**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.