**Макаренко М.Г.,** вихователь

*Балаклійський дошкільний навчальний*

*заклад (ясла-садок) № 4*

*М. Балаклія, Ізюмський район, Харківська область, Україна*

**Заняття з валеологічного виховання для дітей середнього дошкільного віку**

**Тема: «Секрети Здоров'я»**

**Програмовий зміст:** Вчити дітей розрізняти корисні та шкідливі засоби для здоров’я, самостійно робити правильні висновки. Продовжувати формувати знання по здоров’я та здоровий спосіб життя змалечку. На прикладах спонукати дітей та визначати переваги та користь для організму здорового способу життя. Розвивати дбайливе ставлення до свого здоров’я впродовж всього життя, дотримуючись режиму дня та гігієни. Виховувати організованість, дисциплінованість, уміння та бажання піклуватись про власне здоров’я .

**Попередня робота**: розглядання ілюстрацій на тему «Моє здоров’я- моє багатство**»**, бесіди про корисну і шкідливу їжу, режим дня та гігієну, моделювання певних ситуацій.

**Матеріал:** годинник та п’ять деталей до нього, картинки до гри «Корисна та шкідлива їжа», зображення веселого та сумного смайлика, руханка «В здоровому тілі здоровий дух» (Наталія Мієдінова), картинки до гри «Загартування чи ні?», парні картинки до гри «Обери, що потрібно», картки до гри «Частини доби», руханка-танок «Фіксики годинник».

**Хід заняття**

**Привітання**

Добрий день, малята,

Хлопчики й дівчата!

З давніх пір і понині

Кажуть в нас в Україні

Здоровенькі були!

**Психогімнастика «Обійми та подаруй усмішку тому, кому хочеш»**

Діти за власним вибором обіймають та дарують усмішку товаришам.

**Сюрпризний момент**

**Вихователь:** *(Показує годинник)* Погляньте, малята, наш годинник не працює, тому що йому не вистачає деталей. Тепер не знаючи часу, ми не зможемо дотримуватися режиму дня. Діти, а чому важливо дотримуватися режиму дня? *(відповіді дітей)*. Отже, нам потрібно відремонтувати годинник. Йому не вистачає п’ять деталей, тому потрібно виконати п’ять завдань. За кожне правильно виконане завдання ви отримаєте одну деталь.

**Завдання 1**

**Харчування.**

**Вихователь:** Діти, а чи знаєте ви, що їжа є корисна та шкідлива? Давайте виконаємо завдання і перевіримо, чи зможете ви відрізнити шкідливі продути харчування від корисних.

**Гра «Корисна – та шкідлива їжа»**

**Мета:** закріпити знання дітей про корисну та шкідливу їжу.

Діти беруть картинку за вибором та розташовують корисну їжу до веселого смайлика, шкідливу - до сумного та пояснюють свій вибір.

**Вихователь:** Які ви молодці, правильно виконали перше завдання, і отримуєте за нього першу деталь. Отже, виконуємо наступне завдання.

**Завдання 2**

**Загартування.**

**Вихователь:** Ми з вами загартовуємось кожного дня, щоб рости здоровими та сильними. Пропоную пограти у гру та отримати другу деталь для годинника.

**Дидактична гра «Загартування чи ні?»**

**Мета:** закріплювати знання дітей про здоровий спосіб життя, видів загартовування; розвивати пам’ять, увагу, логічне мислення, виховувати бажання зміцнювати і тренувати свій організм.

Діти розглядають картинки із зображенням різних видів загартування (повітряні ванни, прогулянка, сонячні ванни, ходьба босоніж, водні процедури тощо) та картинки, які не відносяться до загартування. Діти називають та висловлюють думки, що відноситься до загартування, а що ні.

Ви отримали ще одну деталь, рушаємо до виконання наступного завдання.

**Завдання 3**

**Фізкультхвилинка**

**Рух – це життя.**

**Вихователь:** Всі ми знаємо, що дуже важливо для наших м’язів рухатись. Виконувати тренування, робити зарядку, для того, щоб бути здоровим. Отже, давайте зараз з вами порухаємось та отримуємо ще одну деталь для годинника. Ми повинні пам’ятати що в здоровому тілі завжди здоровий дух.

**Руханка «В здоровому тілі здоровий дух» (Наталія Мієдінова)**

**Вихователь:** Ось ви отримали ще одну деталь для годинника. Рушаймо далі.

**Завдання 4**

**Гігієна.**

**Вихователь:** Для отримання наступної деталі, ми перевіримо, які ви знаєте предмети особистої гігієни. Адже, гігієна посідає дуже важливе місце в нашому житті. Ми не можемо бути здоровими, якщо не будемо дотримуватись правил гігієни.

**Дидактична гра: «Обери, що потрібно?»**

**Мета:** повторити важливість правильного догляду за тілом, систематизувати знання правил особистої гігієни і розвивати відповідні практичні навички.

Завдання виконується в парі. Діти обирають предмети гігієни, які використовуються в парі і пояснюють свій вибір.

**Вихователь:** Які ви молодці, виконали і це завдання, отже отримуйте ще одну деталь. Рушаймо далі.

**Завдання 5**

**Режим дня.**

**Вихователь:** Діти, що ж таке режим дня? *(Відповіді дітей)*

Чи потрібно кожного дня дотримуватись режиму, щоб мати гарне здоров’я? Щоб отримати наступну деталь, пропоную пограти у гру.

**Дидактична гра «Частини доби»**

**Мета:** закріпити знання дітей про частини доби: ранок, день, вечір, ніч; дати уявлення про значення розпорядку дня в житті дитини.

Чотирьом дітям запропонувати чотири картки (кожній дитині одну картку) із частиною доби. Запропонувати стати у певному порядку один за одним і озвучити, що можна робити у певну частину дня.

**Вихователь:** Отже, діти, ось ви і виконали усі завдання і отримуєте останню деталь для нашого годинника.

**Підсумок.** Давайте ми поставимо всі деталі на місце, і годинник знову запрацює. І тепер ми зможемо дотримуватися режиму дня. А зараз годинник хоче з вами пограти і запрошує вас на веселу руханку.

**Руханка-танок «Фіксики годинник»**