

*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), фланелограф;
- 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. Да-  
вайте 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 чём будем говорить сегодня, вам подскажут мои загадки:

Всю жизнь ходят вобгонку, а догнать 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 изобра-  
жали человечков, которые что-то делали руками, а сейчас хочу предложить сде-  
лать 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, го-  
лову. 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.*