

**Технологическая картавалеологического занятия
для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)**

Тема ООД: «Путешествие к здоровому образу жизни»

Цель: Продолжать формировать привычку заботиться о своем здоровье.

Задачи:

Образовательные:

- приinvать детям любовь к занятиям физической культурой. Вызвать у детей желание больше узнать о строении своего организма.
- формировать знания о гигиенических правилах до и после физкультурных занятий, работе организма под воздействием нагрузок; умение определять свое состояние и переключаться с активной двигательной деятельности на более спокойную.
- способствовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплять мышечную систему. Развивать мышление, мелкую и общую моторику.

- закреплять умение выполнять самостоятельно упражнения на дыхание, расслабление, приемы самомассажа.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес к самостоятельной исследовательской деятельности, тактильное восприятие.
- учить детей логически мыслить, опытным путем подтверждать полученные знания (в ходе простых экспериментов, делать выводы из личного опыта).
- учить вести диалог с педагогом и с товарищами: слушать и понимать задаваемый вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего.

Воспитательные:

- воспитывать желание вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье, умение самостоятельно использовать полученные знания
- продолжать воспитывать положительные взаимоотношения между детьми, инициативу, самостоятельность, взаимопонимание

Оздоровительные:

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

Предварительная работа: создание эмоционального настроя на совместную деятельность.

Материалы: малые мячи гладкие и игольчатые, картинка с изображением стопы с «активными» точками, презентация о видах оздоровительного массажа, музыка.

Продолжительность занятия: 25 мин

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети заходят в группу и становятся в круг, берут друг друга за ручки	<p>- Покажите свои ладошки, сделайте лучистое солнышко, скажите в ладошки хорошие слова, а теперь возьмитесь за руки и раздайте их своим друзьям и нашим гостям.</p> <p>- Ребята, а вы знаете, что надо делать, чтобы быть здоровыми?</p> <p>- А почему для занятий физкультурой вы надеваете спортивную форму? А для чего нужно проветривать помещение перед занятием?</p> <p>- Молодцы ребята!</p>	Дети охотно отвечают на вопросы и выполняют упражнения.	4 мин.
Вводная часть (Мотивация)	Дети остаются стоять, взяв друг друга за руки	Воспитатель приглашает детей в путешествие в страну Здоровья. По дороге ребята должны показать свою силу, ловкость, выносливость. (Вот мы с вами и начинаем нашу тренировку.)	Дети с радостью соглашаются показать свою силу и ловкость.	1 мин.

Основная часть	Чтоб здоровым быть, нам нужно научиться ровно ходить. Повернулись друг за другом и в путь!	<p>1. Упражнения «Веселый зоопарк». Коррекционная ходьба с элементами логоритмики. Воспитатель следит за осанкой детей, правильностью выполнения упражнений. Читает стихи.</p> <p>1. Мы идем дорожками, мы идем тропинками. Будем все сегодня зверями необычными.</p> <p>2. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет. Мишка хочет сладких ягод, да никак их не найдет.</p> <p>3. Мишка шел, шел, шел, на лужайку он пришел. Он попрыгал на лужайке быстро, ловко, словно зайка.</p> <p>4. Три медведя шли домой. Папа был совсем большой, мама чуть поменьше ростом, а сыночек малютка просто.</p> <p>5. Я люблю ходить гуськом по тропиночке с дружкой. Но, а больше люблю прыгать лягушонком – молодцом.</p> <p>6. Побежали наши детки все быстрее и быстрее, не догонит косолапый. Ну, давайте, веселей!</p> <p>7. Мы бежали и бежали и немножечко устали. В крут скорее все встаем и немного отдохнем.</p>	Дети выполняют упражнения с удовольствием и с радостью.	10 мин.
----------------	--	--	---	---------

	Разрешение проблемной ситуации (что нужно сделать, чтобы успокоиться).	<p>2. Ребята, приложите руку к груди, послушайте, как сильно бьется ваше сердце. Оно стучит сильными толчками, перегоняя кровь по всему организму. А почему оно так сильно бьется?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Да, потому, что мы дали нашему организму большую физическую нагрузку. Как же нам теперь успокоить наше сердце? - А как же мы его полечим ведь мы не доктора. - Давайте и мы успокоим наше сердце. - Разберемся с вами дети для чего игра на свете? Чтоб здоровым, ловким стать, никогда не унывать. 	<p>Ответы детей:</p>	<p>2 мин</p>
	Дети усаживаются на стульчики.	<p>3. - Хорошо мы поиграли, а что еще мы умеем делать с мячами?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Правильно. Покажите, как вы умеете это делать. <p>Воспитатель использует наглядный материал.</p> <ul style="list-style-type: none"> - А сейчас, ребята, вам я один вопрос задам. Кто стучится в двери к нам, чтоб вручить посылку вам? <p>Почтальон заносит посылку, читает адрес, выясняет,</p>	<p>Дети отвечают на вопросы, сравнивают мячи, делают выводы, рассуждают, почему все же игольчатые мячи полезнее:</p>	

		<p>что он действительно принес посылку по адресу и вручает ее детям.</p> <p>Открыв посылку, воспитатель показывает, что в ней лежат игольчатые мячи.</p> <p>Педагог предлагает сделать массаж игольчатыми мячами.</p> <p><u>Задаёт вопросы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Какую разницу почувствовали? - Какой мяч больше понравился? - Какой мяч будет полезнее для массажа? <p>Педагог следит, чтобы беседа проходила плодотворно, чтобы дети учились общаться между собой, учить отстаивать свою точку зрения.</p> <p>- Эти мячи теперь будут всегда у нас и будут помогать нам, укреплять наше здоровье.</p>		5 мин
	Игра с детьми	<p>4. Дети делятся на две команды. Проводится игра «Чья команда быстрее соберёт мячи» (отвечая на вопросы).</p> <p>Делать массаж рук и ног.</p> <p>– Воспитатель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - как называется их садик? - по какому адресу он находится? - в какую группу они ходят? 	<p>Дети выполняют массаж с помощью мячиков</p> <p>Дети отвечают на вопросы воспитателя</p> <p>Дети берут их, рассматривают, сравнивают с мячами, которые уже у них есть.</p> <p>Делают массаж. Отвечают на вопросы, сравнивают мячи.</p>	2 мин

Заключительная часть:			<p>делают выводы, рассуждают, почему все же игольчатые мячи полезнее.</p> <p>Дети импровизируют с мячами, затем складывают их в заранее подготовленную красивую емкость.</p>	
	Дети становятся друг за другом и шагают	<p>А теперь, ребята, пришло время прощаться. Но мы еще что-то забыли сделать, то, что всегда делаем в конце занятия?</p> <p>- Правильно, сейчас мы это и сделаем.</p> <p>Напоминает о пользе ходьбы по «<i>тропинке здоровья</i>», следит за правильностью выполнения ходьбы, за осанкой детей.</p> <p>Звучит спокойная музыка, педагог читает стихи:</p> <p>- Возвращаемся домой, хорошо шагать с тобой. Руки вымоем сейчас, суп уже заждался нас.</p>	Дети выполняют все упражнения и машут	1 мин

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--