**Конспект занятия по валеологии в подготовительной к школе группе: "Давайте расти здоровыми"**

**Цели:**

* Закрепить у детей понятие о здоровье как главной ценности человеческой жизни.
* Формировать у детейпредставление о здоровом образе жизни: правильном питании, закаливании, пребывании на свежем воздухе, соблюдении правил личной гигиены, о значении физических упражнений.
* Учить детей активно участвовать в заботе о своем здоровье: знать и осознанно выполнять несложные приемы оздоровления (закаливание водой, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, витаминотерапия); прививать любовь к физическим упражнениям и подвижным играм на воздухе.

**Оборудование.**Атрибуты для Айболита (чемоданчик, халат и колпак врача). Видеоряд "Утренняя зарядка", "Умывание", "Ножные ванны", "Душ", "Купание в реке", "Режим питания", "Режим сна". Игра "Что хорошо, что плохо"; муляжи фруктов и овощей. Колокольчик. Игра "Забавы детей на воздухе".

**Ход занятия**

**В гости к детям приходит Айболит.**

**Айболит.** Здравствуйте, мои, друзья! Не узнали?! Это, я! Всех излечит, исцелит добрый доктор: (Дети: Айболит!)

За руки возьмемся,   
Друг другу улыбнемся.  
Здравствуй, Саша! Здравствуй, Маша!  
Здравствуй, Миша! Здравствуй, Даша!  
(Дети здороваются друг с другом).  
Рад Вас видеть, друзья!  
Здоровья на долгие годы желаю Вам я!

**Айболит.**Что такое здоровье? (Ответы детей: когда человек не болеет, он веселый, жизнерадостный, сильный, бодрый, энергичный и т. д.)

**Айболит.**Совершенно верно! Здоровье - это самое главное в жизни. Если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать, у него плохое настроение, он мало успевает сделать. Больных людей очень жаль! Но во многом здоровье зависит от самого человека. Каждый человек должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

**Айболит.**Дети, как можно укрепить свое здоровье? (Ответы детей: правильно питаться, закаляться, заниматься физкультурой, соблюдать правила гигиены). Все верно! Помните всегда, что солнце, воздух и вода - лучшие друзья в закаливании нашего организма.

**Айболит.**В моем чемоданчике помимо витаминов и лекарств есть картинки, с помощью которых вы можете мне рассказать как вы живете в детском саду и заботитесь о своем здоровье. А я постараюсь дать вам полезные советы.

**Слайд 1. "Закаливание воздухом. Утренняя зарядка".**

**Айболит.**

Утром форточку откроем,  
Свежий воздух пригласим.  
Зарядка нас взбодрит, настроит  
И прибавит новых сил.  
Вот, поэтому ребятки,  
Будем делать мы зарядку.  
Ну-ка, плечи распрямите,  
Поднимите, опустите.  
Влево, вправо повернулись  
Руками коленей коснулись.  
Сели - встали, сели - встали  
И на месте побежали.

**Слайд 2. "Закаливание водой. Умывание".**

**Айболит.**

Мы намылим наши ручки,  
(круговые движения трут одну ладошку о другую)  
Раз, два, три. Раз, два, три.  
(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)  
А над ручками, как тучки,  
(круговые движения трут одну ладошку о другую)  
Пузыри, пузыри.  
(два раза выполняют по три ритмичных хлопка)

**Айболит.**Дети, как часто вы моете руки в детском саду? (Ответы детей). Какие закаливающие процедуры с водой вы проводите в детском саду? (Ответы детей: полоскание рта после каждого приема пищи; обширное умывание после дневного сна; мытье ног летом).

**Слайд 3. "Закаливание водой. Ножные ванны".**

**Айболит.**Вотмои советыпо закаливанию организма водой.

Утром в таз воды прохладной   
Нам ступни поставить надо.  
Ненадолго, на чуть-чуть:  
Завтра тоже не забудь!  
А затем свои ступни полотенцем разотри.

**Слайд 4. "Закаливание водой. Душ".**

**Айболит.**

Важно регулярно,  
То есть каждый-каждый день,  
Тебе вставать под душ прохладный  
И будешь крепок, как кремень.

Помните, друзья, что постепенно снижая у воды температуру (то есть, делая ее прохладной), вы вскоре позабудете про микстуру.

**Слайд 5. "Закаливание водой. Купание".**

**Айболит.**И, конечно же, летом обязательно ходите с родителями на пляж.

На мелководье поплескаться,  
Нырять, барахтаться, визжать!  
Вода поможет закаляться,  
Здоровым, крепким телом стать.

**Слайд 6. "Режим питания".**

**Айболит.**

Завтрак, полдник,   
Днем обед и вечерний ужин.  
Для здоровья детей  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,   
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно.

**Айболит. Предлагаю поиграть в игру "Что хорошо и что плохо"**

Дети делятся на две команды. Им раздаются карточки-поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображена позитивная или негативная картинка ("правильное питание", "неправильное питание"). Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями - "что хорошо и что плохо".

**Айболит.**Какие правила во время еды необходимо выполнять? (Ответы детей: перед едой мой руки с мылом; хорошо мой овощи и фрукты перед едой; не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывай пищу; не разговаривай во время еды; не переедай, ешь в меру).

**Айболит.**Почему мы часто слышим от врачей, что необходимо больше кушать овощей и фруктов? (Ответы детей: в них содержится много витаминов и полезных веществ, которые необходимы для костей, зубов, крови человека, профилактики заболеваний).

**Айболит звонит в колокольчик.**

Прозвенел звонок -   
Идут дети на урок.

**Айболит.**Ребята, вы уже совсем большие и скоро пойдете в школу. На уроках вы будете много писать и читать. Вот и сейчас мы с вами играли, рассматривали картинки и отвечали, наши глазки устали. Я хочу, чтобы вы запомнили несколько упражнений и пользовались ими тогда, когда почувствуете, что ваши глаза устали:

* зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повтори это 4 - 6 раз;
* поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев;
* вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая его обратно.

Повтори 5 раз.

**Айболит приглашает детей на прогулку.**

Раз, два, три, четыре, пять   
Собираемся гулять.  
На прогулке дети будут  
Прыгать, бегать и скакать.

**Айболит. Предлагаю поиграть в игру "Забавы детей"**

Рассмотритевнимательно картинкииотберите картинки с забавами детей летом и зимой.

А в какие игры вы любите играть зимой? Летом? Давайте не скажем, а покажем. **Проводится игра "Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем".**

**Айболит (говорит тихим голосом).**

В гости к нам приходит сон.  
За собой зовет в кроватку -   
Спи, малыш, в ней сладко-сладко.  
Все спят ночью, но и днем  
Мы немного отдохнем.  
За полдня устали слишком,   
Надо сделать передышку.

Дети расслабляются, располагаются на ковре, звучит спокойная музыка.

Под бодрую музыку **дети выполняют упражнения на дыхание "Мы проснулись"** (необходимо потянуться и зевнуть несколько раз) и **"Сдуем сон с ладошки"** (вдох через нос, выдох через рот).

**Итог.**

**Айболит.**Дорогие ребята! Мы много сегодня говорили о здоровье. Я вижу улыбки на ваших лицах - и значит у вас все в порядке. Оставайтесь радостными и здоровыми детьми.

А сейчас угощайтесь фруктами, растите здоровыми и никогда не болейте!