

Конспект НОД по валеологическому воспитанию  
детей старшего дошкольного возраста  
**«Закаляться – это здорово!»**

**Подготовила:**  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Воденицкая О.В.

Новосибирск, 2019г.

Программное содержание:

- развивать связную речь, обобщать словарный запас детей словами, обозначающими виды и способы закаливания;
- познакомить детей с разными видами закаливания;
- развивать внимание, логическое мышление;
- совершенствовать двигательные навыки детей.

Методы и приемы: просмотр мультфильма «Лунтик. Закаливание», чтение пословиц, релаксация.

Материалы и оборудование: мультфильм «Лунтик», картинки – ребусы, картинки с изображением различных видов и способов закаливания, прищепки, макет «Чудо - дерева», памятка для детей о солнечном закаливании.

Ход занятия.

### **1. Организационный момент.**

*Воспитатель.* Здравствуйте ребята, я очень рада вас сегодня видеть. Предлагаю вам посмотреть мультфильм (просмотр мультфильма «Лунтик»).

*Воспитатель.* О чем этот мультфильм? (*Ответы детей: о том, что надо делать, чтобы не заболеть, о закаливании.*)

- Для чего нужно закаливаться? (*Ответы детей: чтобы быть весёлым, не болеть.*)

- Какие виды закаливания вы знаете? (*Ответы детей: солнечное, водное, воздушное.*)

- Какое настроение у людей, которые закаляются? (*Ответы детей: радостное, веселое, задорное.*)

### **2. Игра «Чудо-дерево».**

*Воспитатель.* Ребята, посмотрите на интересные картинки, изображающие различные виды и способы закаливания, назовите их и поместите их на «Чудо - дерево».

### **3. Знакомство с новым видом закаливания.**

*Воспитатель.*

- Еще закаливаться можно с помощью солнышка. Это закаливание называется солнечным. Солнце важно для нашего организма: повышает работоспособность, улучшается сон, аппетит, повышается иммунитет; вырабатывается витамин Д, который необходим для костей и зубов.

*Воспитатель.*

- Ребята, что может произойти, если все время быть на солнышке? *(Ответы детей: можно обгореть, получить солнечный удар, может заболеть голова).*

- Правильно. Солнце может быть опасно, поэтому необходимо соблюдать правила солнечного закаливания (надевать панамку, чтобы не получить солнечный удар; солнечные очки, чтобы защитить глаза; нанести крем, чтобы не получить ожог; соблюдать питьевой режим; находиться на солнце 20 минут и 20 минут в тени).

### **3. Чтение пословицы.**

*Воспитатель.*

- Ребята, послушайте пословицу: «Солнце, воздух и вода – помогают нам всегда».

- Как вы понимаете эту пословицу? *(Ответы детей: в природе есть помощники, для того, чтобы человек не болел, закалялся).*

- Как нам помогает вода, солнце и воздух? *(Ответы детей: с их помощью человек получает здоровье, когда закаляется).*

- Какого человека можно назвать здоровым и закаленным? *(Ответы детей: здоровый человек мало болеет или совсем не болеет, закалённый человек не боится холода).*

- Я знаю еще одну пословицу, но скажу только половину пословицы, а другую половину пословицы расшифруем по ребусу.

К	Р	Е	П	О	К
Т	Е	Л	О	М	
Б	О	Г	А	Т	
И					
Д	Е	Л	О	М	

- Что означает эта пословица? *(Ответы детей: если человек крепкий, меньше болеет, то он много работает).*

*Воспитатель.* Ребята, а вам нравится закаливаться? *(Ответы детей: да, конечно).*

#### **4. Дидактическая игра «Нравиться - не нравится».**

- Ребята, выберите картинку с тем видом закаливания, которое вам нравится и расположите ее на панно.

- Почему вам нравится этот вид закаливания, для чего оно нужно? *(Ответы детей: солнечное закаливание очень приятное, оно повышает работоспособность, улучшает сон, аппетит, повышает иммунитет; вырабатывается витамин Д, который необходим для костей и зубов).*

#### **5. Итог.**

- Что вы узнали нового из нашего сегодняшнего общения? *(Ответы детей: о новом виде закаливания, о том, что необходимо человеку, чтобы не сгореть на солнышке, узнали пословицу о здоровом человеке).*

- Молодцы, теперь можно с уверенностью сказать, что вы будете здоровыми и сильными.