**Заняття з валеології ( за лепбуком).**

Тема **«Збережем здоров'я, яке дане нам природою»**

**Старша група№12**

**Вихователь Савченко О.В.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Програмовий зміст:** розвивати увагу, пам'ять, пізнавальний інтерес, розумову активність, спостережливість,зорове сприймання,дрібну моторику рук, мислення , мовлення дітей. Закріплювати знання дітей про здоров'я, його чинники, ознаки хвороби, будову тіла. Розширити знання про розпорядок дня, речі особистої гігієни, шкідливу та корисну їжу. Формувати уявлення дітей про залежність здоров'я, від рухової активності, загартовування та правильного харчування. Виховувати свідоме ставлення до свого здоров'я та життя, бажання дотримуватися здорового способу життя.

Виховувати у дітей бажання піклуватися про своє здоров'я;

**Матеріал:** легенда «про здоров'я», Лепбук «Здоров'ячок»; пелюстки квітки( для малювання), кольрові олівці.

Хід заняття

**1.Привітання.**

**Вихователь**. Діти, зробіть коло і передайте посмішку та тепло своїх долоньок один одному.

Хай вам ясно сонце світить,

Хай сміється мирне небо,

І дивує світ.

Бо здоров’я в світі головне,

А здоровий і веселий

Щастя не мине.

**Вихователь:**Сьогодні я хочу розповісти вам одну дуже стару легенду. "Давним-давно, на горі Олімп жили-були боги. Стало їм нудно, і вирішили вони створити людини і заселити планету Земля. [Стали вирішувати](http://detkam.in.ua/konspekt-nsd-po-piznavalenomu-rozvitku-zustrich-z-artistami-ci.html), якою має бути людина. Один з богів сказав:" Людина повинна бути сильною ". Інший сказав: "Людина повинна бути здоровою. "І знов інший сказав:" Людина повинна бути розумною. "Але один з богів сказав так:" Якщо все це буде у людини, то він буде подібний до нас ". І, [вирішили вони заховати головне](http://detkam.in.ua/didaktichna-gra-dopomoji-zahovati-na-rozriznennya-formi-i-kole.html), що є у людини - його здоров'я. Стали думати, вирішувати - куди б його заховати? Одні пропонували заховати здоров'я глибоко в синє море, інші - за високі гори. А один з богів сказав: "здоров'я треба заховати в саму людину". Так [і живе з давніх часів людина](http://detkam.in.ua/dityachij-proekt-prirodni-likari-yamalu.html), намагаючись знайти своє здоров'я. Та от не кожен може знайти і зберегти безцінний дар богів. Значить, виявляється, що здоров'я заховано в кожному з нас.

Скажіть, а ви відчуваєте себе здоровими? *(відповіді дітей)* А хто знає, [що значить бути](http://detkam.in.ua/ese-sho-dlya-mene-znachite-buti-vihovatelem.html)здоровим?

**Вихователь.** А як можна визначити, хвора людина чи ні?

**Д/гра «здоров'я і хвороба»( Леп бук)**

**Вихователь.** На столі лежать прапорці, на яких зображені хворі та здорові люди.Візьміть по одній картинці,та одягніть на резинку, де зображені хворі та здорові діти. Будьте уважні!

Молодці, назвіть мені ознаки хвороби. Тепер, якщо ви помітите такі симптоми у своїх рідних і знайомих, то порекомендуйте звернутися до лікаря, щоб хвороба не загострилася. А що ж потрібно, щоб бути здоровим?

**Вихователь.** Кожен хоче бути здоровим, але бажання замало. Потрібно вести здоровий спосіб життя. А ще важливо берегти здоров’я, уникати небезпеки, вчитись доглядати за своїм тілом. А чи знаєте ви з яких частин складається наше тіло?

**Дид.гра « Частини тіла» (леп бук)**

* На столі лежать кружечки, на яких зображені частини тіла; ваша задача вставити їх у відповідні віконечка і розповісти що це і для чого потрібно.
* Дітки, для того щоб бути здоровими нам треба дотримуватись режиму дня. А що таке режим дня?

**Дид. гра « розпорядок дня»**

**-** Які є частини доби?(ранок, день, вечір, ніч) ось є годинники з різними режимними моментами. Я пропоную переводити стрілочку та розповісти про кожну дію, що ми робимо у певну частину доби.

- Ось ми і дізналися, для того щоб бути здоровими, треба дотримуватися режиму дня.

**Вихователь.** Для того щоб в нас були сили та для зміцнення нашого організму треба правильно харчуватися.

**Дид.гра « корисно- шкідливо»**

* На столі лежать фішки, на яких зображена корисна та шкідлива їжа. Ваша задача: шкідливу їжу покласти в смітник,а корисну на тарілку, та розповісти про свій вибір.

**Вихователь.** Дітки, як ви гадаєте, що ще треба робити для того щоб бути здоровими ( займатися спортом). Правильно, спорт також дуже важливий для нашого здоровя6 від зміцнює наш організм, заряджає енергією, та дає сили. А як в садочку ми займаємося спортом ( заняття з фізкультури, ранкові гімнастики, рухливі ігри…)

**Фізхвилинка**

Якщо хочеш буть здоровим,

Роби так *(руки вгору).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Посміхнись і будь бадьорим,

Якщо хочеш будь здоровим,

Роби так *(повороти ліворуч-праворуч).*

Якщо хочеш будь здоровим,

Дихай так *(вдихають носом, видихають ротом).*

Якщо хочеш буть здоровим,

Роби так *(крокуєм на місці).*

**Вихователь.** Дітки, ще для того, щоб бути здоровими треба дотримуватися правил гігієни. А що таке гігієна? ( мити руки, чистити зуби користуватися індивідуальним рушником) А що таке предмети гігієни?

**Робота з лепбуком Дид.гра « Для чого ці речі»**

**-** На столі лежать фішки з предметами гігієни, вам треба по черзі приклеїти фішку на поле та розповісти для чого потрібен той чи інший предмет.

 А зараз уважно подивіться один на одного. Ви всі посміхаєтеся, очі блищать. А чому? Як ви думаєте? Так, тому що у вас ***гарний настрій****!*А це і є останній [промінчик нашого з вами](http://detkam.in.ua/proektna-diyaleniste-v-grupi-ranneogo-viku-sonyachnij-prominch.html)здоров'я.  Дітки, ми знайшли, куди ж боги сховали наше здоров'я І ви тепер знаєте як можна зберегти своє здоров'я.

Дітки, так що ж потрібно робити, щоб бути здоровими?( займатися спортом, їсти корисну їжу, дотримуватися режиму дня та гігієни)

**Творче завдання:** дітки, а зараз я пропоную вам зробити квітку здоров'я.

На столах у вас лежать пелюстки квітки, ваша задача намалювати на пелюсточках , що корисно для здоров'я людини. Робота дітей.

Діти приклеюють пелюстки та розповідають що вони намалювали.

**Література:**

1.<https://vseosvita.ua/library/konspekt-zanatta-dla-starsoi-grupi-z-valeologii-tema-hocemo-buti-zdorovimi-208777.html>

2. <https://naurok.com.ua/konspekt-zanyattya-z-ozdorovlennya-de-hovaetsya-zdorov-ya-267126.html>

3.http://medbib.in.ua/konspekt-zanyatiya-valeologii-starshey-gruppe.html

4. Ванжа С.М. Розгорнутий календарний план. Старший вік. Січень./С.М Ванжа, Т. О. Федюшина.-Харків: Вид-во «Ранок», 2022.-144с.- (Серія «Сучасна дошкільна освіта»)

5. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років/наук.кер.проекту В.О. Огнев'юк; авт.кол.:Г.В. Бєлєнька, О.Л.Богініч, В.М. Вертугіна (та ін.);наук.ред.Г.В.Бєлєнька; Київ. Ун-т ім..Б. Грінченка.-К.:Київ.ун-т ім. Б. Грінчека , 2020. – 440с.

6. anelok.in.ua