**Конспект занятия**

**по валеологии в младшей группе**

**"В гостях у доктора Айболита"**

**Цель:** Выявить  у   детей   имеющиеся   знания   об  органах зрения, осязания,

          слуха, вкуса, питания человека.

          Расширить   и   углубить   знания   об   органах,   организм   человека   с

          помощью проведенных экспериментов, игр.

          Подвести   детей  к   пониманию   важности  и  необходимости  органов

          зрения, осязания, слуха, вкуса для жизни человека.

          Активизировать в речи детей слова: здоровье, ресницы, вкус.

          Развивать  у детей  интерес  к  собственному  организму и формировать

          осознанное  заботливое  отношение  к  своему   организму,   отдельным

          органам, к своему здоровью.

**Методы и приемы:** вопросы,   объяснения,   загадки,  стихотворение   "Мой

                                   замечательный   нос",    беседа  с  доктором  Айболитом,

                                   приход   Зайчихи,  пальчиковая  игра  "Как  зовут   наши

                                   пальчики",  игра  на  осязание  с   волшебным сундучком,

                                   игра на слуховое  восприятие "Что мы слышим".

**Предварительная работа:** беседы о здоровье человека, об органах человека,

                                           разучивание   стихотворения  "Мой   замечательный

                                           нос".

**Материал к занятию:**цветик-семицветик,  карточки-схемы, игрушка-зайчик

                                        со сломанной ножкой, чемоданчик доктора Айболита,

                                        инструменты и лекарства доктора Айболита, поднос с

                                        кусочками  пищи  (соленый огурец,  яблоко,  конфета,

                                        лимон, апельсин);

                                        поднос    с    чашечками,   в   которых   лежит   чеснок,

                                        пихтовое масло, душистое мыло, кофе;

                                        косыночка,  ширма  настольная,  бумага, колокольчик,

                                        молоток, стакан, лейка с водой;

                                        чудесный  волшебный  сундучок  с предметами:  дере-

                                        вянный кубик, мягкая игрушка, резиновый мяч.

**Ход занятия**

Дети у входа в группу

Воспитатель: Ребята,   у  нас  с  вами  сегодня   очень    важная   и  интересная

                       встреча.    А   с   кем  вы   скоро  узнаете.   Вот   у   меня  в руках

                       телеграмма, послушайте: "Ребята, жду вас на цветочной поляне,

                       под зеленым  деревом".  Но вот   подписи   нет.  Кто  бы  это мог

                       быть? Давайте подумаем, кто  же может нас ждать под деревом,

                       послушайте: "Он под деревом сидит, приходи к нему…"

                       (воспитатель не договаривает фразу(

Дети: Доктор Айболит.

Воспитатель: Да, и, правда. Ну что, пойдем к цветочной  поляне?  Посмотрим

                      доктор Айболит там нас ждет или нет.

Дети подходят к цветочной поляне. Навстречу выходит доктор Айболит.

Доктор Айболит: Ну, здравствуйте, ребятушки.

Дети: Здравствуйте.

Доктор Айболит: Давно  я  вас  не  видел.  Захотелось мне с вами повидаться,

                             узнать  здоровы ли  вы, не болеете ли, а? Покажите мне свои

                             глазки  (осматривает),  так.  А  как  вы  показываете  доктору

                             горлышко  (дети показывают).  Ай, да  молодцы.  Вижу  я вы

                             здоровы, и настроение у вас хорошее. Хочу я ребятки с вами

                             сегодня побеседовать, узнать  от  вас, что вы знаете о себе, о

                             здоровье.  Вот посмотрите  на цветочной поляне цветок, что-

                             то заболел цветок, совсем он некрасивый.  Мы будем цветок

                             лечить,   превращать   его   в  красивый  цветок, а   поможете

                             цветку  вы,   своими   правильными   ответами.   Ну   что   же

                             присаживайтесь   на   мягкие   подушечки,   и  Дима можешь

                             открыть первый лепесток.

Дима открывает и берет под лепестком картинку, лепесток поворачивает на цветную сторону.

Доктор Айболит: посмотри на картинку. Что на ней изображено.

Дима: Рот.

Доктор Айболит: Я знаю вот такую загадку, послушайте:

Красные двери в пещере моей:

Белые звери сидят у дверей

И мясо, и хлеб – всю добычу свою

Я с радостью белым зверям отдаю.

                            Как вы думайте, что в этой загадке означает пещера?

Дети: Рот

Доктор Айболит: А двери)

Дети: Губы.

Доктор Айболит: А что означает в загадке – звери?

Дети: Зубы.

Доктор Айболит: молодцы. А кто же живет в самой пещере такой подвижный, розовый?

Дети: Язык.

Доктор Айболит: Для чего же нам нужны зубы, язык?

Дети: Зубы нужны, чтобы пережевывать пищу. Язык помогает пищу глотать,

          говорить.

Доктор Айболит: А   знаете  ли   вы,  что  язык  помогает  нам  узнать  о вкусе

                              пищи,  ведь пища бывает разная:  сладкая,  кислая,  горькая,

                              соленая. Так  вот сейчас мы проверим ваши язычки, как они

                              могут узнать о вкусе пищи.

Доктор Айболит раздает кусочки пищи (соленый огурец, яблоко, конфета, лимон, апельсин)

Доктор Айболит: Закройте глаза, а я вам положу кусочек пищи, вы скушаете

                             и скажете, что почувствовал ваш язык.

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Ребята, язык и зубы  очень  нужны и  важны, а скажите мне,

                             пожалуйста, а как нужно беречь эти органы?

Дети отвечают (чистить зубы зубной пастой, щеткой, не есть много сладкого, не брать грязные предметы в рот, не кусать зубами твердые предметы, не высовывать зык, когда бегаешь, чтоб его не прикусить).

Доктор Айболит: Молодцы! Антон, теперь ты, возьми лепесток. Что это

                              Антон на картинке?

Антон: Нос.

Доктор Айболит:  Слышал я, ребята, хорошее  стихотворение  "Мой  замечательный нос". Кто мне сможет его рассказать.

Ребенок рассказывает:

|  |  |
| --- | --- |
| Я ничего не знаю,  И вдруг мой нос говорит,  Что где-то и у кого-то,  Что-то сейчас подгорит  Я ничего не знаю  Это мой нос доложил:  Кто-то купил апельсины  И во-он туда положил. | Я ничего не знаю,  Я в духоте сижу.  Нос говорит: "Погуляем  Очень тебя прошу!"  Ходим с ним и гуляем,  Он говорит со мной  Он говорит: "А знаешь  Пахнет уже зимой…" |

Доктор Айболит: А  как же это нос может говорить?

Дети: Он нюхает.

Доктор Айболит: А что нюхает нос?

Дети: Разные запахи.

Доктор Айболит: Да,   нос   чует   разные   запахи.  Давайте-ка, проверим, как

                              нюхают ваши носики.

Доктор Айболит подает детям тарелочки закрытые салфеточками (чеснок, пихтовое масло, душистое мыло, кофе)

Дети нюхают и отвечают.

Доктор Айболит: Наши  носики  умеют  нюхать, определять  разные запахи, а

                              еще что умеют делать наши носы.

Дети: Дышать.

Доктор Айболит: Подышите со  мной,  глубоко вдохнем носиком и выдохнем

                              (можно  повторить 3  раза).  Скажите,  а  мы  должны беречь

                              свой замечательный нос.

Дети: Да.

Доктор Айболит: А как?

Дети отвечают (не совать в нос мелкие предметы, прочищать нос платком, водой, не бегать быстро чтобы не разбить нос, не ходить в холодную погоду раздетыми).

Доктор Айболит: А  если  нос   заболел,  появился насморк,  сопельки, что же

                              делать?

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Вернемся  к  нашему цветку. Даша возьми лепесток, какая у

                              тебя картинка?

Даша: Глаз.

Доктор Айболит: А для чего нам нужны глаза?

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Давайте,  ребята, посмотрим  легко  ли  бывает   людям   без

                              глаз. Даша, можно мы тебе завяжем глаза  и  попросим  тебя

                              выполнить наши задания.

Доктор Айболит хлопает в ладоши и спрашивает: "Даша, ты можешь сказать, кто хлопнул в ладоши".

Даша: Нет.

- Даша, пройди к Глебу, ты знаешь, где он стоит?

Даша: Нет.

- Вот у меня в руках игрушка, Ты можешь увидеть и сказать какого она цвета, не открывая глаз?

Даша: Нет.

- Даша, сними теперь платок с глаз.

- Ребята, а вы знаете, кто хлопал в ладоши? (дети отвечают)

- А вы можете сказать, какая это игрушка? (дети отвечают).

- А почему Даша не смогла нам ответить? (дети отвечают).

Доктор Айболит: Скажите,  ребята,   нам  очень  нужны  глаза, а   как   нужно

                              беречь глаза?

Дети отвечают (не смотреть долго телевизор, близко смотреть телевизор, не тереть глаза грязными руками, не тыкать острыми предметами в глаза, нужно умываться, делать гимнастику для глаз.

Доктор Айболит: Хорошо, молодцы! Будем дальше лечить цветок, бери Глеб

                              лепесток, что изображено у тебя на карточке?

Глеб: Ухо.

Доктор Айболит: А где у нас находится  ухо? А сколько у  человека  ушей? А

                              что  умеет  делать наши  уши?  А  что  уши слышат, давайте

                              проверим?  Сейчас   вы   будете   слышать  разные   звуки, а

                              потом скажете, что вы услышали?

1. шуршание бумаги,
2. звон колокольчика,
3. стук карандаша (молоточка) о стол,
4. переливание воды (из лейки в стакан).

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Молодцы!  А  теперь  я  хочу  узнать  умеете ли вы слушать

                             тишину (дети слушают звуки в тишине). Что вы слышали? А

                              как нужно оберегать уши, чтобы не болели?

Дети отвечают (не совать в уши острые предметы, закрывать уши в сильный мороз и ветер, оберегать уши от слишком громких звуков).

Доктор Айболит: Где наш цветок? Кирилл подходи, бери лепесток. Что изображено на картинке?

Кирилл: Ресницы.

Доктор Айболит: Где у нас находятся ресницы?

                              -  Для чего нам нужны ресницы?

                              - Из чего состоят ресницы

Дети отвечают.

Доктор Айболит: Остался у нас последний лепесток. Алена, поднимай

                              лепесток.

Алена: у меня на картинке – пальцы.

Доктор Айболит: Что мы умеем делать с помощью пальцев?

Алена: Брать, ощупывать, узнавать какой предмет.

Доктор Айболит: Вот у меня какой  интересный  волшебный  сундучок, в нем

                              спрятаны  предметы,  ощупайте  какой-нибудь  предмет  и с

                              помощью пальцев узнайте что это за предмет.

Дети ощупывают и рассказывают.

Доктор Айболит: Поиграем  с  пальчиками?  Вспомним имена пальчиков, как

                              же их зовут?

Игра с пальчиками.

Доктор Айболит: Ой, и удивили же вы меня, ребятки. И посмотрите какой красивый цветок у нас стал, вы ему помогли. Ну вот скажите мне, как надо беречь свое здоровье?

Дети отвечают (не есть много мороженого, делать утром зарядку, заниматься физкультурой, спортом, чистить утром и вечером зубы, кушать не торопясь, не ходить в холодную погоду раздетыми…)

Вбегает Зайчиха:

Ай, ай, ай!

Мой зайчик попал по трамвай

Мой зайчик, мой мальчик

Попал по трамвай

Он бежал по дорожке

И ему перерезало ножки

И теперь он больной и хромой

Маленький заинька мой!

Доктор Айболит: Не беда!

                              Подавай-ка его сюда!

                              Я пришлю ему новые ножки,

                              Он опять побежит по дорожке.

- Ох, ребята, нужно помочь бедному зайчику, вот только я ведь уже старенький и не помню куда же я положил свои инструменты и лекарства, поищите-ка ребятки, да принесите их мне.

Дети выполняют просьбу доктора, приносят инструменты.

Доктор Айболит: Молодцы!  Помогли  как  вы  мне ребята,  теперь вот можно

                              лечить  зайчика.   Пожалейте   зайчика,   погладьте   (доктор

                              лечит  зайчика).  Ну,  вот  зашили  лапку,  дайте мне бинтик.

                              Положим  зайчика  спать.  Спасибо  вам  ребята  за помощь,

                              вам  уже  в  садик  пора.  А за помощь и чтобы вы не болели

                              вот вам витаминки. Приходите еще в гости. До свидания.

Дети прощаются и уходят.**По теме: методические разр**

# "В гостях у доктора Айболита"

**Цель:** Выявить  у   детей   имеющиеся   знания   об  органах зрения, осязания,

          слуха, вкуса, питания человека.

          Расширить   и   углубить   знания   об   органах,   организм   человека   с

          помощью проведенных экспериментов, игр.

          Подвести   детей  к   пониманию   важности  и  необходимости  органов

          зрения, осязания, слуха, вкуса для жизни человека.

          Активизировать в речи детей слова: здоровье, ресницы, вкус.

          Развивать  у детей  интерес  к  собственному  организму и формировать

          осознанное  заботливое  отношение  к  своему   организму,   отдельным

          органам, к своему здоровью.

**Конспект занятия**

Тема: *«****Путешествие к доктору Айболиту****»*

в **средней группе**

**Цель:** Формирование у детей навыков безопасного поведения в окружающем пространстве, через здоровый образ жизни и двигательную активность.

**Задачи:**

**1. Образовательные**:

- систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни;

- формирование представлений об опасных для человека ситуаций и способах поведения в них;

-формировать у детей интерес и ценностное отношение к физкультурным **занятиям**;

- формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по скамейке; выполнения прыжков со скамейки; перелезания через бревно; ходьбы по лестнице *(модуль)* вверх и вниз; проползания через туннель; проведения подвижной игры.

- развивать речь, внимание, память;

- расширять и активизировать словарный запас по теме *«Безопасное пространство»*.

**2. Развивающие:**

- развивать общую и мелкую моторику через игру *«Стрекоза»*;

- развивать ловкость, быстроту, координацию движений, пространственные представления;

- развивать понятие о необходимости соблюдения правил безопасности;

- развивать коммуникативные качества, умение работать и играть в коллективе.

**3. Воспитательные:**

- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

- воспитывать у детей правила безопасного поведения в окружающем мире.

**4. Методы и приемы**: словесные, наглядные, социо - игровой подход.

**5. Предварительная работа**: чтение сказки К. Чуковского *«****Айболит****»*; разучивание стихотворений; рассматривание иллюстраций по ОБЖ; беседа о здоровом образе жизни; загадывание загадок; разучивание потешек; общеразвивающие упражнения с элементами самомассажа *«Веселая зарядка с махровым полотенцем»*; работа с родителями в виде **консультации**.

**Ход занятия**

I Вводно - подготовительная часть

1. Организационный момент

Инструктор: Здравствуйте ребятишки, девчонки и мальчишки! Посмотрите, ребята, к нам сегодня пришли гости. Для начала давайте поздороваемся друг с другом и с гостями. Ведь когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья.

Коммуникативная игра *«Здравствуй»*

*(Дети ходят врассыпную по залу)*

Кого не повстречаем,

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,

*«Здравствуй!»*,- говорят ребята.

*(Встают парами и пожимают руки друг другу)*

Кого не повстречаем,

Здоровья пожелаем.

При встрече, как зверята,

Обнимаются ребята.

*(встают парами и обнимаются друг с другом)*

Инструктор: Ребята я предлагаю вам отправиться сегодня вместе со мной в одно **путешествие**. А для начала отгадайте мою загадку

Лечит маленьких детей,

Лечит птичек и зверей,

Сквозь очки свои глядит

Добрый **Доктор***(****Айболит****)*

А давайте отправится к нему в гости.

Только сейчас он находится в далекой Африке, и путь к нему не близкий. Поэтому нам надо запастись терпением, силами, а главное здоровьем. Вы готовы совершить **путешествие**?

Дети: Да!

Инструктор: Тогда не будем терять время, становитесь скорее в колонну по одному.

Обычным шагом через лес мы шагаем, плечи наши расправляем.

ходьба обычным шагом

На носочках мы пойдем, и разведку проведем.

ходьба на носках, руки на поясе

Чтоб никого не раздавить, на пятках будем мы ходить.

ходьба на пятках, руки за спиной

Ноги выше поднимаем, корни мы не задеваем.

ходьба с высоким подниманием коленей, руки на поясе

Вот елки встали у нас на пути, их нам надо обойти.

ходьба «змейкой

А вот и звери встретились в лесу.

Через лес, лесной тропой

Звери шли на водопой.

За мамой, лосихой топал….*(Лосенок)*

топающим шагом, руки согнуты в локтях

За мамой – ежихой катился *(Ежонок)*

ходьба в полуприседе, руки на коленях

За мамой – медведицей шел *(Медвежонок)*

на наружных сторонах стопы, руки полусогнуты в локтях перед собой

За мамой – зайчихой прыгал *(Зайчонок)*

прыжки на обеих ногах, руки изображают ушки

За мамой волчихой шел….*(Волчонок)*

широким шагом выставляя руки вперед

Вот отличная дорога, ноги разомнем немного.

бег в **среднем темпе**, руки согнуты в локтях

А теперь идем не спеша, свежим воздухом дыша.

Дыхательное упражнение: *«Раз, два, три, четыре»*

Раз, два – все вдыхаем,

Три, четыре – выдыхаем,

Носом вдох, выдох ртом.

И все заново начнем.

(дети выполняют вдох через нос и выдох через рот в соответствии с текстом)

II Основная часть

Инструктор: Ну, вот ребята, мы и попали в жаркую Африку, а где же **Доктор Айболит**?

*(из-за пальмы выходит****Доктор Айболит****)*

**Айболит**:

Здравствуйте, ребята! Очень рад видеть вас! Вы меня узнали?

Дети: Да!

**Айболит**:

Я – тот самый **Айболит**,

Что всех излечит, исцелит.

Но с вами встретился я не за тем,

Чтоб ставить градусники всем.

Мы немножко поиграем,

Много нового узнаем.

**Айболит**:

А вы дружные ребята!

Дети: Да!

**Айболит**: А с водой и мылом вы дружите?

Дети: Да!

**Айболит**: А как расскажите, и когда?

Дети: Нужно мыть глазки, чистить зубки по утрам и вечерам!

**Айболит**:

А давайте мы покажем, как нужно умываться!

Упражнение на ЗКР *«Надо, надо нам помыться»*

Надо, надо нам помыться

Где тут чистая водица

Кран откроем: *«Ш-ш-ш»*

Руки мылим, руки моем

Щечки, шейку мы потрем

И водичкой обольем.

Инструктор:

Нам лениться, не годиться.

Помните, ребятки.

Даже звери, даже птицы,

Делают зарядку.

Ребята! А давайте мы с вами тоже сделаем веселую зарядку!

ОРУ с элементами самомассажа *«Веселая зарядка с махровым полотенцем»*

1)И. п.: стоя, руки опущены, ноги врозь.

1- поднять руки вверх, потянуться

2- руки опустить *(5раз)*

2)И. п.: стоя, руки над головой, ноги врозь.

1- согнуть правую руку

2-выпрямить

3- согнуть левую руку

4-выпрямить *(5раз)*

3)И. п.: стоя, руки за спиной с полотенцем.

1-2- растирать шею *(6раз)*

4)И. п.: стоя, руки за спиной с полотенцем.

1-2- растирать спину *(6раз)*

5)И. п.: о. с. руки с полотенцем перед собой.

1- присесть, руки вынести вперед

2- И. п. *(5раз)*

6)И. п.: ноги на ширине плеч, руки с полотенцем за спиной.

1- наклониться вперед, резко поднять руки вверх до упора

2- И. п. *(5раз)*

7) И. п.: ноги вместе, руки на поясе, полотенце на полу возле ног.

Прыжки: на двух ногах через полотенце.

**Айболит**: Ребята давайте присядем, отдохнем!

Ручки, ножки мы размяли, здоровее сразу стали, хорошо так постарались очень мы проголодались.

А чтобы еда приносила пользу, какой она должна быть?

Дети: Полезная, богатая витаминами, свежие, фрукты, овощи, соки, молочные продукты.

**Айболит**: Предлагаю поиграть в интересную игру. Буду вам вопросы задавать, а вы мне будете правильно отвечать да или нет.

Игра *«Да или нет»*

Каша - вкусная еда.

Это нам полезно? …Да!

Лук зеленый иногда

Нам полезен, дети?. Да!

В луже грязная вода

Нам полезна иногда?. Нет!

Мухоморный суп всегда…

Это нам полезно?. Нет!

Фрукты - просто красота!

Это нам полезно?. Да!

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки?. Нет!

Овощей растет гряда.

Овощи полезны?. Да!

**Айболит**:

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы?. Да!

Дети: Да!

**Айболит**: Какие вы молодцы! Ребята, кроме того, чтобы оставаться здоровыми, нужно не только спортом заниматься, закаляться, правильно питаться, нужно еще и соблюдать правила безопасности. Ребята, посмотрите, какие правила нарушили дети? *(ответы детей)*

Игра *«Найди ошибку»*

**Айболит**:

Ребята, вы все ответили правильно! Что бы глазки отдохнули, сделаем зарядку для глаз.

Гимнастика для глаз *«Стрекоза»*

Инструктор: **Доктор Айболит**, а ведь наши ребята, когда занимаются в спортивном зале, то тоже выполняют правила безопасности, и сейчас мы тебе покажем.

ОВД: полоса препятствия с использованием мягких модулей

Полоса препятствия есть у нас в саду.

Мы ее преодолеваем и здоровья прибавляем.

Через туннель мы проползем

ползание на низких четвереньках через туннель

По скамеечке пройдем.

ходьба по скамейке

Из кружка в кружок все прыгнем

прыжки из обруча в обруч

И по лесенке пройдем.

подъем и спуск по лесенке

А затем мы перелезем через круглое бревно.

перелезание через бревно

III Заключительная часть

**Айболит**: Молодцы, ребята, вижу все вы ловкие и быстрые, а главное здоровые!

*(звонит телефон, звучит аудиозапись)*

«Приезжайте, **доктор**,

В лес поскорей,

И спасите **доктор**,

Наших малышей!

Ах, беда: у них ангина,

Малярия и бронхит!

Приезжайте поскорее

Добрый **доктор Айболит**)

**Айболит**:

Ай-яй-яй!

Что за напасть!

Мне надо срочно в лес попасть!

Чтобы вылечить зверей.

Очень рад за вас сегодня

И совет такой вам дам:

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

А за встречу вместе с вами,

Я вас всех благодарю.

Свой подарок витаминный,

На здоровье вам дарю!

*(****Айболит****раздает детям витамины и уходит)*

**Инструктор:** Ребята наше **путешествие** подошло к концу и нам пора возвращаться обратно в детский сад. А обратно мы с вами полетим на самолете.

Подвижная игра *«Самолет»*

Раз-два!-

2хлопка в ладоши

Самолет

развести руки в стороны

Отправляемся в полет.

слегка покачивать прямыми руками

Моторы завели – р-р-р!

вращают кулачками перед грудью

Счастливого пути -р-р-р!

летают врассыпную по залу

На посадку идет

Наш отличный самолет.

присесть на одно колено

*(в зал заходит воспитатель)*

**Воспитатель:**

Ой, ребята я пришла в **группу**, а вас там не оказалось. А где вы были? Что делали? Что вам понравилось делать больше всего?

Подведение итога НОД