

Конспект образовательной деятельности по валеологии: «Где живет здоровье?»

Задачи:

Обучающие:

- уточнить знания дошкольников о чистоте, о способах закаливания.
- формировать представления детей о зависимости здоровья от двигательной активности;
- продолжать учить осознанно подходить к своему питанию, уточнить знания о витаминной ценности продуктов;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, мышление, воображение дошкольников.

Воспитательные:

- воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход ОД:

Дети здороваются с гостями, воспитателем и друг с другом.

А знаете, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, так как сказали: «Здравствуйте. Желаем здоровья».

Ребята, а вы знаете, где живет здоровье? А хотели бы узнать?

А давайте порассуждаем: вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? А как ты думаешь? А ты здоров? Почему?

Я открою вам маленькую тайну! Наше здоровье можно сравнить с цветочком, у которого много лепестков. Нам нужно узнать, что же это за лепестки, для этого выполнить задания. Начнем наше путешествие за здоровьем?

1. Посмотрите, первое задание. Волшебный сундучок, что же в нем? Вынимайте по одному и называйте (мыло, зубная щетка, зубная паста, носовой платок, расческа, полотенце, мочалка и т.д). Для чего нужны все эти вещи? Вы часто ими пользуетесь? (Дети: Умываться нужно по утрам и вечерам, купаться, причесываться, чистить зубы 2 раза в день). Правильно, это средства личной гигиены. И мы все умеем и пользуемся ими.

Вспомним сейчас, как мы с вами моем ручки, приготовьте ладошки:

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

(энергично потираем ладошку о ладошку)

Брызги – вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

(сжали в кулак пальцы, а затем с силой выпрямляем пальчики, как бы стряхивая воду)

Полотенчиком пушистым

Вытрем ручки очень быстро.

(энергичными движениями «вытираем» поочередно руки).

Вот и появился наш первый лепесток – чистота (на лепестке картинка с полотенцем, мылом) Двигаемся дальше?

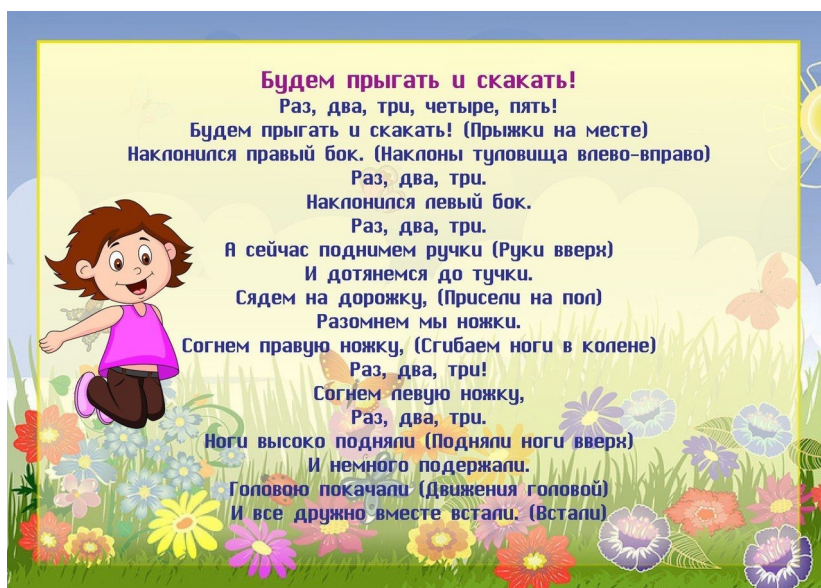
2. Посмотрите, тут пропасть, нам нужно перебраться через нее. Что же нам поможет? Что здесь за дощечки? Что можно из них сделать, чтобы перейти пропасть? (Дети: мост) Ой, посмотрите, не простой мост у нас должен получиться, что здесь нарисовано? (Дети: фрукты, овощи) Это же мост - «Домино»! Берите по одной дощечки и стройте длинный мост. Молодцы! Замечательно получилось. А посмотрите на все эти продукты. Они вредные или полезные? (Дети: полезные) А почему? (Дети: в этих продуктах больше всего витаминов)

В каком виде нужно употреблять продукты, чтобы в наш организм попало как можно больше витаминов?

Да, вы правильно сказали, что больше всего витаминов в сырых овощах и фруктах. Что мы можем приготовить из этих овощей и фруктов?

Так, из овощей мы можем приготовить салат, а из фруктов можем приготовить сок, и витамины останутся в этих продуктах и пользы будет больше. Перейдем пропасть, вот и следующий лепесток, как вы думаете, как он называется? (Дети: полезная пища). Для того чтобы нам быть здоровыми, нам нужно хорошо питаться.

3. Если мы с вами будем хорошо питаться, мы будем не только здоровыми, но и сильными. Каких людей вы считаете сильными? А ты сильный? А где находится ваша сила? (Дети: моя сила в мышцах) Давайте проверим, как сильны ваши мышцы.



Вот мы и нашли следующий лепесток нашего цветочка - движение. А когда мы много двигаемся, на каких занятиях? (Дети: физкультура). А ещё когда?

(Дети: на утренней гимнастике, во время подвижных игр, когда занимаемся спортом).

4. Ой, посмотрите, на нашем пути ледяное озеро, а в льдинках, что-то спрятано, какие-то подсказки! Что же делать? Как нам их достать? От чего же может растаять лед? (Дети: от тепла). Конечно, от тепла наших ладошек. Возьмите по льдинке и попробуйте растопить её и достать подсказки. А здесь рядом бьет горячий источник. Что можно сделать тем, у кого ладошки начинают мерзнуть? Конечно, опустить в теплую водичку. Ну что, у всех получилось? Что же у нас за подсказки? Что нужно с ними сделать? Конечно, собрать из кусочков пазла общую картинку. Что же ребята делают на этой картинке? Да, закаляются. А как ещё можно закаляться? (Дети: вода, воздух, солнце). Следующим лепестком цветочка будет закаливание.

5. А сможем ли мы жить с вами без воздуха?

Попробуйте глубоко вдохнуть, закрыть ладонью рот и нос. Что вы чувствуете? Почему мы не могли долго быть без воздуха? Воздух богат кислородом - это чистый воздух! А где чистый воздух (Дети: на улице, в лесу, парках). Да, там, где много деревьев, там больше кислорода, деревья дарят нам чистый воздух (достаёт последний лепесток).

А вот и пчелки, которые помогут нам закончить наше путешествие. У кого пчелка дальше улетит? Не забывайте, когда мы набираем воздух щечки не надуваем, плечики не поднимаем.

Отчего цветок дрожит?
Посредине кто жужжит?
Я приблизилась слегка,
Пчелка взмыла в облака!
Зажужжала, позвала
В небо синее пчела.

Молодцы, ребята. Вот мы и собрали все лепестки нашего цветочка «Здоровье». Давайте вспомним, как нужно заботиться о своем здоровье. Но это, дети, только основные мероприятия заботы о своем здоровье, а на самом деле их множество. Я уверена, что вы будете соблюдать все рекомендации и будете бережно относиться к своему здоровью и здоровью своих близких.