

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

Тема ООД: "Я открываю мир движений"

Оборудование:

- **оборудование:** кубик, мячик маленький, игрушка, дидактическая-развивающая игра "Сделай так же"
- **мультимедийное:** магнитофон, флэш-карта с музыкой, интерактивная доска.

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

Цель: развитие двигательных способностей, формирование потребности в движении, пропагандирование здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: учить заботиться о здоровье; учить и совершенствовать основные виды движений.

Оздоровительные: развивать двигательные движения, лёгкость, гибкость; укрепить группы мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног; способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные: воспитание у детей желания ежедневной зарядки; вызывать у детей положительные эмоции от достигнутого результата.

Словарная работа: тренировка, разминка, физические качества: сила, быстрота, гибкость, здоровье.

Продолжительность занятия: 30 минут

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Приветствие.	- Ребята, приятно проводить занятие с дружным коллективом. Так улыбаемся друг другу и пожелаем мысленно здоровья, добра и счастья. Давайте представим, что сегодня прекрасный солнечный день, яркое солнце заглядывает к нам в окна, у всех хорошее настроение. Давайте хором скажем: «Здравствуйте!» видите как хорошо нам, когда звучит наше приветствие.	Дети улыбаются друг другу и приветствуют.	2 минуты
Вводная часть (Мотивация)	Работа с пословицей.	- Ребята, послушайте слова Древнегреческого мудреца: «Если хочешь быть сильным – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай» - Согласны ли вы с этим высказыванием? (Да.) - Как бег, движение помогают быть сильным? (Если человек двигается, значит у него крепкие мышцы, т.е. он сильный.) - А как движение помогает быть красивым? (Если человек двигается, то он дышит свежим воздухом, у него румяное лицо, он не бледный, он не толстеет.) - А как ум зависит от бега, от движения? (Если часто	Дети слушают пословицу, рассказывают о чем она и отвечают на вопросы воспитателя.	3 минут

		<p>быть на воздухе голова будет хорошо работать.)</p> <p>- Правильно, ребята, если человек красив, силен и умен, то о нем говорят, что он здоров, а чтобы быть здоровым нужно двигаться.</p>		
Основная часть	<p>Беседа о движении.</p> <p>Чтение и обсуждение писем.</p> <p>Беседа о зарядке.</p> <p>Выполнение физкультминутки под музыку.</p> <p>Выполнение эксперимента.</p>	<p>- И поговорим мы сегодня на занятии о движении, о том, что движение продолжает жизнь.</p> <p>- Ребята, вы знаете, что люди, которые ведут малоподвижный и сидячий образ жизни живут меньше, чем те, кто активно занимается спортом. Потому что физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые становятся крепкими, увеличиваются объемы мышц, сила. Если же мышцы бездействуют – ухудшается их питание, уменьшаются объем и сила, снижается эластичность и упругость, они становятся слабыми и дряблыми.</p> <p>- Но в последнее время люди двигаются все меньше. И наступает, как говорят ученые, мышечный голод. А он опасен для человека, так же как и недостаток кислорода. Чтобы быть здоровыми школьниками должны активно двигаться не меньше 1,5 часа в день.</p> <p>Чтение писем.</p> <p>- Ребята, к нам пришли письма от детей, которые захотели рассказать о том, чем они сейчас занимаются.</p> <p>- Давайте прочитаем.</p> <p>- Вот что написано в первом письме:</p> <p>«Здравствуйте, ребята! Сейчас я живу у своей бабушки в деревне, приехал к ней в гости. Сплю я долго, сколько захочу. Потом бабушка кормит меня чем-нибудь вкусненьким, и я так наедаюсь, что мне хочется еще полежать. Лежа я долго смотрю телевизор. Недалеко от дома бабушки есть лес. Но туда мне ходить не хочется, надо ведь одеваться, спускаться по ступенькам с крыльца и целых десять минут идти до леса. А потом</p>	<p>Поддерживание разговора о движении. Слушают письма и отвечают на вопросы воспитателя. Прослушивают беседу о зарядке. Выполняют физкультминутку. Вместе с воспитателем проводят эксперимент.</p>	15 минут

еще и обратно возвращаться! На каток я тоже не хожу - вдруг замерзну. Ведь я и так себя плохо чувствую: голова болит и живот тоже, синяки под глазами. До свидания. Кирилл».

- Теперь прочитаем второе письмо:

«Здравствуйте, друзья! Пишу вам из деревни, где живет моя тетя. Мне здесь очень нравится. Встаю я рано, умываюсь, делаю зарядку. После завтрака я с соседскими детьми катаюсь в лесу на лыжах или с горки около реки на санях. На реке мы расчистили снег, и получился замечательный каток. Там мы катаемся на коньках и играем в хоккей. После обеда я немного отдыхаю, а потом помогаю тете чистить от снега дорожки в саду. Вечером я читаю интересные книжки, рисую, играю с тетей в настольные игры. После ужина я выхожу на крылечко подышать свежим воздухом, а потом ложусь спать. До свидания. Юля».

- Обсуждение писем.

- Ребята, чем же занимается Кирилл в деревне?

- А что же делает Юля?

- Ребята, как вы считаете, у кого из них дни проходят интересно, весело?

- Почему?

- А почему же у Кирилла плохое самочувствие?

- Ребята, а как бы вы хотели отдохнуть, ведь у вас скоро начнутся каникулы. Чем бы вы занялись?

- Беседа о зарядке.

- Ребята, с чего же необходимо начинать каждое утро? (С зарядки).

- Правильно. Зарядка способствует пробуждению, создает бодрость, хорошее настроение, повышает аппетит, действует профилактически против ряда заболеваний. Утреннюю гимнастику желательно

		<p>проводить на свежем воздухе или в комнате с открытым окном.</p> <p>- При выполнении упражнений необходимо соблюдать правильный ритм дыхания – дышать глубоко, спокойно. Не следует выполнять их в быстром темпе (ритме), с большой нагрузкой.</p> <p>- Все знают, что после сделанной зарядки чувствуешь себя бодрым. И я предлагаю немножко отдохнуть. Давайте, мы с вами выполним зарядку.</p> <p>Физминутка под музыку.</p> <p>- Рано утром все проснулись, Хорошенько потянулись. Спинки дружно все прогнули – Вот и мышцы отдохнули. Нашей матушке-землице В пояс надо поклониться. Повернулись вправо, влево- Стало гибкими наше тело. Поднимаемся все выше Руки к солнцу потянули. Опустили и встряхнули. Носом воздух мы вдыхаем И на месте пошагаем. И, как бабочки, попляшем. Плавными ручками помашем. Мы размялись хорошо. Завтра повторим еще.</p>		
--	--	---	--	--

		<p>Ты мой друг, и я твой друг- Встанем все в большущий круг, Всем здоровья пожелаем И на место тихо сядем.</p> <p>- Молодцы!</p> <p>Я раздаю вам эти правила, отдайте их своим родителям и всегда их выполняйте.</p> <p>Эксперимент.</p> <p>- Ребята, назовите те части нашего тела, которые обеспечивают движения?</p> <p>- Хорошо, а теперь проведем небольшой эксперимент</p> <p>- Мне нужно 3 человека.</p> <p>- Первое задание: как можно быстрее пробежать на прямых ногах до кубика.</p> <p>- Второе задание: поднести ко рту яблоко, не сгибая руку в локте.</p> <p>- Третье задание: поднять с пола игрушку, не сгибая спины и не поворачивая головы.</p> <p>- Скажите, удобно вам было бегать на прямых ногах? (Очень неудобно!)</p> <p>- Можно ли поднести ко рту яблоко, не сгибая при этом руку? (Невозможно!)</p> <p>- Легко ли было доставать игрушку с пола, не сгибая спины и не поворачивая головы? (Трудно!)</p> <p>- Вот видите, насколько необходимы все части нашего тела, которые обеспечивают движения. Нам себя без движений и представить очень трудно.</p> <p>Мы всю жизнь находимся в движении.</p>		
--	--	---	--	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>Подведения итогов занятия Игра "Сделай так же"</p>	<p>- Ребята, вот наше занятие подходит к концу. И мне бы хотелось, чтобы вы охарактеризовали человека, который постоянно находится в движении и о таком человеке, мы могли бы сказать, что он здоров.</p> <p>- Вам нужно выбрать те слова, которые характеризуют такого человека, т.е. здоровый человек – это... человек.</p> <ul style="list-style-type: none"> - крепкий; - сильный; - толстый; - бледный; - неуклюжий; - веселый; - ловкий; - красивый; - сутулый; - румяный; - стройный. <p>- Давайте прочитаем, что у нас получилось.</p> <p>- Правильно. Молодцы!</p> <p>- Ребята, а чтобы вы не забывали о том, что движение – это жизнь, давайте с вами поиграем в игру "Сделай так же" – Сначала я беру первую карточку и показываю вам что на ней изображено и вы повторяете за мной, далее кто-то из вас выходит и показывает то, что изображено на карточке и мы все вместе повторяем.</p>	<p>Ребята дают характеристику человеку.</p> <p>Все вместе играем в игру.</p>	<p>8 минут</p>
<p>Рефлексия</p>	<p>Закрепление материала. Просмотр презентации о том, что движение – это жизнь</p>	<p>Хорошо мы поиграли! Много нового узнали. Вы сегодня отлично потренировались, выполнили все задания.</p> <p>- Ребята, и по завершению нашего занятия, я вам покажу небольшую презентацию. Больше двигайтесь и растите жизнерадостными и здоровыми. Наше здоровье в наших руках.</p> <p>Молодцы, ребята! До свидания, ребята! Удачи вам и крепкого здоровья!</p>	<p>Просмотр презентации.</p>	<p>2 минуты</p>



