Дошкільний навчальний заклад

(ясла – садок) № 68 «Золота рибка» комбінованого типу

**Заняття з валеології**

**з використанням нетрадиційних методів оздоровлення**

Здоров'я - це скарб, збережемо його



Підготувала:

Тірошко Т.І., вихователь . логопедичної гр.№5

**Мета:** Закріпити знання з питань здорового способу життя; про будову тіла, про його призначення. Закріпити засвоєні знання про лікарські рослини (ромашка, м'ята, липа). Формувати у дітей розуміння необхідності берегти своє здоров'я. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу. Сприяти активізації функцій внутрішніх органів, розвитку моторики, координації рухів і довільної уваги дитини. Виховувати бережливе ставлення до свого організму, бажання його розвивати, тренувати, зміцнювати.

**Обладнанн:** Картинки для гри «Визнач настрій», «Що корисно для зубів, що шкідливо для зубів», фланелеграф, зелена цибуля, подушечка з сухими лікарськими рослинами, шишки, масажні килимки, канат, магнітофонний запис музики, лікарські рослини (засушені).

**Хід заняття**

У нас сьогодні ніби свято,

Гостей зібралося багато.

Тепер на мене подивіться,

І веселенько усміхніться.

**Вихователь.** Сьогодні ми всі разом побуваємо в чарівній країні здоров'я.

В цій країні завжди чекають тих, хто з повагою ставиться до свого здоров'я,

піклується про себе.

**(Забігає Зайчик).**

**Зайчик.** Добрий день, діти та дорослі! Я так до вас поспішав.

**Вихователь.** А чому?

**Зайчик**. Я бачив одного хлопчика, який живе в країні Ледарії і звуть

його Пустун. Йому дуже потрібна допомога, бо він весь час тільки грається,

нічого не робить і взагалі не піклується про своє здоров'я. Якщо ніхто йому

не допоможе, він захворіє.

**Вихователь.** А як же дістатися до цієї країни?

**Зайчик.** Щоб дістатися до цієї країни, вам потрібно на потязі доїхати до

великого засніженого лісу, а коли ви його пройдете, то потрапите на

чарівну галявину, з якої і дістанетеся до країни Ледарії.

**Вихователь.** Допоможемо цьому хлопчику?

**Діти.** Так.

**Зайчик**. Бажаю вам успіху! До побачення!

**Вихователь**. Вирушаємо в дорогу, до країни Ледарії.

(Діти сідають в колону, згинають в ліктях руки і імітують рухи поїзда

зі звуковимовою «Чух-чух-чух»),

**Вихователь.** На колії намерзла крига, тому рухатися треба повільно.

(Ходьба ковзаючим кроком).

**Вихователь.** Крига тріщить, треба зупинитися і постояти нерухомо. Ще

обережніше й повільніше їде наш поїзд. Проїхали кригу, а тепер поїдемо

швидко. Загули, як паровоз: «У-у-у», і зупинилися. Ось ми приїхали до

великого лісу. Як багато тут снігу! (Діти стали в колону і йдуть за

вихователем «слід у слід»), А тепер ми поїдемо на лижах. (Ходьба

ковзаючим кроком). А ось і чарівна галявина, звідки можна потрапити в

країну Ледарію. (Діти заплющують очі, промовляють чарівні слова і

плескають у долоні). А ви бачите, в цій країні зараз не зима, а літо.

(На килимку сидить Пустун, дивиться телевізор і їсть цукерки).

**Пустун**. А ви хто такі і що ви тут робите?

**Вихователь.** По-перше, хлопчику, треба привітатися, бо коли ти

вітаєшся — і сам здоровішим стаєш.

(Хлопчик вітається і запрошує сісти на стільчики).

**Вихователь**. Ми знаємо, що тебе звуть Пустун і тобі потрібна допомога.

**Пустун.** Яка це допомога мені потрібна?

**Вихователь**. Ми навчимо тебе піклуватися про своє здоров'я, розповімо,

як доглядати за своїм тілом. Чи знаєш ти, з чого складається твоє тіло?

**Пустун.** А хіба воно з чогось складається?

**Вихователь.** Діти, розкажіть Пустуну, з чого складається наше тіло.

(Діти розповідають про будову тіла).

**Вихователь.** Але тільки знати про будову тіла — замало. Що потрібно,

щоб наше тіло було здоровим? Які прислів'я ви знаєте про здоров'я?

(Діти відповідають).

Вихователь. Коли наше тіло здорове, то воно нас буде слухатися.

Пустун. А моє тіло і так слухається.

**Вихователь.** А зараз ми подивимося, як воно тебе слухається.

(Діти виконують вправи: встати, присісти, помахати руками,

пострибати. Пустун виконує вправи, але невміло).

**Пустун.** А чому я такий неповороткий?

**Діти.** А тому, що ти не займаєшся фізкультурою.

**Вихователь.** А щоб тіло злагоджено працювало, йому допомагають

помічники. Ось загадка про першого. На ніч два віконця самі закриваються,

А зі сходом сонця — самі відкриваються. (Очі)

Для чого потрібні очі? У народі кажуть: «Бережи його, як зіницю ока».

Як ви розумієте цей вислів? Яких правил треба дотримуватися, щоб не

пошкодити очі і мати добрий зір? Що треба робити, коли втомилися очі?

**Гімнастика для очей.**

1. Витягніть перед собою руку і виставте один пальчик. Водіть пальцем

по колу і слідкуйте за ним очима: спочатку в один бік, а потім в інший.

2. Широко відкрийте очі, а потім міцно заплющіть їх (5-6разів).

3. Подивіться угору, а потім опустіть очі додолу (5-6 разів).

4. Швидко покліпайте очима.

5. Заплющіть очі й коловими рухами вказівних пальців помасажуйте

повіки (1 хв.).

Вихователь. А ще в народі кажуть: «Очі — дзеркало душі». Як ви

розумієте цей вислів?

Завдання. Визначити настрій дівчаток по очах. (Малюнок).

**Вихователь.** Подивіться один на одного і скажіть своїм друзям, який у

них настрій. Якщо настрій веселий, то на обличчі з'являється усмішка. А

щоб усмішка була гарна, потрібно, щоб у вас були здорові зуби. Що для

цього треба?

**Гра-змагання «Що корисно для зубів і що шкідливо?».**

Вправи для зміцнення зубів.

1—4 — стиснути зуби;

15—20 раз постукати зубами.

**Вихователь.** А ще для зубів дуже корисна зелена цибуля.

**Пустун.** А який у неї запах?

Вихователь. А що нам допомагає розрізняти запахи? (Ніс) А ще для

чого потрібний ніс?

Важливо вміти правильно дихати. А як правильно дихати? (Через ніс) А

чому? Якщо ми будемо дихати ротом, що може статися?

Для зміцнення органів дихання ми робимо дихальну гімнастику. На цій

казковій галявині свіже повітря із цілющими лісовими пахощами.

**Дихальна гімнастика.**

1. **«На лужку»** — розминка. Руки вгору — вдих (носом), руки опустили

— видих (ротом).

2. «**Високі дерева та низькі кущики».** Руки вгору, піднятися на носочки,

вдихнути, руки вниз, сісти на п'ятки.

3. **«Нюхаємо квітку».** Повільний вдих носом і різкий, ривками, видих

через рот на уявні пелюстки.

4. **«Комарики»** — затримати дихання, плескати в долоні, мов ловимо

комариків.

Вихователь. А як ще в дитячому садку ми зміцнюємо органи дихання?

(Коли лягаємо спати, кладемо біля себе подушечку з травою, щоб вдихати

цілющі запахи рослин).

**Пустун.** Ой, я не знав, що можна таке робити! Але в мене немає такої

подушечки.

**Вихователь.** А ми тобі подаруємо. (Дарує Пустуну подушечку).

**Пустун**. Ой, як вона пахне! Які ж рослини в цій подушечці? (М'ята,

ромашка, чебрець).

**(Розгляд лікарських рослин: ромашки, липи, м яти).**

Вихователь. Як використовують лікарські рослини крім вдихання

їхнього запаху? (Інгаляції, полоскання горла відварами трав, вживання

настоїв та відварів).

**(Звучить в магнітофонному запису спів пташок).**

**Вихователь.** Що ви чуєте? Що нам допомагає почути ці чудові звуки?

**Пустун.** Пташки гарно співають, але тихо. От як я вмикаю магнітофон

чи телевізор, то аж стіни двигтять і пташки розлітаються.

**Вихователь.** А хіба для нашого слуху приємне голосне звучання

магнітофона чи телевізора? Які звуки неприємні для нашого слуху? Як

берегти слух? Для запобігання хвороб, щоб наші вуха не боліли, треба

робити масаж.

**Гра з вушками.**

1. Легке потирання шкіри за вушними раковинами до лінії шийних

лімфовузлів (3 р.).

2. Пощипування вушних раковин у напрямку згори вниз (3 р.).

3. Відтягнути вниз мочку вуха (5-6 р.).

4. Вставити мізинець у вухо і вібрувати ним (10—20 сек.) у кожному

вусі.

5. Потерти вушні раковини.

6. Злегка поплескати по вушках (7 р.).

Вихователь. Діти, а що допомагало нам гратися з вушками? Що ми

маємо на руках? Скільки пальчиків? Всі пальчики дружать між собою,

люблять працювати і гратися. Давайте Пустуну покажемо і розповімо про братиків-пальчиків, які одного разу вирішили спекти смачного колобка,

але для цього їм треба було добре попрацювати.

**Гра-забавлянка «Працьовиті пальчики».**

Оцей пальчик (масажують великий палець) — дрова рубав.

Оцей пальчик (вказівний) — піч топив.

Оцей пальчик (середній) — воду носив.

Оцей пальчик (безіменний) — борошно сіяв.

Оцей пальчик (мізинець) — тісто місив.

А потім всі пальчики разом почали ліпити круглий смачний колобок.

(Діти катають круглу шишку між: долонями, щоб вони почервоніли).

Ось, які вправні пальчики!

(Масаж кожного пальчика).

**Пустун**. Аж у голові посвітлішало, й на серці стало легше, і втоми ніякої

нема, і можна було б потанцювати.

**Ритмічна гімнастика.**

Ходьба по масажних килимках, по канату (покладений на підлозі).

**Психогімнастика.**

Ляжте на травичку, розслабтеся. Ой, скільки метеликів до нас прилетіло!

Так і хочуть сісти дітям на губки. Не пустимо! Стиснули зубки, зробили

губки трубочкою. І на носика не дамо сісти — наморщимо носика. А

метелики все кружляють, побавитися з дітками хочуть. Нехай сядуть на

брівки, а ми їх поколишемо: вгору-вниз, вгору-вниз.

... Поколихалися метелики й відлетіли.

**Вихователь.** Вже час повертатися до дитячого садочка. А Пустуна

запрошуємо в гості. Пригостимо вітамінним чаєм

**Пустун.** Дякую вам за те, що ви навчили мене піклуватися про своє

здоров'я.

**Підсумок заняття**

Щоб росли ви, дітки, дужими,

Не будьте до себе байдужими.

Все тіло

своє бережіть,

Із народною медициною дружіть.







