**Конспект**

**ОД по валеологии на тему: «Очень много я могу – свое здоровье сберегу» для детей 6-7 лет**

**Провела: Груздева Н.П.,**

**воспитатель МДОУ № 5**

**Любим, 2017 г.**

**Цель:** Поддерживать желание заботиться о своем здоровье, уметь применять полученные навыки в повседневной жизни.

**Задачи:** Обобщать знания и представления о частях тела человека, их назначении, заботе о них; закреплять навыки и выполнение точечного массажа и гимнастики для глаз; учить произвольно расслаблять мышцы, успокаиваться; укреплять глазные мышцы, тренировать носовое дыхание, способствовать расслаблению мышц после нагрузки.

**Ход:**

- Дети, посмотрите, у нашего цветка здоровья разлетелись все лепестки.

- Как мы можем ему помочь? (Собрать лепестки)

- Чтобы вернуть каждый лепесток на свое место, надо его не только найти, но и рассказать все о нем.

*Дети находят первый лепесток – оранжевый. На лепестке нарисовано тело человека.*

- Чтобы лепесток встал на место, вспомните, для чего нужны человеку руки, ноги, голова? ( Это наши помощники)

- Как они вам помогают? (Ответы детей)

- Назовите правила ухода за телом. (Дети называют)

*Дети находят второй лепесток – красный. На нем изображено сердце.*

- Какие функции выполняет сердце? (Ответы детей)

- С чем мы можем сравнить сердце? (С насосом, с мотором)

*Педагог предлагает приложить руку к груди и послушать, как стучит наше сердце.*

**Дыхательное упражнение «Мы любим себя»:**

- На счет 1 – руки в стороны – выдох носом.

- На счет 2 – обнимите себя руками – выдох носом.

*Дети находят третий лепесток – синий. На нем изображены глаза.*

- Для чего нужны глаза? (Ответы детей)

- Как сохранить глаза здоровыми? (Ответы детей)

**Предлагаю сделать зарядку для глаз**: поморгайте, поиграйте глазами в жмурки, выполните упражнение «Часики» (вправо-влево), выполним упражнение «Далеко-близко».

*Дети находят четвертый лепесток – желтый. На нем изображены уши.*

- Что умеют делать наши уши? (Ответы детей)

Дети находят пятый лепесток – зеленый. На нем изображен нос.

- Что умеет делать нос? (Ответы детей)

**Упражнение «Узнай по запаху». (** Дети узнают по запаху апельсин, яблоко, лук, чеснок)

**Массаж для носа:** поглаживание крыльев носа указательными пальцами, массирование «волшебных» точек основания носа, постукивание указательными пальцами по крыльям носа с одновременным произнесением звука «м».

*Дети находят последний шестой лепесток – голубой. На нем загадка:*

Вечером поздним тихая Дрема,

В гости приходит к ребятам знакомым.

Ну, а к тому, кто кричит и буянит,

Дрема и вовсе порой не заглянет.

- О чем загадка? (О сне)

- Для чего нужен сон? (Ответы детей)

**Упражнение на расслабление мышц тела и восстановление дыхания «Сон на берегу моря»** (дети ложатся на ковер, на спину):

- Дети, представьте, что вы лежите на теплом песке. Вас греет ласковое солнышко. Волны нежно касаются ваших ног. Вам приятно. Все ваше тело отдыхает. Дыхание спокойное, ровное. Откройте глаза. Сладко потянитесь. Вы бодрые и отдохнувшие!

- Дети, посмотрите, вот мы и собрали весь цветок здоровья.

- Что обозначают его лепестки? (Ответы детей)