**Непосредственно-образовательная деятельность**

**по валеологии для детей от 3 до 4 лет**

**«Будем здоровы»**

**Воспитатель: Прянишникова А.А.**

**Цель**: формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

Образовательные задачи: закреплять знания детей в умывании; в знании предметов туалета и их назначении; закреплять знания о свойствах воды.

Развивающие задачи: побудить детей к постоянному соблюдению культурно-гигиенических навыков; развивать наблюдательность, любознательность.

Воспитательные задачи: воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными, уважительно относиться к своему телу.

**Предварительная работа**: Чтение произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций к тексту, беседа по содержанию.

**Оборудование:**

«Чудесный мешочек» с предметами личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка, щетка для одежды, губка, полотенце), муляжи различных продуктов, игрушка Медведь.

**Ход занятия:**

**Минутка настроения.**

Собрались все дети в круг

Я твой друг и ты мой друг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Воспитатель: Дети, давайте поздороваемся с гостями! Здравствуйте, гости!

(сели на стульчики)

- Ребята, а знаете, ведь слово «здравствуйте», не только вежливое слово-приветствие, но и слово пожелание. Пожелания здоровья! Я желаю вам здоровья! - Здравствуйте! - Будьте здоровы! А здоровье, ох как нам сейчас понадобиться, ведь скоро зима, будет холодно. В зимний период люди часто болеют.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

 Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается.

Давайте скажем все хором:

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.**

А как мы можем себе помочь укрепить здоровье? (ответы детей)

Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

А как вы думаете, зарядка для пальчиков полезна для здоровья? (ответы детей)

**Пальчиковая гимнастика**

**Стирка**

Постираю чисто, с толком

Рубашку, кофту и футболку,

Свитерок и брюки –

Устали мои руки!

*Делают движения кулачками, имитирующие стирку. Пальцами правой руки поочередно потряхивают пальцы левой руки. При повторе то же с другой рукой. Встряхивают обе руки.*

**Одежда**

Я надену сапоги,

Курточку и шапку.

И на руку каждую

Натяну перчатку.

*Показываем на ноги, туловище и голову.*

*Одна рука выпрямленными пальцами вверх, другая – проводит по мизинцу и ребру ладони, показывая направление надевания перчаток.*

*Смена рук.*

  А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее? (появляется Мишутка)

Медведь: Р-р-р-р-р, помогите. Со мной приключилась большая беда,

Мороженное холодное ел я всегда

И вот такая картина,-

Ко мне привязалась ангина.

Воспитатель: Дети, нужно обязательно помочь Мишутке избавиться от микробов. Мы сейчас с вами пойдём по первому пути к спасению от микробов. Приведёт нас – синяя ленточка - цвета свежести и чистоты. Вставайте в круг и ты, Миша, с нами. Со многими микробами помогает справиться обыкновенное мыло и вода.

**Массаж «Умывалочка»**

Надо, надо нам помыться      (хлопают)

Где тут чистая водица?       (ладоши вверх)

Кран откроем  - Ш-Ш-Ш   (показывают, как открывают)

Ручки моем  -  Ш-Ш-Ш    (растирают)

Щечки, шейку мы потрем    (сверху вниз поглаживания)

И водичкой обольём, (показывают обливание)

И на стульчики пройдем.

Воспитатель (пока проходят на стульчики): Не зря в народе говорят: **«Чистота-залог здоровья».**

  Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром  так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

**Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

**Воспитатель:** - Молодцы! Ребята, а зачем человек умывается?

**Дети:** - Чтобы быть чистыми, красивыми, хорошо пахнуть.

**Воспитатель:** - Правильно! А еще, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты не очень грязный. Человек моет все тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги. Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем.

**Вода**: Всех зову я вас к воде. Есть она у нас везде – И в реке, и в океане, в озере, ручье и ванне. Проведем игру сейчас.

**Игра «Перепрыгни через ручеек»**

На полу лежат параллельно друг другу две скакалки - «ручеек». Ребятам необходимо перепрыгнуть через него.

А еще, Миша, мы с ребятами можем научить тебя делать специальный **оздоровительный массаж «Неболейка»** для профилактики простудных заболеваний. Ты будешь его выполнять и перестанешь болеть. Это еще один путь к спасению от микробов:

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.  (гладят)

Чтоб не кашлять, не чихать -

Надо носик растирать.  (растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрём,

Ладошку ставим козырьком.  (рука ладошкой вниз ставится ко лбу)

Массажик пальчиками делай,

Массируй ушки ты умело.  (растираем между пальцами мочки ушей)

Знаем, знаем, Да-Да-Да!

Нам простуда не страшна.  (хлопаем в ладоши)

Воспитатель: От простуды и ангины нам помогут - **витамины.**

-Дети, чтобы наши органы хорошо работали, кости и мышцы нормально росли и развивались, необходимы витамины. Эти витамины находятся, как вы думаете в чём? (в овощах и фруктах) Молодцы!

(открываю корзину со словами) - Это вам подарок от Айболита, чтобы вы не болели! Мы возьмём корзину и вернёмся на стульчики.

Воспитатель:

-Нашему здоровью помогают занятия спортом, физкультура, утренняя гимнастика, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе.

**Физкультминутка**

**«Как у наших у ребят…»**

Как у наших у ребят

*(Хлопки в ладоши.)*

Ножки весело стучат:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

*(Топают ногами.)*

А устали ножки, хлопают ладошки:

Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.

*(Хлопают в ладоши.)*

А потом вприсядочку

*(Приседания.)*

Пляшем все мы рядышком.

А как пустимся бежать –

*(Бег на месте или по залу.)*

Никому нас не догнать.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

Воспитатель: Сейчас давайте проверим, хорошо ли вы ребята и ты, Миша, запомнили, что же нам помогает бороться с микробами? Если то, что я скажу правильно, вы отвечаете: «Да!» и хлопаете в ладоши. А если я скажу что-то неверно, отвечайте «Нет!» и топайте ногами.

-делаем утреннюю гимнастику

-едим часто торты и пирожные

-умываемся и купаться

-едим овощи и фрукты

-едим много конфет и чипсов

-занимаемся спортом

-чистим зубы и причесываться

-едим немытые ягоды и фрукты

-моем руки перед едой

-целый день смотрим телевизор

-гуляем на свежем воздухе

**Воспитатель:**

   Воспитатель: Ну что ж, пора прощаться!

Мишутка: А горлышко моё уже почти не болит. Горлышко разогрелось!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

**Доброго вам всем здоровья!**