря: Дремушка, прищепки, кувшин.

**Предварительная работа:**  
  1. Знакомство с постельными принадлежностями.  
  2. Посещение прачечной в детском саду.  
  3. Выставка детских  рисунков "Волшебные сны".  
  4. Игры детей с куклами.  
  5. Подбор народных колыбельных песен: "Спят усталые игрушки" ( сл. З.Петровой, муз. А.Островского)

**Оборудования:**  
1.Опорные схемы "Гигиена сна",  
 2. иллюстрированные картинки с туалетными   принадлежностями,   
 3. детские кровати,   
 4. куклы,   
 5. пастельные принадлежности,   
 6. аудиокассеты,  
  7. художественные книжки.

**Методические приёмы:**  
1. Сюрпризный момент;  
  2. Выставка гигиенических принадлежностей;  
  3. Стихи; ( С. Маршак "Вот тебе под спинку", "Колыбельная", В. Нестерёнок "Хитрая подушка", Ф. Пестряков "За окном шумят метели"  
  4. Проблемная ситуация "Гигиена сна"  
5. Физминутка;  
  6. Игры;  
  7. Отгадывания загадок;  
  8. Итог.

**Ход занятия**  
  В комнате стоят кукольные кроватки, на которых лежат постельные принадлежности,  сшитые руками родителей. Звучит спокойная мелодия, дети с игрушками заходят в зал.  
    **Ведущий:**   
  Он на цыпочках приходит и на цыпочках уходит.  
  У кого закрыты глазки, тем рассказывает сказки.  
  Ребята, как вы думаете, о ком эта загадка? (Сон)  
  Правильно, это загадка о сне.  
**В комнату заходит Дремушка. (идет на цепочках, осторожно)**  
**Ведущий:**   
 Тихо – тихо, в наши двери входит - Дрёмушка,  
  Не аукать, не кричать, а баюкать и качать.  
  Тихон песенку поет, сны ребятам раздает:  
**Дремушка:**   
 “В этом сне – воздушный шарик, в этом сне – собака Шарик.  
  В этом – голуби летят, в этом – дети спать хотят”.  
**Дремушка:**  
 Здравствуйте, мои милые друзья! Я каждый вечер прихожу в ваши дома, неслышно, не    видно. Но в некоторых домах мне не хочется долго задерживаться.  
 Как вы  думаете,  почему? (громко играет музыка, члены семьи по телевизору смотрят  страшные фильмы,  капризничают и громко разговаривают дети и т.д.)  
**Дремушка:**   
  Как вы думаете, в каких квартирах по вечерам перед сном мне  комфортно и уютно?   
**Ребенок:**   
 Я умею на кроватке простыню расправить гладко.  
 И у скомканной подушки кулачком задвинуть ушки.    
   **(Подходит к кроватке и согласно тексту выполняет движения, кладет в кроватку “спать” свою игрушку)**  
**Ребенок:**   
**(с игрушечной кошкой, читает строчки стихотворения и выполняет действия,    согласно тексту)**   
  Вот тебе под спинку, мягкую перинку…   
 Сверху на перинку – чистую простынку.  
  Вот тебе под ушки – белые подушки,  
  Одеяло на пуху и платочек наверху….. С. Маршак  
**Звучит песня “Спят усталые игрушки”, дети подпевают, покачивая свои игрушки.**  
**Ребенок:**  
 Так привыкли мы к порядку: ровно девять!   
  Все в кроватку. На бочок и молчок.  
**(Дети укладывают спать в кроватки свои игрушки)**  
**Ребенок:**   
 Наши детки, наши детки, крепко спят.  
 Наши детки, наши детки, потихонечку сопят.  
**Дремушка:**   
  Ребята, расскажите и покажите, что вы делаете каждый вечер перед сном.  
**Дети по очереди показывают имитирующие движения, остальные повторяют:**  
  чистят зубы;  полощут рот;  моют ноги;  одевают пижаму.  
**Дремушка:**   
 Ребята, перед сном обязательно нужно проветрить комнату, где вы будите    
 спать, нужно, чтобы к вам в комнату залетел свежий ветерок.  
**Дремушка проводит с детьми физминутку:**  
 С бугорка на бугорок ловко прыгал ветерок – прыжки на мете то на правой ноге, то на левой  
  По дорожке он бежал - бег по кругу ( на месте).

  В лужу весело упал - лечь на спину, упражнение “жуки”  
 Только вовсе не намок этот ловкий ветерок. – хлопки в ладоши.  
**Игры**   
 1. “Кто быстрее наденет на подушку наволочку”  
 2. “Готовимся ко сну” - с одного столика на другой переносим только те предметы,   которые нам нужны перед сном (зубная паста, карандаши, пижама, банты, расческа, кувшин с водой, мыло, полотенце, прищепки, ложка и т.д.)  
 3. Стихи и ситуации.  
  Темы          
  1 часть стихотворения          
  1 половина задания  
  2 часть стихотворения          
  2 половина задания  
        **Гигиена сна**  
Всем пора ложиться спать, ждет уютная кровать.  
  Мама с папою зевают,   
  рот ладошкой прикрывают.  
  Выключают верхний свет, мне причин бояться нет!          
        **Прочитать строчки стихотворения.**  
 Как дети готовятся ко сну?   
 Бывает ли им страшно оставаться одним в сальной комнате?  
 Посажу в дверях щенка, вход пусть стережет пока.  
 Мишка, зайка на ночь спать   
 улеглись в мою кровать.  
 Спят уже все, лишь я не сплю, темноту я стерегу.  
    **Что можно посоветовать детям, которые боятся темноты?**  
**Дети читают стихи:**

**"Колыбельная"**  
Стали звездочки ясней – засыпай-ка поскорей!  
 Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,  
 Или аленький цветочек, иль конечек-горбунок.  
 В темном небе месяц светит, словно цветик-семицветик,  
 Звездный хор поет: “Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!”  
**"Хитрая подушка"**   
  Просит вечером подушка: - Положи меня под ушко.  
 Очень хочется, Антон, посмотреть твой первый сон. В. Нестеренок  
   **"За окном шумят метели"**  
 За окном шумят метели…   
 За окном шумят метели, горы снега намело.  
 А в кроватке, на постели, так уютно, так тепло. Ф. Пестряков  
**Звучит спокойная музыка, детям предлагают закрыть глаза и послушать музыку.**   
**Через некоторое время дети открывают глаза.**  
**Ведущий:**  к сожалению, наша встреча подошла к концу.