

**МАОУ «Средняя школа №8»**

**Конспект занятия по валеологии для детей 1 мл. гр.**

**по теме:**

***«Зачем я должен спать»***

**Составила воспитатель:**

**Джемакулова Е.А.**

**Г. Петропавловск-Камчатский**

**2020г.**

**Цель** Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- Формирование представлений детей о том, что такое сон и зачем надо спать; какие бывают сны.
- Учить слушать и понимать задаваемые вопросы.
- Побуждать отвечать на вопросы воспитателя; развивать речевую активность мелкую моторику рук, двигательную активность.

**Интеграция образовательных областей:** речевое развитие, социально-коммуникативное, физическое, художественно-эстетическое.

**Оборудование:** сказочный зверек-Соня, иллюстрации о снах человека и о том, какое положение может принимать тело во время сна; музыка для релаксации; маска для игры-кота, музыка для релаксации.

**Ход занятия**

**1. У нас в гостях Соня**

—Ребятаки, посмотрите, кто к нам сегодня пришел в гости? Этот зверек очень маленький и он очень много спит. Зовут его Соня. Сон у него очень долгий и крепкий. Пусть он поспит, а мы с вами побеседуем.

—Как вы думаете, что такое сон? (ответы детей).

—Сон - это состояние человека, при котором все его тело замирает (засыпает), отдыхает.

**2. Беседа-рассуждение с использованием иллюстраций «Зачем мы должны спать»**

—Сон позволяет нам отдохнуть и набраться сил. Во время сна у детишек растет тело, а мозг развивается.

—Если глаза слипаются и начинаем зевать: пришло время, спокойно лечь спать. Во время сна мы не остаемся в любимой позе, а бессознательно ворочаемся.

Очень важно спать вам, маленьким деткам и днем и ночью, чтобы не болеть и быстрее расти.

—Какие слова обычно говорят вам перед сном родители, когда укладывают вас спать дома? (ответы детей).

### **Чтение стихотворения**

—Послушайте стихотворение

Спать ложатся все:

И бычок, и хомячок, и светлячок.

Спать ложатся пяточки,

Прячут хвостики-крючки.

И не жалко добрых слов

Всем сказать: «Приятных снов».

Е.Еремеев

### **3. Пальчиковая игра**

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

«Тише, пальчик, не шуми,

Братиков своих не разбуди».

Встали пальчики - «Ура!»

В детский сад идти пора!

(По очереди детки сгибают пальчики, кроме мизинца. Указательным пальцем другой руки поругать мизинчик. Одновременно с восклицанием «Ура» кулачок разжать, широко расставив пальчики в стороны. Затем опустить руку пальчиками вниз и имитировать их ходьбу в детский сад).

#### **4. Подвижная игра «Кот и мыши» (выбрать кота, который садится в центр круга и «спит»).**

Мыши водят хоровод.

На лежанке дремлет кот, (идут по кругу, взявшись за руки).

Тише, мыши не шумите!

Кота Ваську не будите! (грозят пальчиком).

Как проснется Васька-кот -

Разобьет весь хоровод.

Шевельнул ушами кот -

И исчез весь хоровод (дети убегают от кота на места).

#### **5. Релаксация**

—Ребятки, вы поиграли? Я предлагаю вам отдохнуть.

(Включить спокойную музыку)

—Лягте удобно на ковер, закройте глазки, вытяните ручки и ножки. Подумайте о теплом солнышке, о зеленой травке.

Улыбнитесь веселым птичкам, ярким бабочкам.

(Детки отдыхают 2 минутки).

(Воспитатель, выключив музыку, поет деткам песенку)

Баю, бай, байки, прилетели чайки,

Стали крыльями махать, наших деток поднимать!

(Дети открывают глазки и садятся, оставшись сидеть на ковре).

—Ребятки, что мы сегодня узнали про сон? (Ответы детей).

—Зачем нужно деткам спать? (Ответы детей).

—Что дает нам сон? (Ответы детей).

—А кто к нам в гости приходил? (Ответы детей).

—Пойдем, посмотрим, спит наш Соня или проснулся?

(Дети вместе с воспитателем подходят к зверьку и видят, что он еще спит).

—Не будем его будить, пусть спит.

(Детки тихонечко выходят из группы).