

# Збережи своє здоров'я

## Конспект заняття з валеології для дітей молодшого дошкільного віку

, вихователь ЗДО № 286 «Полунична галявина», м. Запоріжжя

**Мета:** розвивати навички берегти своє здоров'я, формувати правила гігієнічних навичок, закріпити отримані знання, виховання інтересу до здорового способу життя, розширити кругозір дітей, активізувати розумові процеси; розвивати логічне мислення та кмітливість під час відповіді на запитання; формування навичок співпраці, взаєморозуміння, доброзичливості, вміння працювати з дидактичним матеріалом, розвивати бажання та інтерес розповідати за власним бажанням; виховання творчої активності та вміння уважно слухати один одного, створити радісний настрій.

**Матеріали та обладнання:** чарівний мішечок, мило, зубна щітка та паста, дзеркальце, гребінець, рушничок, мочалка, губка, лялька, логоритмічна вправа «Милом мий».

### Хід заняття:

Вихователь:

- Добрий день, діти! Сьогодні ми відправимось до країни Здоров'я на казковому автобусі. Діти займають місця та рушають у подорож. У цій країні ми навчимося дбати про своє здоров'я. Займаємо місця та вирушаймо!

### Відгадування загадок.

З'являється лікар Нехворійка та знайомиться з дітьми:

– Добрий день! Я відомий лікар Нехворійка. Я живу у країні Здоров'я. Сьогодні ми разом навчимося дбати про своє здоров'я (за допомогою ляльки вихователь пропонує загадки). Наш добрий лікар пропонує пограти у гру, але, спочатку, відгадаймо загадки:

Як купатися ідеш і мене також береш,  
Я гладеньке запашне  
Ти намилюєш мене (мило)

Коли миюсь чи вмиваюсь,  
Потім ним я витираюсь (рушник)

Він по зачісках мостак,  
Вас причеше гарно так! (гребінець)

Чищу зубки кожен день,  
Дуже добре й швидко.  
Мені в цьому допоможе моя... (зубна щітка)  
Гумка Акулинка  
Пішла гуляти по спинці.  
І поки вона гуляла,  
Спинка розовою стала. (губка)  
– Молодці, шановні дошкільнята, із загадками впорались!

### **Гра «Плутанина».**

Лікар пропонує заплутати дітей. (Вихователь за допомогою лялькової іграшки лікаря задає питання, а діти пробують відповісти.)

### **Вірно чи ні?**

Зранку зуби чищу милом, вірно чи ні?  
Витру руки я мочалкою, вірно чи ні?  
Мию голову зубною пастою, вірно чи ні?  
Причешуся зубною щіткою, вірно чи ні?  
– Дуже добре відповідаєте та мене поправляєте. Молодці!

### **Фіз.хвилинка**

Щось не хочеться сидіти,  
Треба трохи відпочити.  
Руки вгору, руки вниз,  
На сусіда подивись.  
Руки вгору, руки в боки.  
Вище руки підніміть,  
А тепер їх опустіть.  
Плесніть, діти, кілька раз,  
За роботу, все гаразд.

### **Логоритмічна вправа «Милом мий»**

Лікар Нехворійка звертається до дітей:  
– А зараз я пропоную навчити Кряку мити руки.  
Діти роблять вправу.

### **Гра «Чарівний мішечок».**

Лікар звертається до дітей:  
– В мене є мішечок, він чарівний та не простий. У цьому мішечку різні предмети гігієни, якими ви користуєтесь щодня. Треба руку запусити та вгадати, що хочете витягнути. (У мішечок складаємо: мило, зубна щітка та паста, гребінець,

дзеркальце, рушничок, мочалка,). Діти витягають з мішечка предмети та говорять, для чого вони потрібні.

### **Діти читають вірші**

Вранці ти загартовуйся,  
Водою холодною обливайся.  
Будеш ти завжди здоровий.  
Тут не потрібно зайвих слів.

Кожен день по розпорядку  
Маємо робить зарядку.  
Для здоров'я вона – плюс,  
Намотай собі на вус

Хто здоровий, той сміється  
Все йому в житті вдається.  
Він долає всі вершини –  
Це ж чудово для людини.

Хто здоровий, той не плаче,  
Жде його в житті удача.  
Він уміє працювати,  
Вчитись і відпочивати.

- Сьогодні, діти, ми були у чудовій країні Здоров'я та грали в ігри, які допомогли нам пригадати як важливо:

Умиватись треба зранку  
Добре, добре милом,  
Зуби чистити завжди,  
Щоб ставали білі.  
Не забудь перед обідом  
Руки добре мити,  
Ну, а ввечері ще й ноги.  
Як у бруді жити?

- Діти, я вам бажаю гарного настрою, доброго здоров'я, бути завжди веселими і усміхненими.