**КОНСПЕКТ ЗАНЯТТЯ**

**З ВАЛЕОЛОГІЇ**

**“Я сам режисер свого здоров’я”**

***(середня група)***

Мета: Дати дітям загальне поняття про інфекційні захворювання; про спосіб профілактики та боротьби з вірусом грипу. Вправляти дітей у найпростіших видах самомасажу, оздоровчих вправах. Вчити розуміти фразеологічні звороти. Поповнити словник дітей словами: відеокамера, реклама, мудра, вірус, грип, вітаміни.

Сприяти розвитку моторики, координації рухів і довільної уваги дитини. Реалізувати особистісно-орієнтовану модель виховання. Прищеплювати культурно-гігієнічні навички. Виховувати прагнення бути здоровими і веселими.

Обладнання: Відеокамера, овочі та фрукти, костюми “вірус”.

Ведуча: Увага! В мене в руках відеокамера і це означає що ми будемо знімати фільм про наше садкове життя. Хочу з вами порадиться про що буде фільм відповіді дітей:

* Давайте зніме фільм про те, як ми граємось.
* А я думаю про те, як ми працюємо, і вазони поливаємо, складаємо іграшки.
* Ні давайте покажемо спортивне свято. Там ми змагаємось робимо вправи, бігаємо, стрибаємо
* Для мене цікаво було б подивитись нашу екскурсію до осіннього лісу.

Ведуча: До речі, чому сьогодні немає Христі, Аліни, Віті?

Діти: Вони захворіли

Ведуча: так я бачу ви вже встигли побігати по калюжах, напитися холодної води, намокнути і пропотіти. І ось результат. Декого з вас немає в дитсадку. Отже, ідею підказує саме життя. Давайте, розповімо в нашому фільмі, як не захворіти грипом. А потім, фільм покажемо своїм друзям і батькам. Беремося за діло!

Але спочатку, як завжди виконаємо оздоровчу вправу “Потяг”.

Діти сідають між розведених стоп на килим коліна разом.

Потім, спираючись на руки відхиляються назад доки спина не торкнеться підлоги. Дихання тільки через ніс (нібито потяг від’їжджає від вокзалу. Сильно і повільно втягувати повітря через ніс і сильно, але швидко видихати його (5-7 р.).

Діти повільно піднімаються.

Ведуча: Діти, ви намет, що навколо нас знаходиться велика кількість небачених для ока маленьких живих істот. Це – віруси. Коли ми вдихаємо – вірус має потрапити в горло чи в рот і дитина чи дорослий починає хворіти.

Вбігають два “віруси” – хлопчики.

1-й Вірус: А ось і я – Вірус.

Вірус дуже шкідлива тварина. Підступна, а головне – лоскотлива ось така тварина.

В рот зайде, і спокійно там живе.

Зайде шалений і де захочеться

Шуляє по тілу хворого і лоскочеться

Вірус радий, що зовсім не Айболить

Від нього температура, лежить і горло болить

2-й Вірус . Ми, віруси, і нас ой як багато. Спокійнесенько живемо ми в роті й в горлі хворого, а коли він розмовляє, а ще краще чхає чи кашляє, ми нарешті вилітаємо на волю, та заражуємо здорових дітей.

Дитина. Тому, коли ми **чхаємо чи кашляємо** завжди треба затуляти рота **хустинкою**.

Віруси: Діти, а ви маєте ново сі хустинки?

Дитина: Досить! Підступний мікроб, ми тебе не боїмося і знаємо, як тебе позбутися. Ми хочемо бути здоровими і ніколи не хворіти.

Вірус: А що для цього ви робите в садочку?

Діти: Робимо зарядку.

Ведуча: Ось це ми і знімемо на камеру тихо. Музика та слова Ольги Запсельської “Дошкільне виховання” № 9 1999 р.

Ведуча: Діти, а що ще ми робимо, щоб не захворіти грипом?

Діти: загартовуємось.

Вправа “Кришталева вода”

Присісти, набрати повні пригорщі “води” та вилити на себе часто підскакуючи на місці, вимовляючи голосно і радісно звук “і-і-і-і”

Ведуча: Скажіть, будь ласка, без чого не обходиться на телебаченні жодна передача?

Діти: без реклами.

Дитина: Ой, надоїла вже та реклама!

Ведуча: Тоді, давайте придумаємо смішну рекламу. Отже, рекламна пауза.

1. Беремо невеликий оселедець,

Заливаємо прісним соусом

“Анкл-Бенс”. А в ньому гнилі томати, стара кора дуба, отруйні гриби. І всього, за дві хвилини страва готова. Залишається перед подачею полити товстим шаром шоколаду або смальцем. І... смачного!

Ми пропонуємо новий рецепт залізобетонного батончика “Снікерс”. В його склад входять шкаралупа від грецького горіха, смажені цвяхи, шматочок сала, які залиті коричневим кремом для взуття. Знайдіть зв’язок з нами! Наш факс, на жаль, не працює. Наш телефон пластмасовий, червоний.

Ведуча: А тепер рубрика “Допоможи собі сам”

Якщо з вами трапилася біда – ніколи не розгублюйтесь, а умійте собі допомогти.

Уявіть, що ви у осінньому лісі. Дінь сонячний і холодний. У вас змерзли руки, ноги, обличчя. Що ви будете робити?

Діти: Швидко потерти пальчики, щоки, прикласти долоні одна до одної, підняти комір, побігати (діти виконують усі дії).

Ведуча: Ви знаєте, що є лікувальна гімнастика для пальців, яка лікує різні хвороби. Ці вправи називаються мудрими.

Мудра “Знання” Знімає емоційну тривогу” нормалізує сон, активізує пам’ять, концентрує сили.

Вказівний і великий пальці легко з’єднуються подушечками. Решта випростати (5-10 С)

Ведуча: А тим лікувати хворого?

Діти: Ліками.

Ведуча: А тому у нас зараз реклама ліків.

Хлопчики у хустинках – “бабусі”

Під мелодію частівок

1.Три бабусі вечерком

Якось раз зустрілись

Обнялись, поцілувались,

Тай розговорились.

Я на пенсії давно

Сто болячок маю

Аспірин УПСА куплю,

“Спрайтом” запиваю.

Ще й приймаю “Мультитабс”

“Бітнером” бальзамом

каплі “Берша” я п’ю,

не життя, а драма

Я з курортів не вилажу

Сочі та Одеси

По лікарнях мене зять

Возить в “Мерседесі”.

Вже набридла та дієта

І шприци і голки

І таблетки та масажі,

Бо немає толку.

Я струнку фігуру маю

Ношу міні-юбку

Вдень танцюю на базарі.

Ввечері на кухні.

Та ще ввечері із дідом

Бігаю круг хати.

Де ж болячкам взятись тим

Хочу запитати?

Ведуча: А щоб не захворіти грипом, що треба вживати в їжу?

Діти називають овочі та фрукти.

Ведуча: Увага! Проводимо фруктово-овочевий аукціон.

Гра “Чарівний мішечок”. Впізнай на “дотик”.

Діти описують овочі, читають вірші про них.

Ведуча: яка морква (помідор) у цьому віршику? (Мов цариця, має платтячко яскраве)

Ведуча: Діти, в якій країні ми живемо?

Діти: в Україні.

Ведуча: Так. Українці завжди любили гратися в ігри. Вони допомагали їм бути здоровими, сміливими, кмітливими.

Українська народна гра “Дідусь Маар”

Вірус 1. Спостерігав я за вами.

Дійсно, дуже важко заразити вас вірусом грипу. Ви загартовуєтесь, займаєтесь спортом вживаєте вітаміни, виконуєте оздоровчі вправи.

Вірус 2. А чи знаєте ви, що найкращі Ліка від грипу - це ніколи не хворіти.

Ведуча. Спробуйте сказати скоромовку:

“Здоровому і нездоров’я здорово “А нездоровому і здоров’я не здорово”

(повторити 5 р.)

Вірус 2. Які ви знаєте правила як запобігти захворюванню на грип?

Діти:

* Треба не переохолоджуватися, і не мерзнути.
* Не ходити в мокрому взуття та одязі.
* Не пити холодної води, якщо ти перегрівся.
* Не плутати бурульку з морозивом.
* Частіше мити руки з милом.
* Не ходити в гості до хворого на грип.

Вірус: А тепер прощавайте, нам нема що тут робити.

(виходять)

Ведуча: Діти! А взагалі, я вважаю, що не захворіє на грип той, хто впевнений у своїх силах.

Марш самооцінки.

Діти. Ставши один за одним по колу йдуть з силою ставлячи ногу на підлогу.

Ведуча: (чітко). Я відчуваю землю під ногами, земля міцна, тверда. Я йду сміливо, впевнено. Пропонує на кожний крок під час видиху промовляти (“хо-хо-хо” (гос) Потім, плескаючи долонею по грудям, на видих промовляти “я-я-я” (Юс).

Мета. Розвивати впевненість у собі.

Під марш діти виходять із залу.