

**Технологическая карта валеологического занятия  
для детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)**

**Тема ООД «Радуга здоровья»**

**Интеграция образовательных областей:** «Познавательное развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

**Цель:** расширить представления у детей о роли физических упражнений в жизни человека, о влиянии двигательной активности на работу сердца.

**Обучающие:**

1. Расширять представления у детей о роли физических упражнений в жизни человека, о потребности в ежедневной двигательной активности.
2. Расширять знания о внешнем и внутреннем строении тела человека.
3. Учить детей опытным путем подтверждать полученные знания и делать выводы в ходе простых экспериментов о работе сердца.

**Развивающие:**

1. Развивать умения использовать физические упражнения для укрепления организма.
2. Развивать любознательность, познавательную мотивацию, наблюдательность, память, воображение, сообразительность, логическое мышление, умение анализировать причинно-следственные связи, формулировать выводы.
3. Развитие связанной, грамматически правильной, диалогической речи дошкольников.

**Воспитывающие:**

1. Воспитывать бережное отношение к своему организму.
2. Воспитывать у детей желание заниматься физкультурой, потребность к здоровому образу жизни.
3. Воспитывать положительные взаимоотношения между дошкольниками, побуждать их к добрым поступкам; взаимовыручки, взаимопомощи, стремление ценить и беречь дружбу.

**Оздоровительные:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.
2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

**Методы и приемы:**

**Наглядный:** демонстрационный материал плакат, интерактивная анимационная презентация, иллюстрации.

**Словесный:** беседа с детьми о физических упражнениях, строении тела, о работе сердца, художественного слова, вопросы к детям, проведение игры.

**Практический:** игровой прием, сюрпризный момент, физкультминутка, эксперимент (познавательно-исследовательская деятельность, подведение итога занятия).

**Оборудование:** интерактивная доска, колонка, ноутбук, беспроводная мышь, телефон, презентация кукла фея Фэякла с радужной палочкой, мольберт, плакат «Строение тела человека», указка, мячик самомассажный, стаканчики бумажные, бумажное сердце и «лайки» на магнитиках, пособия – раскраски «Основы здорового образа жизни».

**Продолжительность 30 минут**

## Вводная часть

Воспитатель:

Доброе утро!

Собрались все дети в круг

Я твой друг, и ты мой друг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Воспитатель: Я улыбнусь вам, а вы улыбнитесь друг другу. Чтобы у нас весь день было хорошее настроение.

*Присаживайтесь на стульчики*

*Видео-звонок от Радуги*

Воспитатель: Ребята «Что это?» «Ответим?»

Дети: да!

Радуга: «Здравствуйте ребята! Я - Радуга здоровья из сказочной страны Здоровья, ко мне прикрепился большой вирус, я потеряла краски и стала бесцветной».

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, кто нам сможет помочь вернуть Радуге ее цвета?» Кто помогает людям избавиться от вирусов? Какой сказочный герой лечил зверей?

Дети: Доктор Айболит, врач, краски, медсестра....

Воспитатель: Молодцы ребята, правильно, вариантов очень много. Медицинские работники конечно же помогают нам, лечат, но я точно знаю, что в сказочной стране Здоровья живет фея Фэёкла, которая сможет нам помочь. Давайте все вместе позовем ее.

*(давайте закроем глаза и скажем)*

Дети: Фея Фэёкла сказочной страны прилети к нам, прилети.

*Воспитатель открывает платок, Фэёкла сидит.*

Фэёкла: Здравствуйте ребята! Приятно познакомиться, меня зовут фея Фэёкла!

Дети: Здравствуйте!

Воспитатель: Ребята, расскажите фее, зачем мы ее позвали.

Дети: мы хотим помочь Радуге Здоровья, надо прогнать большой вирус и вернуть ее краски.

Фея: У меня есть волшебная радужная палочка и разноцветные ленты с заданиями. Ксения Андреевна прочтает нам все задания в правильном порядке, а мы будем выполнять эти задания и вернем все цвета Радуги здоровья и вирус исчезнет. Вы готовы?

Дети: Да, интересно!

## Основная часть

Воспитатель: Давайте станем одной командой Спасателей! И крикнем вместе «Спасатели вперед!»

Дети: «Спасатели вперед!»

Воспитатель: обратите внимание, что у нас 7 разноцветных ленточек. Посмотрите внимательно, цвета лент, что-то напоминают вам?

Дети: Это же цвета Радуги!

Воспитатель: Ребята, в каком порядке мы будем выполнять задания?

Дети: (в порядке цветов радуги) если не смогут ответить:

Воспитатель: Молодцы! Предлагаю, назвать цвета Радуги по порядку!

Дети: *красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый.*

Воспитатель: Значит первое задание, на красной ленте! *читает* «Я здоровье берегу, сам себе я помогу верно ли говорится в этой поговорке?»

*(беседа сопровождается слайдами)*

Воспитатель: Мы ежедневно слышим знакомое слово «физкультура». Скажите, кто знает, что такое «Физкультура» и кто может заниматься физкультурой?

Дети: это когда мы ходим в физкультурный зал, бегаем, прыгаем, утренняя гимнастика, и физкультурой может заниматься каждый.

Воспитатель: Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой.

Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни.

Воспитатель. А вы где занимаетесь физкультурой?

Дети: ходим в спортзалы, дома, в саду.

Воспитатель. Правильно! А как вы думаете, люди, занимающиеся физкультурой, отличаются от тех, кто ею не занимается?

Дети: да

Воспитатель. Какими бывают дети, которые не любят физкультуру?

Дети: Они грустные, слабые, часто болеют.

Воспитатель. Какие основные виды движений вам нравится выполнять?

Дети: прыгать, бегать, делать наклоны, приседание.

Воспитатель. Физкультура состоит из физических упражнений, которые необходимо выполнять на все части тела сверху вниз, начиная с головы, в определенной последовательности для того, чтобы, не устало наше сердце и была правильная нагрузка на всё тело. Скажите ребята, физические упражнения будут приносят пользу нашему телу, согласны ли вы с поговоркой: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»? А вы помогаете сами себе, и своему телу?

Дети: Да. Я делаю зарядку, люблю прыгать....

Воспитатель: правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус слабеет!

**Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается,**

**появляется красный цвет**

**Фёкла:** Отлично! Мы справились! У нас получилось!

**Дети:** «Спасатели веред!»

**Воспитатель:** следующее задание с оранжевой ленточкой, *читаем* (Правильно выполните физкультминутку «Радуга»). Ребята выходите, встаньте свободно.

**Физкультминутка «Радуга»**

Здравствуй, радуга-дуга, *(Наклоны головой)*

Разноцветный мостик *(Руки вверх и в стороны)*,

Здравствуй, радуга-дуга! *(Наклоны туловищем в лево, в право)*,

Принимай нас в гости *(Наклон вперед)*

Мы по радуге бегом,

Пробежимся босиком, *(Бег на месте)*

Через радугу-дугу,

Перепрыгнем на бегу! *(Прыжки на месте)*

**Воспитатель:** Правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус слабеет!

Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается, появляется оранжевый цвет

**Фёкла:** Отлично! Мы справились! У нас получилось!

**Дети:** «Спасатели веред!»

**Воспитатель:** следующее задание читает на желтой ленточке «Назовите и покажите внешнее строение тела человека».

Воспитатель берет Фёклу вместе с детьми подходит к мольберту.

**На мольберте показывает плакат «Строение тела человека»**

**Воспитатель:** Ребята, а вы знаете, чтобы быть здоровым необходимо знать строение своего тела: Как устроенное наше тело? Ребята, давайте *Важно* будет показывать части тела на плакате, а вы, передавая мячик друг другу и называть их.

Выбираем по считалочке.

Раз, два, три, четыре, пять...

Нам друзей не сосчитать.

А без друга в жизни туго.

Выходи скорей из круга.

**Дети:** Голова, шея, туловище, руки, ноги, уши, глаза, рот, нос, пальцы

**Воспитатель:** правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус слабеет, уменьшается!

Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается, появляется желтый цвет

**Фёкла:** Отлично! Мы справились! У нас получилось!

**Дети:** «Спасатели веред!»

Воспитатель: следующее задание, *читает с зеленой ленты* «Отгадайте загадку и назовите главный внутренний орган тела человека, который работает постоянно!»

Вы знаете, что у нашего тела, есть внешнее строение и внутреннее?

Дети: Нет. Да!

Воспитатель: правильно, у нашего тела есть много разных внутренних органов. Мы их не видим, но благодаря им живем, дышим, думаем, кушаем. Отгадайте загадку:

День и ночь стучит оно,  
Словно бы заведено,  
Будет плохо если вдруг,  
Прекратится этот стук.

Дети: это Сердце!

Воспитатель: Правильно и *(наклеивает магнит с сердцем на плакат)*

Воспитатель: А вы знаете, какого размера ваше сердечко?

Дети: нет, большое, маленькое, доброе....

Воспитатель: Да сердечки бывают разные, но, чтобы узнать какого размера ваше сердце, надо сжать ручку в кулачек и посмотреть; *(пауза)* вот такого размера ваше сердце! *(пауза)* Моё сердце вот такого размера! Покажите, где находится ваше сердце?

Дети: *правой рукой в кулачке, показывают на грудь с левой стороны.*

Воспитатель: Правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус слабеет, уменьшается!

**Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается,  
появляется зеленый цвет**

Задание на голубой ленточке «Проведите опыт и послушайте, как работает сердце»

Воспитатель: Ребята, мы с вами узнали, где находится, какое оно наше сердце, а теперь мы услышим, как оно стучит. Для этого надо взять стаканчик, встать в пары, приложить к уху дно стаканчика, и прислонится к левой стороне груди, где находится сердце вашей пары? Ребята, ответьте вы слышали, как стучит сердце?

Дети: да!

Воспитатель: Давайте, хлопками и словами изобразим как стучало сердце вашего соседа!

*(все вместе начинают хлопать и говорить тук-тук)*

Фёкла: Отлично! Все слышали, как стучит сердце!

Мы справились! У нас получилось!

Дети: «Спасатели веред!»

Воспитатель: правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус слабеет, уменьшается!

**Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается,  
появляется голубой цвет**

Воспитатель: а сейчас задание с синей ленточки «Как влияет физические упражнения на работу сердца»

Нужно прыгать 20 секунд в паре поскоками (под музыку). *Дети прыгают.*

А теперь давайте снова, возьмем стаканчики, и послушаем сердце своего соседа.

Ребята: скажите, как стало стучать сердце соседа?

Дети: быстрее, громче, чаще....

Вывод воспитатель: сердечко стало стучать быстрее от физических упражнений, нагрузок сердце стучит быстрее.

Воспитатель: правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус совсем ослаб, уменьшается!

Фёкла: Отлично! Мы справились! У нас получилось!

Дети: «Спасатели вперед!»

**Интерактивная доска Волшебная музыка, вирус уменьшается,**

**появляется синий цвет**

Воспитатель: Задание с фиолетовой ленточки «Поймай глазами вирус»

Выполните «Гимнастику для глаз»

Гимнастика для глаз

Фёкла: Отлично! Мы справились! У нас получилось!

Дети: «Спасатели вперед!»

Воспитатель: правильно! Посмотрите на нашу Радугу, вирус исчез!

**Интерактивная доска Волшебная музыка, появляется фиолетовый цвет**

**Радуга засветилась (аплодисменты, УРА!!!) и говорит**

«Спасибо вам ребята и Фёкла, вы помогли нашей стране, и я надеюсь вы будете соблюдать правила бережного отношения к своему здоровью, и побеждать все вирусы»

Фёкла: Спасибо вам ребята за помощь, вы дружные, смелые и умные. А сейчас прошу закрыть глаза, вас будет ожидать сюрприз. До свидания ребята, до новых встреч! *(Фёкла уходит, воспитатель накрывает лутку)*

Воспитатель с подноса раздает брошюры «Основы ЗОЖ»

**Заключительный этап**

Воспитатель: Чем мы с вами сегодня занимались?

Ответы детей

Воспитатель: Что вам больше всего запомнилось?

Воспитатель: *(показывает на мольберт)* Ребята посмотрите, у меня есть вот такое сердце и конечно лайки:

- Если вам понравилось наше занятие поставить лайк красного цвета.
- Если вам не понравилось наше занятие по бесцветный лайк.



*(ребята оценивают занятие)*

Воспитатель: Молодцы ребята! Спасибо вам за игру.

Очень жаль нам расставаться,

Но пришла пора прощаться:

Чтобы нам не унывать,

Нужно дать нам всем по пять! (ладошка)

Занятие окончено.

**Критерии самодиагностики воспитателя по рефлексии полученного опыта при организации взаимодействия с детьми:**

1 балл – поставленная цель не выполнена, дети не включились в игру, она не получилась.

2 балла – поставленная цель выполнена частично, дети были пассивны, не всегда включались в игру, не все выполняли задания и отвечали на вопросы.

3 балла – поставленная цель полностью выполнена, ребята активно включились в игру, самостоятельно, без подсказок отвечали на вопросы и выполняли задания.