

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

Тема ООД: «Я человек»

Оборудование:

- оборудование: Плакат «Строение тела человека», макет внутренних органов сердца и легких, воздушные шары по количеству детей
- мультимедийное:

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

Цель: Ознакомление детей с внешним и внутренним строением человеческого организма.

Задачи:

Образовательные: Расширять и закреплять знания детей о строении тела человека. Работать над обогащением словарного запаса детей. Совершенствовать умение называть части тела человека.

Оздоровительные: Актуализировать знания про здоровый образ жизни, дыхательная гимнастика.

Воспитательные: Воспитывать внимательное, доброжелательное отношение друг к другу.

Предварительная работа: Изучение карточек с частями тела.

Словарная работа: Человек, люди, телосложение, названия частей тела (верхние и нижние конечности).

Продолжительность занятия: 25 минут

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети садятся на стульчики, здороваемся, загадываю загадку и рассказываю о чем сегодня будем говорить	Дети, здравствуйте. У него есть две руки, Они сильные, они ловкие. Все они умеют. Рисуют, пишут, клеют. Сегодня мы с вами поговорим о том как устроен человек	Здороваются в ответ. Отвечают – «Человек»	1 минута

<p>Вводная часть (Мотивация)</p>	<p>Загадывание загадок, демонстрация ответов на плакате</p>	<p>Посмотрите, пожалуйста, друг на друга. Все разные на вид, но есть у каждого – ноги, и руки, и рот, по два уха и глаза, а также и нос. Хотя мы и разные но все равно похожи своим телосложением. Ребята давайте вспомним еще раз, из каких частей состоит тело человека</p> <p>Я вам загадаю загадки. А вы внимательно слушайте и отвечайте и показывайте на плакате части тела.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На прогулке не забудь закрывать от ветра... (грудь) - Спотыкнулся через Генку, и ушиб себе... (коленку). - Быть у каждого должна «очень умной» ... (голова) - Я верчу ей, как умею, голова сидит... (на шее). - Чтоб писать, трудиться, воды из кружечки напиться, нужны ... (руки) - Животик, спинка, грудь их вместе все зовут... (туловище) - На руке сидят мальчики, очень дружные... (пальчики) - Бегут по дорожке, резвые... (ножки). <p>Воспитатель: Молодцы! Вы очень хорошо знаете части тела</p>	<p>Отвечают на загадки и показывают на плакате части тела</p>	<p>3 минуты</p>
---	---	---	---	-----------------

Основная часть	Рассказывает о строении тела человека. Физкультминутка Дыхательная гимнастика	<p>Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы узнаете о себе, тем лучше. Внутри тела находятся органы, которые помогают человеку, расти и развиваться. Ребята, положите руку на грудную клетку, как я. Давайте тихонечко посидим и прислушаемся к себе. Чувствуйте, как внутри что-то стучит?</p> <p>Что же это такое?</p> <p>Воспитатель: правильно. Так же самым главным органом у нас является Сердце. Ребята, скажите как работает наше сердце? (ответы детей)</p> <p>С самого рождения сердце не перестает трудиться. Работу сердца можно сравнить с работой мотора. Оно перекачивает нашу кровь. От него она движется по сосудам-трубочкам по всему телу и разносит вещества, которые очень важны для нас. Сердце человека размером чуть больше его кулачка и по форме напоминает скатый кулак. Говорят, чтоб узнать какого размера ваше сердце, сожмите свой кулачок и мы увидим у кого какое сердце. Увидеть его мы не можем, но можем услышать, если приложим руку к грудной клетке, как мы это уже делали.</p> <p>Ребята, а давайте еще раз найдем с левой стороны нашего туловища то место, где слышно, как бьется сердце.</p> <p>Тук, тук, тук,</p> <p>Стучит сердечко,</p> <p>Точно также,</p> <p>Как мотор.</p> <p>Если так стучит сердечко,</p> <p>Значит, человек здоров.</p> <p>А теперь послушаем его и посчитаем его удары от 1 до 10. А теперь сожмите свой кулачек, а теперь слегка разожмите как я — так работает сердце. Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься</p>	<p>Прикладывают руку и отвечают (Да)</p> <p>Отвечают – Это сердце</p> <p>Отвечают- стучит</p> <p>Сжимают кулачок</p> <p>Прикладывают ладошку к сердцу и повторяют за воспитателем стихотворение</p>	16 минут
----------------	---	--	---	----------

	<p>физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь. Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось?</p> <p>Воспитатель: У человека есть еще один важный орган, который, как и сердце работает без перерыва. Что это за орган? (ответы детей)</p> <p>Воспитатель: Это легкие они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя. Положите руки на грудь и сделайте глубокий вдох. Вы почувствовали, как руки приподнялись вместе с наполнившимся воздухом легкими. Теперь выдохните воздух. Руки опустились.</p> <p>Воспитатель: как вы думаете сколько у человека легких?</p> <p>Воспитатель: Давайте попробуем. На несколько секунд задержать дыхание.</p> <p>Не получается?</p> <p>Значит, человек не может прожить без воздуха. Задержав дыхание, воздух в легкие не попадает, и мы начинаем задыхаться.</p> <p>Нужно стараться не дышать дымом или грязным воздухом. Нашим легким полезен свежий чистый воздух.</p> <p>Ребята во время вдоха мы вдыхаем определенное количество воздуха. У всех оно разное и зависит от объема легких. У взрослых он больше, а у детей меньше. Хотите посмотреть какой у вас.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>В этом нам поможет воздушный шарик. Наберите побольше воздуха в легкие, а затем выдохните его в воздушный шарик и сразу зажмите.</p> <p>Для того, чтобы оставаться здоровыми, нужно не только правильно дышать, но и правильно питаться. Человек:</p>	<p>Считают до 10</p> <p>Отвечают -стало биться чаще</p> <p>Отвечают- Легкие</p>	
--	---	---	--

		<p>должен употреблять полезные продукты, в которых содержатся разные витамины, выполнять физические упражнения, закаливании, выполнять гигиенические процедуры, быть всегда в хорошем настроении!</p> <p>Физкультминутка</p> <p>У меня есть голова</p> <p>Направо-налево, раз-два</p> <p>Она сидит на крепкой шее,</p> <p>Повертели-повертели</p> <p>Затем туловище идет,</p> <p>Наклон назад, наклон вперед,</p> <p>Поворот-поворот</p> <p>Веселые руки есть у всех,</p> <p>Вверх-вниз, вниз-вверх</p> <p>Ноги нам нужны, чтоб бегать,</p> <p>Прыгать, приседать, стоять</p> <p>Практическое упражнение</p> <ul style="list-style-type: none"> - покажите, где у вас голова - дотроньтесь до головы своего соседа, погладьте ее - вытяните шею, как гусь - втяните шею в плечи - выполните круговое движение головой - поверните голову в одну сторону, а теперь в другую 	<p>Выполняют действия</p> <p>Отвечают- Два</p> <p>Выполняют действия</p> <p>Выполняют задание</p> <p>Повороты головы направо-налево, наклоны головы</p> <p>Круговые повороты шей</p> <p>Руки на пояс, наклоны, повороты</p> <p>Рывки руками вверх-вниз</p> <p>Бег на месте, подскоки, приседания</p> <p>Выполняют задания</p>	
--	--	--	---	--

				2 минуты
Заключительная часть	Чтение	<p>Тело человека.</p> <p>Что такое наше тело?</p> <p>Что оно умеет делать?</p> <p>Улыбаться и смеяться,</p> <p>Прыгать, бегать, баловаться...</p> <p>Наши ушки звуки слышат.</p> <p>Воздухом наш носик дышит.</p> <p>Ротик может рассказать,</p> <p>Глазки могут увидеть.</p> <p>Ножки могут быстро бегать.</p> <p>Ручки все умеют делать.</p> <p>Пальчики хватают цепко</p> <p>И сжимают крепко-крепко.</p> <p>Чтобы быть здоровым телу,</p> <p>Надо нам зарядку делать.</p> <p>Ручки мы поднимаем: «Ох!».</p> <p>Сделаем глубокий вдох!</p> <p>Наклонимся вправо-влево...</p> <p>Гибкое какое тело!</p>		2 минуты

		<p>И в ладошки вместе: «Хлоп!»</p> <p>И не хмурь красивый лоб!</p> <p>Потянулись-потянулись...</p> <p>И друг другу улыбнулись.</p> <p>Как владеем мы умело</p> <p>Этим стройным, сильным телом!</p>		
Рефлексия	Подведение и закрепление итогов	<p>О чём вы узнали нового на нашем занятии?</p> <p>Как вы считаете, какая часть нашего тела самая важная?</p> <p>Воспитатель: Правильно. Для человека все части тела важны.</p> <p>Так давайте же подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья.</p>	<p>О частях тела</p> <p>Все</p>	1 минута



