**Конспект заняття Мартинцової О.В. (середня група)**

**Тема: «Промінчики твого здоров`я»**

**Мета:** закріпити уявлення дітей про те, що найбільше багатство людини - здоров`я, формувати потребу дбати про своє здоров`я, турботливо ставитися до свого тіла та організму. Розповісти, що джерелом зміцнення здоров`я і запобігання хворобам є здоровий спосіб життя. Довести до свідомості дошкільників, що шкідливі звички є основною причиною порушення здоров'я, формувати негативне ставлення до них;розвивати бажання вести активний спосіб життя, розвивати мислення й комунікативні функції, слухове та зорове сприйняття, зорову увагу, співдружність руки та ока; виховувати корисні звички, які допоможуть зміцнити здоров'я, прищеплювати інтерес до занять фізкультурою і спортом, а також виховувати вміння дотримуватися загальних правил і норм поведінки в спільній колективній діяльності.

**Мотивація: щоб міцне здоров'я мати треба промінці зібрати.**

**Попередня робота:** бесіди про правила особистої гігієни, корисні та шкідливі звички, розгляд ілюстрацій, відгадування загадок, проведення дидактичних ігор з валеології, вивчення віршів та прислів’їв про здоров`я.

**Матеріал:** м’яч,стіл, сонечко з промінчиками, дошка, кошик з овочами та фруктами, ілюстрації до гри «Плутанина».

**Хід заняття:**

**І. Привітання**

Доброго здоров’я, діти, доброго вам дня

Хай  вам ясно сонечко світить у вікно щодня

Хай сміється мирне небо і дивує світ,

А земля нехай дарує вам барвистий цвіт,

**-** Діти, сьогодні ми зібралися з вами, щоб поговорити про здоров'я. На яке слово схоже слово "здоров'я"? Правильно, слово " здоров'я" схоже на слово " здрастуй". Коли люди вітаються, вони бажають один одному здоров'я. Давайте привітаємося і ми.

Вихователь пропонує дітям встати в круг.

**ІІ . Психогімнастика "Здрастуй!"**

Діти стають в круг і по черзі приспівують фразу, називаючи ім'я дитини, якій передають м'ячик : "Здрастуй, Соня"! і так далі.

**ІІІ. Основна частина**

Бесіда про здоров’я.

- Діти, а ви почуваєте себе здоровими? Послухайте себе. Що таке здоров'я?

- Здоров`я – це стан організму при якому нормально виконують свою функцію (працюють) всі його органи.

- Я відкрию вам маленький секрет. Наше здоров'я можна порівняти з сонечком, у якого багато промінців. Ці промінці живуть в кожній клітинці вашого організму.

**-** Придивіться до сонечка, яке на дошці, чого немає у нього? Так, промінців. Якщо ми зберемо всі промінці, то наше сонечко буде радісним, усміхненим, веселим, здоровим. І девізом нашого заняття будуть слова: **«Щоб міцне здоров'я мати, треба промінці зібрати».**

**1. Промінчик "Режим дня".**

- Діти, для того, щоб людина була завжди охайною, своєчасно їла та лягала спати, все встигала зробити, вона повинна дотримуватися режиму дня.

**Гра "Плутанина".**

Діти повинні розмістити сюжетні малюнки, що відображають основні моменти режиму дня, в певній послідовності.

- Молодці! Сонечко має перший промінчик.

**2. Промінчик “Загартування”.**

Діти, а вам подобається загартовуватися? Назвіть, які ви знаєте процедури, що допомагають загартовувати організм. (Повітряні та сонячні ванни, обтирання тіла мокрим рушником, обливання холодною водою, миття ніг прохолодною водою і т.д.).

Дитина:

Повітря, сонце і вода -

Для всіх хвороб просто біда.

Тож гартуватись, друже, слід,

Щоб врятуватися від бід.

На сонце личко підставляй,

Водою тіло обливай,

Морозу, холоду не бійся,

А для сміливості ти смійся.

- Недарма народна мудрість говорить: "Сонце, повітря та вода - наші найкращі друзі!" Пам'ятайте завжди про це. Ось, сонечко має другий промінчик.

Далі вихователь пропонує дітям зробити пальчиковий масаж:

Цей пальчик — дідусь.Цей пальчик — бабуся.Цей пальчик — татусь.Цей пальчик — матуся.Цей пальчик — я.От і вся моя сім'я!

**3. Промінчик “Спорт”.**

- Що ще корисне для нашого здоров`я?

Дитина:

Фізкультура, вправи, спорт –

Всім болячкам засторога.

Глибше дихай! Рівно стій!

Дай усім хворобам бій!

- Так, щоб зміцнити свій організм та не хворіти треба займатися спортом.

Фізкультхвилинка.

Всі ми звикли до порядку

Дружно робимо зарядку

Ми на радість цьому дому

Проганяєм сон і втому

- Ось, сонечко має третій промінчик.

**4. Промінчик "Їжа".**

- Що ще корисне для нашого здоров`я?

Дитина (з кошиком в якому знаходяться фрукти та овочі):

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,

Вживати поживне і тільки корисне.

Не їсти надміру, не шкодити тілу

І пам'ятати про вітаміни.

- А де ж найбільше вітамінів? *(в овочах та фруктах).* А якими їх треба вживати? Так, мити треба.

- Ось, сонечко має четвертий промінчик.

**5. Промінчик "Звички».**

- Ми дуже часто повторюємо слова: звикати, звичка. Що ж означає слово «звичка»? Це такі дії, які ми робимо доволі часто чи навіть постійно. Не замислюючись над ними. У кожної людини є свої звички, вони бувають гарні, погані і навіть шкідливі. Багато звичок можуть впливати на здоров'я людини.

- Які звички зберігають наше здоров'я? (загартування, заняття спортом, вживання вітамінів та ін.)

- Звички, що наносять шкоду здоров'ю називаються шкідливими. Які шкідливі звички бувають у людей?

**Гра «Корисно-шкідливо».**

Вихователь називає звички, діти сигналізують картками: зелена картка – корисно, червона картка – шкідливо.

Виконувати ранкову гімнастику;

Дотримуватись режиму дня;

Гризти нігті;

Мити руки з милом;

Довго дивитися телевізор;

Їсти овочі та фрукти;

Чистити зуби;

Смоктати палець;

Сутулитися;

Займатися спортом;

Їсти багато солодощів;

Загартуватися;

Читати лежачи;

- От і виходить, що треба стежити за своїми звичками, набувати гарних і позбуватися поганих. Ось, сонечко має п’ятий промінчик.

**ІІІ. Підсумкова частина.**

- Ми знайшли з вами всі промінчики. Тепер наше сонечко тепле, ласкаве, веселе та здорове. Давайте згадаємо, як називався кожний промінчик нашого здоров`я. Що допомагає людині бути здоровою? Якщо людина виконує все це, про неї говорять, що вона веде здоровий спосіб життя! Повторимо всі разом.

- Також, ми сьогодні з'ясували, що бувають шкідливі й корисні звички. Які звички називають корисними? Які звички називають шкідливими?

- Отже, гарні звички можна й потрібно в собі розвивати. Треба вести такий спосіб життя, щоб не здобувати шкідливих звичок. Не мати шкідливих звичок допоможе сила волі.

Друже, щоб здоровим бути, треба навичок добути,

Про здоров`я піклуватись, перш за все – не лінуватись

І здружитися зі спортом, рідко ласувати тортом.