

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

**Тема ООД:** « Я учусь правильно организовывать и охранять свою жизнь и здоровье.

**Оборудование:** цветик-семицветик, карточки по безопасному поведению, карточки овощей и фруктов, кубики.  
**мультимедийное:** ПК, проектор для просмотра презентации, экран, магнитофон.

**Интеграция областей:** социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

**Цель:** Углубление представлений дошкольников о здоровом образе жизни, о способах поддержания, укрепления и сохранения своего здоровья.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Способствовать накоплению знаний о ЗОЖ.

Формировать двигательные умения и навыки.

Развивать коммуникативную компетентность детей дошкольного возраста посредством развития речи и активизации словаря.

**Оздоровительные:**

1. Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка.

2. Всестороннее физическое совершенствование функций организма.

**Воспитательные:**

1. Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях и гигиенических процедурах для сохранения и укрепления своего здоровья и безопасности.

2. Способствовать формированию навыков самоорганизации, согласованной и дружной работы при выполнении заданий.

**Предварительная работа:** Чтение и заучивание стихотворений, чтение сказки Чуковского «Мойдодыр», чтение пословиц рассказов и сказок по теме «Здоровый образ жизни», беседы, разгадывание загадок, выполнение упражнений под музыку, закрепление названий овощей, фруктов.

**Словарная работа:** активизировать словарь: «здоровье», «здоровый образ жизни», «полезные привычки», «гигиена», «режим дня».

**Продолжительность занятия:** 25 минут.

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети заходят в группу, их встречает Доктор «Пилюлькина»  Приглашает детей стать в круг.	-Здравствуйте, ребята. Чтоб начать урок здоровья, Нужно нам создать условия. Сделайте мысленно настрой Приглашаю всех за мной Становитесь дети в круг - Давайте подарим друг другу и всем	Дети здороваются.      Проходят в круг.	2 минуты

		<p>хорошее настроение.          Радуемся солнцу,          Радуемся небу,          Радуемся всему вокруг          И своему соседу.          Давайте улыбнемся друг - другу</p>	<p>Дарят улыбки. Проходят на стульчики, садятся полукругом.</p>	
<p><b>Вводная часть (Мотивация)</b></p>	<p>Доктор задает детям вопрос?</p> <p>Показывает цветок «Цветик – семицветик».</p> <p>Доктор задает детям вопросы.</p>	<p>-Ребята, сегодня я , как всегда пришла к вам не с пустыми руками. Хотите узнать , что у меня есть для вас.          -Как называется такой цветок ?          -Этот цветок не простой, а с загадками и заданиями. А называется он «Цветок Здоровья»          -Ребята, а у вас есть друзья?          -У нашего здоровья тоже есть друзья, а есть и враги.          -Вы хотите узнать «Друзей Здоровья?»</p>	<p>Дети отвечают.</p> <p>Дети отвечают: Цветик – семицветик.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Дети отвечают, соглашаются.</p>	<p>2 минуты</p>
<p><b>Основная часть</b></p>	<p>Доктор настраивает ребят на занятие.</p> <p>Рассматривает вместе с детьми цветок.</p> <p>Доктор задает вопросы.</p> <p>Предлагает детям повторить волшебные слова.</p>	<p>-Когда вы разгадаете все загадки и ответите на все вопросы, то узнаете о друзьях Здоровья, а так же запомните, что помогает человеку быть здоровым и чувствовать себя в безопасности.          -Ребята , назовите, какого цвета лепестки у нашего цветка?          - Где вы встречали такие же цвета?          -Кто назовет первый цвет радуги?          1.          Правильно, первый цвет радуги- красный          -Оторви.... Первый лепесток.          Давайте произнесём волшебные слова из сказки.          «Лети , лети лепесток, через запад на восток....          Что же написано на красном лепестке?</p>	<p>Ребята настраиваются на предстоящую работу.</p> <p>Отвечают на вопрос( могут сказать , что детский сад у нас тоже радужный)</p> <p>Ответ</p> <p>Дети повторяют волшебные слова.</p>	<p>18 минут</p>

	<p>Доктор читает первое задание, помогает выполнить.</p> <p>Предлагает сделать вывод.</p> <p>Обращает внимание на цветок и просит назвать второй цвет радуги.</p> <p>Помогает оторвать второй лепесток.</p> <p>Задаёт детям вопрос.</p> <p>Доктор читает загадку.</p> <p>Подводит к выводу.</p> <p>Задаёт наводящие вопросы.</p>	<p>«Дети, выучите стихотворение!»  Чистим зубы дважды в сутки,  Чистим долго две минутки,  Щёткой чистой, не лохматой,  Пастой вкусной, ароматной  Чистим щёткой вверх и вниз  Ну, микробы, берегись!</p> <p>-Итак: Ребята, назовите первого друга здоровья.</p> <p>-Правильно : Чистые и здоровые зубы!</p> <p>2.</p> <p>-Назовите второй цвет радуги.</p> <p>-Правильно, оранжевый.</p> <p>-Отрываем лепесток оранжевого цвета и произносим волшебные слова «Лети, лети лепесток, через запад на восток...»</p> <p>-Ребята, вам интересно, что написано на втором лепестке?</p> <p>-Тогда слушайте внимательно.</p> <p>Ее мы делаем по утрам,  Она бодрость дарит нам. <i>(Утренняя зарядка)</i></p> <p>-Значит, второй друг здоровья –это утренняя зарядка или гимнастика.</p> <p>-Зачем нужна утренняя зарядка? Верно!  Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.</p> <p>-Правильно, справились со вторым заданием.</p> <p>3.</p> <p>Называем и отрываем лепесток, желтого цвета.</p> <p>Произносим волшебные слова «Лети, лети лепесток, через запад на восток...»</p> <p>На лепестке есть задание: «Дети,</p>	<p>Дети повторяют стихотворение, используя мнемотаблицу.</p> <p>Дети подводят итог.</p> <p>Дети отвечают.</p> <p>Дети повторяют волшебные слова.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Дети отвечают.</p> <p>Дети называют второго друга.</p> <p>Отвечают на поставленные вопросы, подводят итог.</p>	
--	--	--	--	--

	<p>Хвалят детей</p> <p>Просит детей назвать следующий цвет</p> <p>Помогает оторвать лепесток и произносит с детьми волшебные слова.</p> <p>Включает музыкальное сопровождение для зарядки.</p> <p>Хвалят детей</p> <p>Помогает оторвать лепесток, произносит с детьми волшебные слова.</p> <p>Загадывает загадку</p> <p>Задаёт вопросы</p>	<p>выполните веселую гимнастику!»</p> <p>4.</p> <p>-Четвёртый цвет радуги- это зелёный цвет.</p> <p>-Правильно ребята.</p> <p>-Отрываем лепесток зелёного цвета и произносим волшебные слова «Лети, лети лепесток, через запад на восток...»</p> <p>-Ребята, послушайте загадку:</p> <p>Мы по часам гуляем, едим,</p> <p>Мы каждый день соблюдаем... (Режим.)</p> <p>-Что такое режим дня?</p> <p>Режим — это определенный распорядок дня.</p> <p>Режим дня — верный помощник нашего здоровья!</p> <p>Благодаря режиму, мы знаем, когда и чем нам надо заниматься. Когда просыпаться?</p> <p>Когда гулять?</p> <p>Когда кушать?</p> <p>Когда играть?</p> <p>-Все вы соблюдаете режим дня в выходные дни?</p> <p>-Что бывает с детьми, если они не соблюдают режим?</p> <p>-Зачем соблюдать режим?</p> <p>-Послушайте стихотворение про мальчика и ответьте на вопрос:</p> <p>-Правильно делал мальчик?</p> <p>Я режим не соблюдаю, Очень нужен мне режим! Целый день я мяч гоняю, То с друзьями, то один.</p> <p>Ранним утром на зарядку Я, конечно, не встаю. Нет обеда? Всухоматку Бутерброд и пожую:</p> <p>Поздно спать люблю ложиться, После</p>	<p>Называют следующий цвет радуги.</p> <p>Произносят волшебные слова</p> <p>Под музыку делают зарядку.</p> <p>Называют четвертый цвет радуги.</p> <p>Ребёнок отрывает лепесток</p> <p>Вместе читают волшебные слова.</p> <p>Слушают загадку и разгадывают.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Слушают стихотворение</p>	
--	--	---	---	--



	<p>Задаёт вопрос</p> <p>Помогает оторвать лепесток , произносит с детьми волшебные слова.</p> <p>Читает задание</p> <p>Организация игры</p> <p>Хвалит детей</p> <p>Задаёт наводящие вопросы, делают вывод.</p> <p>Помогает оторвать лепесток , произносит с детьми волшебные слова.</p> <p>Читает задание</p> <p>Организует игру</p>	<p>Синий</p> <p>-Отрываем лепесток синего цвета и произносим волшебные слова «Лети , лети лепесток, через запад на восток...»</p> <p>-Послушайте , пожалуйста, что написано на лепестке? «Почему крокодил хотел проглотить мальчика?»</p> <p>-Значит, следующий друг здоровья...- чистота.</p> <p>Чтобы быть чистым, нужно обязательно мыться и содержать свою одежду в чистоте.</p> <p>Я предлагаю вам устроить баню, используя губки.</p> <p>Встаньте в круг, будем играть в игру. В правую руку возьмите мочалки (кусочки ткани или кубики или другие предметы-заместители) и понарошку помойте левый локоть!</p> <p>Теперь правое ухо.</p> <p>Левое плечо.</p> <p>Макушку.</p> <p>Левую коленку.</p> <p>Правый бок.</p> <p>Поясницу.</p> <p>Правую лодыжку.</p> <p>Левую щеку и т.д.</p> <p>-Молодцы. Мы поговорили с вами ещё об одном друге здоровья: Чистота.</p> <p>-Существует поговорка: «Чистота- залог здоровья!»</p> <p>7.</p> <p>-Ребята, остались ещё лепестки?</p> <p>-Остался лепесток фиолетового цвета.</p> <p>Отрываем лепесток, произносим</p>	<p>Отвечают на вопросы, делают вывод</p> <p>Называют цвет</p> <p>Произносят волшебные слова</p> <p>Слушают вопрос и отвечают</p> <p>Играют</p>	
--	--	---	--	--

	<p>волшебные слова «Лети, лети лепесток, через запад на восток...» - Ребята, нам осталось выполнить последнее задание. «Выбери верное и неверное правило безопасного поведения.» -Я буду показывать карточки, если вы видите, что это правильное действие, показываете большой палец руки вверх, если не правильно- вниз. Молодцы! Правильно справились с заданием.</p>	<p>Ребята повторяют поговорку.</p> <p>Ответы детей</p> <p>Самостоятельно проговаривают волшебные слова.</p> <p>Ребята реагируют и выполняют задание.</p>	
	<p>Хвалит детей Предлагает продолжить поговорку.</p> <p>Доктор задаёт вопрос</p> <p>Мотивирует детей на выполнение задания.</p>		

	<p>Показывает детям карточки, если возникает спорный вопрос, предлагает подумать, слушают мнения детей.</p> <p>Хвалит детей за выполнение задания.</p>			
<b>Заключительная часть</b>	<p>Выбирает самого активного участника.</p> <p>Хвалит детей.</p>	<p>-Ребята, у нашего цветка осталась серединка.</p> <p>Если вы правильно справились с заданиями, то под ней появится улыбающийся смайлик. Если нет, то грустный.</p> <p>-Варя, убери серединку. Какой смайлик появился?</p> <p>-Вы все, ребята молодцы, справились со всеми заданиями.</p> <p>-А сейчас давайте вернём лепестки на место и назовём друзей здоровья.</p> <p>-Молодцы, всё правильно запомнили!</p>	<p>Открывают серединку.</p> <p>Называют всех друзей Здоровья.</p>	2 минуты
<b>Рефлексия</b>	<p>Дарит детям цветочки.</p> <p>Настраивает на дальнейшую совместную работу.</p> <p>Прощается.</p>	<p>Чтобы вы не забывали друзей здоровья и были всегда здоровы, я дарю вам «Цветочки здоровья!»</p> <p>В дальнейшем мы с вами поговорим о секретах сохранения здоровья.</p> <p>Берегите своё здоровье!</p>	<p>Принимают подарочки.</p> <p>Благодарят.</p> <p>Прощаются.</p>	1 минута

















