

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

**Тема ООД:** Я открываю мир движений.

**Оборудование:**

- **оборудование:** Музыкальное сопровождение, мяч, мешочек с предметами личной гигиены, трубочки, стаканчики.

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

**Цель:** Формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
3. Развитие коммуникативной компетентности детей дошкольного возраста.
4. Развитие связной речи за счет использования в речи развернутых предложений, разных видов предложений.
5. Развитие общей и мелкой моторики.

**Оздоровительные:**

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

**Воспитательные:**

1. Вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье.
2. Обобщить и закрепить элементарные знания и представления о сохранении и укреплении здоровья.

**Предварительная работа:**

**Словарная работа:** обогащение и активизация словаря за счет слов: сильный, смелый, отважный, здоровый, добрый; за счет слов, обозначающих части тела и лица, предметов личной гигиены.

**Продолжительность занятия:** 25 мин.

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:		<p>Воспитатель:</p> <p>Сегодня мы будем говорить о самом большом и главном богатстве человека. Как вы думаете о чем? Воспитатель: Вы, конечно, все правильно говорите. Без всего этого человеку трудно жить. Но мы сегодня будем говорить о здоровье. На какое слово похоже слово «здоровье»? Правильно, слово «здоровье» похоже на слово «здравствуй». Когда люди здороваются, они желают друг другу здоровья. Давайте поздороваемся и мы.</p>	<p>Дети называют свои варианты ответов (земля, вода, деньги, дружба, семья и т.д.)</p> <p>Приветствие детей</p>	2 мин.

Вводная часть (Мотивация)	Коммуникативная игра «Здравствуй!»)	<p>Воспитатель: "Хочешь себе здоровья – здоровайся со всеми. Кому бы вы хотели пожелать здоровья? Воспитатель: А как это сделать без слов, при помощи рук? Воспитатель: Расскажу я вам старую легенду: «Давным-давно, на горе Олимп жили-были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать? (в самого человека)» Так и живёт с давних времён человек, пытается найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Дети, а вы чувствуете себя здоровыми? Что значит быть здоровым? А как ты считаешь? А ты здоров? Почему? В ваших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Давайте повторим все вместе эту замечательную пословицу</p>	<p>Ответы детей. (Дети встают в круг и поочередно припевают фразу, называя имя ребёнка, которому передают мячик: «Здравствуй, Миша!» и т. д.)</p> <p>Дети показывают (рукопожатием, объятиями, похлопыванием по плечу) Воспитатель: Давайте и мы пожелаем, друг другу здоровье, в этом нам поможет наш друг – мяч</p> <p>Ответы детей (повторяют все вместе).</p>	
Основная часть		<p>Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам отправиться в необычное путешествие в страну «Здоровей-ка», чтобы найти здоровье и узнать, как помочь себе его сберечь. Воспитатель: Дети, я вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровейка»?</p>	<p>Дети строятся в колонну по одному и маршируют по кругу, проговаривая слова: В путь-дорогу</p>	20 мин.

	(выставляю буквы на мольберт)	<p>Воспитатель. Это остров «Чистюлька», посмотрите, кто живет на этом острове? (Показ картинки с персонажем Мойдодыр). Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек. Читает: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в Страну Здоровей-ка. Я вам дорогу подскажу, но сначала хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены.</p> <p>Объясните для чего нужны предметы которые находятся в мешочке. А когда достанете, объясните, для чего данный предмет нужен». Воспитатель. Я снова вижу впереди остров, может там находится Страна «Здоровей-ка»? Это остров «Витаминка».</p> <p>Что за гость нас здесь встречает?</p> <p>Правильно, на этом острове живет Доктор Айболит. Он оставил для нас письмо. Воспитатель читает письмо: «Дорогие дети! Я знаю, что вы ищите дорогу в Страну Здоровейка. Я подскажу вам дорогу, если вы выполните правильно задание. Разложите правильно продукты по своим тарелочкам с витамином.</p> <p>Воспитатель. Что вы любите есть больше всего?</p> <p>Дети: ответы</p> <p>- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны?</p> <p>- Назовите полезные продукты.</p> <p>Чем полезна морковь? Чем полезно молоко? Какой витамин в помидорах? Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов? В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.</p> <p>- Для чего они нужны?</p> <p>Как обозначаются витаминами? Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. Но читаются они по латыни.</p> <p>Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).</p> <p>Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.</p> <p>Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.</p>	<p>собираемся, За здоровьем отправляемся. Впереди препятствий много – Будет трудная дорога!</p> <p>Для «Чудесный мешочек»)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зубная щетка</li> <li>2. Полотенце</li> <li>3. Расческа</li> <li>4. Зеркало</li> <li>5. Мыло</li> <li>6. Носовой платок</li> </ol> <p>(В подписанные</p>
--	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Витамин Д - делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.</p> <p>- Чем вреден торт? Газировка? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.</p> <p>Воспитатель Как вы думаете, для чего мы едим?</p> <p>Воспитатель Пища – не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.</p> <p>правильно ли разложили продукты по витаминам.</p> <p>Воспитатель.</p> <p>Витамин «А» содержится в морковке, в помидорах, перце, у вас есть.</p> <p>Переходим к витамину «В» содержится в молоке, яйцах, орехах, рыбе.</p> <p>в яблоко тоже есть!</p> <p>Осталось проверить витамин «С» - содержатся в таких продуктах в лимоне, в апельсине, в луке, яблоко, чесноке.</p> <p>Витамин D содержится в грибах, масле, сыре.</p> <p>Воспитатель Молодцы, справились с заданием.</p>	<p>корзинки кладут продукты содержащие эти витамины).</p> <p>Ответы детей</p> <p>Дети: Человек ест, чтобы жить.</p>	
Заключительная часть.		<p>Здесь мы с вами получили последний конверт. В нем еще один треугольник с советом: «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».</p> <p>Я открою вам маленький секрет. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. И мы с вами, путешествуя, собрали лучики нашего здоровья.</p> <p>Давайте все вместе соберем солнышко.</p> <p>1 лучик нашего здоровья – «Пользуйтесь предметами личной гигиены каждый день, и вы будете не только красивыми и опрятными, но и здоровье сохраните».</p> <p>2 лучик нашего здоровья – «Человек должен, заниматься спортом, быть сильным? Сила укрепляет здоровье человека!»</p> <p>3 лучик нашего здоровья – «Режим дня – верный</p>		

		<p>помощник нашего здоровья».</p> <p>4 лучик нашего здоровья – «Вы запомните навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда».</p> <p>Почему-то солнышко не получается, в чем дело? Как вы думаете? Давайте поищем недостающий лучик, может она спряталась где-то в группе? Зрительная гимнастика.</p> <p>Внимательно осмотрите группу своими глазами – подсказками.</p> <p>Мы стоим, но ищут только глаза:</p> <p>- Вот он, потерявшийся кусочек солнца.</p> <p>Хотите узнать, что написано на последнем лучике?</p> <p>Посмотрите друг на друга. Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение? Хорошее настроение – вот имя последнего лучика. Теперь мы можем собрать наше солнышко целиком.</p> <p>Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. Значит здоровье - оказывается спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас. Молодцы, я была уверена, что вы сможете найти место, где спрятано Здоровье!</p> <p>А вы сможете беречь его? А что вы для этого будете делать?</p>		
Рефлексия		<p>Воспитатель: Наше путешествие в Страну «Здоровей-ка» подошло к концу. Понравилось вам наше путешествие? Жалко, что оно закончилось, но впереди у нас с вами много нового и интересного. Мне очень понравилось с вами путешествовать по стране «Здоровей-ка». Вы много знаете о том, как надо беречь и сохранять свое здоровье.</p>	Ответы детей	3 мин.





