

Головина Светлана Александровна

воспитатель

МБДОУ «ЦРР №12»

г. Александрова, Владимирская область

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ВАЛЕОЛОГИИ НА ТЕМУ «НАШИ НОГИ МОГУТ...» ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

***Аннотация:** в данном конспекте рассматривается проблема здоровьесбережения в дошкольном возрасте на примере некоторых частей тела.*

***Ключевые слова:** здоровье, ноги, лыжники.*

Программное содержание:

- повысить интерес детей к своему здоровью;
- продолжать знакомить детей с частями тела (руки, ноги). Помочь осознать значение их в жизни и деятельности человека;
- развивать познавательные процессы: мышление, воображение, связную речь, зрительное и двигательное восприятие;
- упражнять в умении заканчивать фразу, начатую воспитателем;
- тренировать детей в лепке фигуры человека.

Материал:

- геометрические фигуры для фланелеграфа (овалы, круги, квадраты), фланелеграф;
- иллюстрации «о спорте», «труде»;
- схемы человека в движении;
- пластилин, стеки, бросовый материал;
- готовый макет, изображающий зиму.

***Воспитатель:** дети, давайте подойдем к окну. Может быть, вы увидите что-то интересное.*

***Дети:** снег, голые деревья, следы.*

***Воспитатель:** а чьи же следы вы видите?*

***Дети:** человека, кошки, птиц.*

Воспитатель: я загадаю загадку, а отгадка может подсказать, от чего еще есть след.

За тобою он плетется,

Хоть на месте остается.

Дети высказывают свое мнение.

Воспитатель: вот такая трудная загадка. А что это там за длинные дорожки?

Дети: следы от лыж.

Воспитатель: правильно, это проехал лыжник и оставил следы от лыж. Давайте повторим загадку.

Все вместе повторяют загадку.

Воспитатель: ребята, посмотрите, кто это?

Воспитатель составляет из геометрических фигур танцующих человечков.

Дети: веселые человечки.

Воспитатель: правильно, мы познакомились с ними на прошлом занятии.

А вот о чем будем говорить сегодня, вам подскажут мои загадки:

Всю жизнь ходят вобгонку, а догнать друг друга не могут. *(Ноги.)*

Оля хочет побежать к речке по дорожке, а для этого нужны нашей Оле... *(ножки).*

Воспитатель: правильно, догадались. Сегодня мы с вами поговорим о ногах.

Человеку для работы очень нужны руки. На прошлом занятии вы изображали человечков, которые что-то делали руками, а сейчас хочу предложить сделать человечков, которые что-то делают ногами. А я попробую догадаться.

(Дети на ковре без обуви изображают футболистов, лыжников и т. д., а воспитатель отгадывает).

Воспитатель: молодцы, ребята! Но ведь ноги нужны не только играть, но и трудиться. Они у человека очень удобно расположены, держат туловище.

(Дети исследуют свои ноги).

Воспитатель: приложите руки к туловищу с боков, и проведите руками сверху вниз. Посмотрите, какую тяжесть держат наши ноги: туловище, руки, голову. Какими же они должны быть, наши ноги?

Дети: сильными, крепкими...

Воспитатель: а еще они должны быть подвижными. Сосчитайте, пожалуйста, в скольких местах сгибаются ваши ноги.

(Дети обследуют, считают).

Воспитатель: А на что опираются наши ноги, когда мы стоим?

Дети: ...на ступни.

Воспитатель: человек стоит на ступне устойчиво, крепко. На ступне есть пятка, с которой мы начинаем ходить и кончается ступня пальцами. Наша ступня не ровная. Между пяткой и пальцами есть небольшое углубление, если бы его не было, у человека болели бы ноги, ему было бы трудно ходить.

(Дети обследуют свою ступню).

А ведь ноги не сразу становятся сильными, крепкими. Как вы думаете, ребята, что для этого нужно делать?

Дети: бегать, ходить, прыгать...

Воспитатель: а давайте допрыгаем на носочках до стола, где я для вас что-то приготовила. Кого вы видите на картинках?

(Ответы детей).

Воспитатель: да, каждый человек здесь выполняет работу ногами: копает, кружит, шьет, жмет на педали. Значит наши ноги умеют трудиться.

Затем воспитатель беседует с детьми по картинкам о спорте.

Воспитатель: чтобы наши ноги тоже были сильными, мы с вами займемся физкультурой.

(Проводиться физкультминутка.)

Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! *(Прыжки на месте).*

Наклонился правый бок. *(Наклоны туловища влево-вправо).*

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (*Руки вверх*).

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (*Присели на пол*).

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (*Сгибаем ноги в колене*).

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (*Подняли ноги вверх*).

И немного подержали.

Головою покачали (*Движения головой*).

И все дружно вместе встали. (*Встали*).

В дверь стучится почтальон Печкин и приносит посылку. Воспитатель открывает ее и показывает детям иллюстрацию зимнего пейзажа.

Воспитатель: дети, посмотрите какой красивый зимний пейзаж. Как вы думаете, кого здесь не хватает. Я вам загадаю загадку, а вы попробуйте отгадать.

Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится?

Дети: лыжник

Воспитатель: ребята, я предлагаю вам слепить лыжников.

Дети садятся за столы, лепят фигурки лыжника.

Воспитатель: какие у вас замечательные спортсмены лыжники, а теперь поставьте их на лыжню. Полюбуйтесь своей работой.

Воспитатель подводит итог занятия.