Конспект НОД по валеологии «Руки — наши помощники» для детей младшей группы

Цель. Формировать представление о том, что руки- важнейшая часть человеческого тела. Совершенствовать координацию движения рук.

Закреплять умение отвечать на вопросы, чётко проговаривая слова. Активизировать словарь: ладонь, кулак, пальцы.

Материал. Микрофон, корзина, лист бумаги, фломастеры, мячи, «Волшебный мешочек» с мелкими игрушками.

Предварительная работа. Ежедневное выполнение пальчиковой гимнастики и массажа рук. Дидактическая игра «Узнай на ощупь». Беседы, направленные на формирование санитарно- гигиенических навыков. Чтение сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр ».

Ход занятия.

Дети встают в круг. Воспитатель здоровается с каждым из детей за руку и смотрит ему в глаза( «Здравствуй, Алёша (Ира, Саша)! ») Ребёнок отвечает на приветствие и также здоровается со стоящим рядом сверстником, называя его по имени.

Воспитатель. Здороваясь, мы вместе с теплом наших рук передаём друг другу любовь, хорошее настроение, пожелание здоровья. Скажите, зачем человеку нужны руки? Ответить вам поможет «волшебный микрофон» .У кого он в руках, тот и будет говорить.

Дети отвечают поочерёдно, передавая микрофон по кругу.

Воспитатель. Сколько у каждого из вас рук (Две.) Как называется эта рука? (Показывает правую руку.) Сегодня мы поговорим о том, как руки нам помогают в жизни.

Проводиться игра «Повтори за мной».

Утром я проснусь,

Сладко потянусь .(поднимают руки вверх, потягиваются)

Умыться не забуду (поглаживают лицо ладонями)

И одеваться буду (имитируют процесс одевания)

Прихожу я в детский сад (шагают на месте)

Я зарядку делать рад (делают зарядку)

Кашу я на завтрак съем (держат воображаемую ложку и подносят её ко рту)

И скажу «спасибо» всем (кивают головой)

Так цветы я поливаю (кистью покачивают то вправо, то влево)

Так рисую (держат воображаемый карандаш, имитируя рисование)

Так играю (девочки изображают, как они качают куклу, а мальчики- как кидают мяч)

Днём немного отдохну (складывают ладони вместе, прижимая их к щеке)

Мама придёт, я её обниму (обнимают себя) .

Воспитатель.Дети, ваши руки умеют очень многое (Высыпает мячи из корзины) Соедините за спиной пальцы рук в замок и попробуйте собрать мячи в корзину без помощи рук. (Дети пытаются выполнить задание.) Не получается! Теперь попробуйте взять мяч одной рукой. Очень трудно! Встаньте парами, возьмите партнёра за руку, а свободными руками вместе поднимите мяч и опустите его в корзину.

Дети выполняют задание, затем садятся за столы.

Воспитатель. Молодцы! Давайте поиграем.

Проводиться игра «Ладонь-кулак»

Кулачки-ладошки, кулачки-ладошки.

Сначала сжимаем, потом разжимаем.

(Дети кладут руки на стол ладонями вниз.Сжимают и разжимают кулаки.)

А теперь сделай так:

Одна ладонь, один кулак.

(Правую ладонь сжимают к поверхности стола, левую сжимают в кулак, а затем меняют положение рук.)

Проводится пальчиковая гимнастика «Пальчики»

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний,

Сам мезинчик - малышок

Постучался о порог.

Воспитатель. А могут ли ваши пальцы определять предметы на ощупь? Давайте поиграем с вами .

Проводится игра «Волшебный мешочек»

Воспитатель. Ваши ручки молодцы, всё умеют.Наши руки помогают нам во всех делах. А мы должны беречь их и правильно за ними ухаживать.

Что мы должны с вами сделать, если :

-на улице холодная погода (надеть перчатки или рукавицы)

-руки испачкались (помыть руки тёплой водой с мылом, вытереть их полотенцем)

-руки устали (сделать массаж или пальчиковую гимнастику)

Давайте с вами сделаем массаж нашим ручкам.

Проводится самомассаж.

Две сороконожки

Бежали по дорожке. (дети перебирают кончиками пальцев по ладоням)

Быстро бежали,

Друг друга догоняли. (Соединяют ладони вместе, постукивают кончиками пальцев один о другой)

Как догнали, крепко обняли. (Соединяют пальцы в замок)

Так, что мы их с трудом разняли. (С усилием пытаются разжать руки, затем растирают ладони)

Воспитатель.

- Как надо обращаться с острыми предметами? Почему (Осторожно, можно уколоться или порезаться)

-Почему нельзя прикасаться руками к горячей поверхности (Потому что, можно получить ожог)

-Можно ли трогать пальцами электрическую розетку? (Нет, т. к. можно получить удар током)

-Как надо ухаживать за ногтями (Их необходимо регулярно подстригать и вычищать грязь из-под них)

Ребята, вы молодцы! А теперь давайте нарисуем «портреты» наших рук.

Возьмите лист бумаги и приложите свою ладонь к ней. Затем, фломастером обведём нашу ладонь. Теперь мы можем украсить свою ладонь, нарисовав ей глаза, ротик или улыбку.

Дети, давайте мы с вами встанем в круг и возьмёмся за руки. Почувствуйте тепло и доброту ваших рук. Я желаю, чтобы ваши руки всегда дарили добро и любовь!

Спасибо, занятие окончено, вы все молодцы!