

Муниципальное автономное дошкольное учреждение
детский сад № 51 г. Улан-Удэ
комбинированного вида

**Конспект занятия по валеологии
для детей средней группы по теме:
«Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»**

для детей среднего дошкольного возраста
группы № 2, 3

Воспитатели: Старикова Л.А,
Ахмадулина Т.В.,
Рябкова Н.В.

г. Улан-Удэ, 2014 г.

Цель: Формировать у детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи

- Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний,
- Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз,
- Развивать умение сопереживать, приходить на помощь тем, кто в ней нуждается.

Оборудование

- «Волшебная аптечка» - витамины с черникой для глаз, морковка, отвар ромашки, очки, капустный лист, горшок с цветком, веник с совочком, салфетки для пыли
- Алгоритм гимнастики для глаз,
- Кассета с записью музыки и кассета с шумами природы,
- Атрибуты для путешествия домик Бабы Яги, пещера, «бревно», «кочки», деревья, дорожка здоровья.

Предварительная работа

- Д/и «Что вредно, что полезно».
- Д/и «Носы нужны не только для красы».
- Беседа «Как мы слышим».
- Ежедневное выполнение гимнастики для глаз.

Ход занятия

Воспитатель: Ребята, сегодня у нашего окна всё утро стрекотала сорока, она принесла на хвосте плохую весть. В сказочном лесу беда. Заболели все сказочные герои. Нам надо собираться в дорогу. А в этом мешке у меня разные снадобья, которые нам помогут сказочных героев вылечить. Всё готово, можно отправляться в путь.

Воспитатель держит в руке клубок, который показывает дорогу, и произносит заклинание: «Закрути скорей, клубок, Ребят в дружный хоровод. Начинается игра, Нам в волшебный лес попасть пора».

В пути могут встречаться различные препятствия («Перепрыгни ручеек», «С кочки на кочку», «Пройди и не задень» и т.д.).

Воспитатель: Посмотрите, на какую красивую полянку мы вышли, а это что за избушка? Интересно, кто в ней живёт? Давайте скажем волшебные слова, чтобы избушка к нам повернулась.

Дети (хором): Избушка, избушка, встань к лесу задом, а ко мне передом!

Из избушки выходит **Баба Яга:** «Кто это по лесу ходит? Ничего не вижу. Слаба я глазами стала, того гляди, совсем ослепну».

Воспитатель: А ты глаза бережешь? Знаешь, что нужно делать, чтобы сберечь зрение?

Баба Яга: Откуда мне знать? В лесу живу.

Воспитатель: А наши дети знают. Ребята, давайте научим Бабу Ягу как зрение сохранить.

Дети: Нельзя читать лёжа и в плохо освещённой комнате, смотреть на лампу, на яркое солнце. Нужно беречь глаза от острых предметов, не тереть глаза руками. Для глаз полезно смотреть на закат и восход солнца, умываться чистой водой. Нельзя долго смотреть телевизор, играть за компьютером

Баба Яга: Но что делать, если я уже плохо вижу?

Воспитатель: В нашей волшебной аптечке найдутся снадобья, которые тебе помогут.

Бабу Ягу угощают морковкой, дают очки, предлагают протереть глаза отваром ромашки, советуют почаще лакомиться черникой или витаминами с черникой

Баба Яга: Вот теперь я гораздо лучше видеть стала.

Воспитатель: А чтобы зрение совсем восстановить, дети научат тебя делать гимнастику для глаз.

Дети показывают Бабе Яге упражнения, пользуясь алгоритмом.

Баба Яга благодарит детей и прощается, а волшебный клубочек ведёт всех дальше: через болото (упражнение «с кочки на кочку»), через бурелом (упражнение «Перелезь через брёвнышко»), дорожка здоровья.

Вдруг слышится громкая музыка, гром, свист. Из-за дерева выходит Соловей-Разбойник. Он стонет, держится за голову.

Дети: Что с тобой случилось.

Разбойник: А?! Что?! Ничего не слышу! И голова болит!

Дети помогают ему сделать холодную примочку - прикладывают капустный лист к голове и объясняют, почему он стал плохо слышать и почему болит голова: «Ты стал плохо слышать от громких звуков, и голова разболелась поэтому».

Разбойник: А причём тут громкая музыка?! Не верю я вам!!!

Дети: Частички воздуха ударяются о барабанную перепонку и сигнал поступает в мозг. Если звуки громкие и беспорядочные, то частички воздуха начинают стучать по барабанной перепонке, как тысячи маленьких дубинок. От громких звуков барабанная перепонка может даже лопнуть.

Разбойник: Но я так люблю музыку. Посоветуйте, что мне делать?

Дети: Шум леса, пение птиц, журчание ручейка – это тоже музыка, только её надо услышать. Такая музыка успокаивает и придаёт сил. А ещё музыка не должна быть очень громкой. Когда разговариваешь с кем-нибудь, надо говорить тихо, спокойно. От крика и шума тоже может заболеть голова.

Одну-две минуты все вместе слушают кассету со звуками природы. Дети прощаются с разбойником и идут дальше.

Вскоре дети видят перед собой «пещеру». Она покрыта паутиной. Из пещеры раздаётся кашель и чихание. Выходит Леший.

Леший: Вот, заболел наверно. Целыми днями кашляю и чихаю.

Воспитатель заглядывает в пещеру и тоже начинает чихать.

Воспитатель: Какая пыль! Кажется, ты чихаешь не от простуды. Когда ты последний раз делал уборку в пещере?

Леший: Не помню... Лет пять или десять тому назад.

Воспитатель: Тогда всё ясно. Мне кажется, что дети смогут дать тебе несколько советов и расскажут, что нужно делать, чтобы больше не чихать и не кашлять.

Дети: Надо беречь органы дыхания: проветривать помещение, в котором находишься, делать влажную уборку каждый день. Воздух будет на много лучше, если в доме есть комнатные цветы.

Дети прощаются с Лешим и возвращаются в группу.

Воспитатель: А вернуться нам поможет волшебный клубочек и сказочное заклинание: Закрути скорей, клубок, Ребят в дружный хоровод. Подошла к концу игра, В группу нам спешить пора.

Дети произносят эти слова, взявшись за руки.

Вот мы с вами оказались в музыкальном зале. Сегодня мы с вами сделали два важных дела: сказочным героям мы помогли и ещё раз повторили, как сохранить здоровыми свои глазки, уши и носы.



Произносим заклинание с волшебным клубком



Учим Бабу Ягу как сохранить глаза здоровыми



Полоса препятствий



Дорожка здоровья



Встреча с Соловьем-разбойником

Итоговый хоровод



Препятствие «туннель»



Встреча с Лешим