**Цель:** Сформировать у детей представление о здоровье и о роли органов чувств: глаза, уши, нос в жизни человека. Развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы.

**Оборудование и материал:**

Конверт с письмом, смайлик (веселый и грустный, картинки с правилами. поднос с фруктами и овощами. музыкальные инструменты (дудочка, барабан, гармошка)

Интеграция с областями: познавательное, физическое, речевое развитие.

**Ход занятия:**

**Воспитатель**: У нас сегодня замечательный день, добрый и удивительный. Чтоб звенел веселый смех, не болели дети, мы в страну чудес пойдем за здоровьем и секретом. (стук в дверь, передают конверт)

Воспитатель: Ребята, нам пришло письмо, в котором сообщается, что есть удивительный, волшебный цветок - цветок ЗДОРОВЬЯ! Кто его раскроет, тот станет здоровым и сильным. Растет этот цветок в волшебном саду. Но там приключилась беда, подул ветерок и оторвал лепестки цветка. Подхватил все лепестки и разбросал их. Надо помочь цветочку, чтобы он снова ожил и одарил всех своей волшебной силой здоровья.

**Воспитатель**: А вы хотите помочь цветку? Собрать все его лепестки?

**Дети**: Да.

**Воспитатель**: Тогда сейчас, мы с вами отправимся в волшебный сад., чтобы найти лепестки здоровья. Ребята, скажите, а что такое здоровье?

**Дети**: Здоровье — это когда мы активные и веселые.

Здоровье — это когда мы не болеем и всегда бываем бодрыми.

Здоровье — это когда мы играем и радуемся жизни.

Здоровье — это когда у нас хорошее настроение

Здоровье — это когда мы бегаем, танцуем, гуляем.

**Воспитатель**: Правильно, ребята. Многие из вас знают, что такое здоровье.

Здоровье – это счастье! Это когда ты веселый и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

Нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

**Воспитатель**: Ну что, нам пора отправляться в путешествие. Вы готовы? Ну, тогда в путь. А на чем можно отправиться в путешествие?

**Дети**: На поезде, на самолете, на автомобиле, на велосипеде.

**Воспитатель**: Я предлагаю вам отправиться пешком, потому что это самый полезный способ передвижения для здоровья.

Звучит музыка (марш, дети вместе с воспитателем выполняют движения.

1. Отправляемся вперед, обычная ходьба

Много нас открытий ждет

Мы шагаем друг за другом

Лесом и зеленым лугом.

2. Мостик в стороны качался, ходьба на носках

А под ним ручей смеялся,

На носочках мы пойдем

На тот берег попадем.

3. Друг за другом мы идем

И к болоту подойдем прыжки на 2х ногах

Перейдем преграду вмиг

И по кочкам: прыг, прыг, прыг.

4. Дальше, дальше мы шагаем

И медведя мы встречаем

Руки за спину кладем ходьба с наклонами вправо – влево

И вразвалочку идем.

5. Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем

Голову не опускаем

Дышим ровно, глубоко,

Видишь, как идти легко!

Вот мы и пришли. Поприветствуем страну здоровья математической гимнастикой.

- Раз, два, три, четыре, пять –

Все умеем мы считать.

Раз! Подняться, потянуться.

Два! Согнуться, разогнуться,

Три! В ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки выше,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик тихо сесть.

**Воспитатель**:. Нам надо среди разных цветов найти лепесток фиолетового цвета.

Попробуем отгадать загадку:

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются (глаза)

**Воспитатель**: А зачем человеку глаза?

**Дети**: Чтобы видеть

**Воспитатель**: Как бы мы жили. если бы у человека не было глаз?

**Дети**: Нам бы пришлось тяжело.

**Воспитатель**: Чем плохо без глаз?

**Дети**: Мы бы ничего не видели.

**Воспитатель**: Природа заботливо оберегает глаза. Они расположены в специальных углублениях - глазницах (домиках) .Закрывает этот "дом" специальная дверца под названием - веко. А если появится опасность. веки по приказу мозга молниеносно захлопнутся. Только тогда глаза прикрыты веками. А когда спите, глазки закрыты.

**Воспитатель**: А у всех есть глаза?

**Дети**: Да у всех.

**Воспитатель**: А как беречь глаза?

**Дети**: отвечают.

**Воспитатель**: Глаза способны защитить себя, но если о них плохо заботиться, с ними могут случиться разные неприятности. Давайте с вами поиграем и узнаем*: "Что полезно для глаз, а что вредно".*

Воспитатель предлагает рассмотреть, подумать и решить: что для глаз вредно- положить к грустному смайлику. а полезное к веселому смайлику. Объяснить свой выбор.

**Воспитатель**: Правильно, молодцы!

А сейчас сделаем гимнастику для глаз.

Чтобы зоркими нам стать,

Нужно на глаза нажать.

Ты головку поверни,

За спиной, что посмотри!

Покиваем головой.

Неприятности долой!

**Воспитатель**: Находим следующий лепесток синего цвета.

Слушаем следующую загадку:

Оля слушает в лесу.

Как кричат кукушки.

А для этого нужны

Нашей Оле. (УШКИ)

**Воспитатель**: Чем мы слышим?

**Дети**: Ушами

**Воспитатель**: Сколько ушей у человека?

**Дети**: Два

**Воспитатель**: Что будет, если их не будет?

**Дети**: Отвечают.

**Воспитатель**: У всех людей по два уха. и расположены они по обе стороны нашей головы. В отличие от глаз наши уши постоянно открыты, а значит. они слышат, улавливают какие то звуки, даже когда человек спит. У людей уши очень хорошо слышат разные звуки, кто как кричит и разговаривает. как шумит море, деревья.

**Воспитатель**: А только ли у людей есть уши?

**Дети**: Рассуждают.

**Воспитатель**: Чтобы уши были здоровыми и хорошо слышали, есть правила. которые нужно выполнять. Кто знает, что нельзя выполнять?

**Дети**: их ответы.

**Воспитатель**: А сейчас мы проверим, хорошо ли у вас слышат ушки.

*Дидактическая игра: Угадай. что звучит"*

Воспитатель предлагает детям закрыть глаза ладошками и отгадать звук. который исходит из музыкальных инструментов (бубен, гармошка, дудочка. барабан)

**Воспитатель**: А сейчас пойдем искать следующий лепесток зеленого цвета. Для этого аккуратно встаём и подойдём к другому столу.

Слушаем загадку:

За поляною гора,
Под горою есть дыра,
А в горе — две печки
День и ночь жарою пышут,
То сопят, то ровно дышат.
Что же это за гора?
Дать ответ тебе пора!(нос)

**Воспитатель**: А для чего нужен нос?

**Дети**: Нос нужен, чтоб дышать, и распознавать запахи.

**Воспитатель**: Совершенно верно, нос умеет распознавать запах и нос нужен человеку для дыхания. Человек должен дышать носом. В носу холодный воздух согревается и попадает в легкие уже теплым. А еще у нас в носу есть ворсинки. Когда человек вдыхает в воздух через нос. на ворсинках оседают все пылинки и в легкие попадает уже чистый воздух.

**Воспитатель**: А у кого есть еще нос?

**Дети**: У людей, у животных, а у птиц -клюв.

**Воспитатель**: А как его беречь?

**Дети**: Одеваться тепло, не засовывать предметы.

**Воспитатель**: Некоторые люди считают, что нос это только украшение. Самый маленький нос-весьма важная часть лица. носом мы дышим, различаем запахи. Вот сейчас мы это проверим.

*Дидактическая игра " Определи по запаху"*

На подносе в закрытом виде лежат овощи и фрукты. Воспитатель предлагает закрыть глаза и подносит к носу ребенка закрытый в киндер сюрпризе нарезанный овощ (лук. чеснок) и фрукт (апельсин, лимон) .Ребенок должен определить по запаху, что лежит в киндер - сюрпризе.

**Воспитатель**: А сейчас необходимо найти следующий лепесток красного цвета.

Слушаем загадку:

32 собаки в пещере сидят,

Кто зайдёт — того съедят.(зубы)

**Воспитатель**: А для чего нужны зубы?

**Дети**: Для того чтобы есть разную пищу.

**Воспитатель**: Совершенно верно. А еще, чтобы они были крепкими и здоровыми, за ними нужно ухаживать.

Когда мы едим — они работают,
Когда не едим — они отдыхают.
Не будем их чистить — они заболят.

Воспитатель: запомните простое правило:

Как поел, почисти зубки!
Делай так два раза в сутки
Предпочти конфетам фрукты,
Очень важные продукты,
Чтобы зуб не беспокоил,
Помни правило такое:
К стоматологу идет
В год два раза на прием
И тогда улыбки свет
Сохраним на много лет!

А сейчас давайте улыбнемся друг другу и увидим, какие красивые у всех улыбки, потому что мы все ухаживаем за своими зубами.

**Воспитатель**: Молодцы, ребята! А сейчас прикрепим лепестки, которые мы нашли.

**Воспитатель**: Ну что, ребята, вот и собрали мы волшебный цветок- цветок ЗДОРОВЬЯ. А кто напомнит мне, какие лепестки мы собирали?

Ответы детей.

**Воспитатель**: Берегите зрение, слух, нос и зубы! Посмотрите на гостей, улыбнитесь  и пожелайте всем крепкого здоровья и чтоб настроение у всех всегда было доброе и веселое.

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

**Воспитатель**: А сейчас нам пора возвращаться в наш детский сад. Давайте также дружно зашагаем обратно.

На это у нас занятие закончилось. Вы все молодцы.

**ГДО «Карлугач» с. Старые Балыклы**

**Конспект занятия по валеологии**

**в разновозрастной группе:**

**«Цветок здоровья»**

Провела: воспитатель Курбангалеева Л.Н.

2024-2025 уч.г.