

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

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

**Оборудование:**

**Материалы и оборудование:** карта-схема путешествия, ноутбук, интерактивная доска, изображения фруктов, овощей. **Интеграция областей:** социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

**Цель:** Обобщить и систематизировать знания детей об основных элементах здорового образа жизни, правилах и приемах сохранения и укрепления своего здоровья. Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Задачи: Образовательные:**

закрепить знания о влиянии на здоровье человека правильного питания, формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни.

**Оздоровительные:**

Охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, познакомить детей с приемами самомассажа и дыхательными упражнениями.

**Воспитательные:**

воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Предварительная работа:**

Знакомство с историей Олимпийского движения.

рассматривание иллюстраций, самомассаж, отгадывание загадок.

**Продолжительность занятия 30 мин.**

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
<b>Организационный этап:</b>	Приветствие, краткая инструкция о предстоящем занятии.	Дети, скажите, какие слова "приветствия" вы знаете? (Здравствуйте, доброго здоровья, всего доброго, всех благ и т. д.) С какой целью здороваются люди? Давайте и мы поздороваемся с гостями. Поиграем в игру «Здравствуйте»	Дети соглашаются	3 мин.
<b>Вводная часть</b>	Звучит сигнал входящего письма	<b>1 слайд:</b> Звуковое сообщение, на экране картинка с Незнайкой, письмо от Незнайки. Воспитатель читает его детям. (в письме говорится, о том, что Незайка приглашает детей в гости, в город "Здоровья")		10 мин.
<b>Основная часть</b>		<b>2 слайд:</b> Сегодня мы отправимся в город Здоровья. А вот и наш маршрут, давайте с ним ознакомимся (показывает карту-схему путешествия, кружками отмечены станции (дети читают названия станций)	Дети концентрируют внимание на экран.	

	<p>А, путешествовать мы будем на поезде. каждому из вас необходимо получить билет на поезд, а для этого надо рассказать пословицу или поговорку о здоровье. (Здоровье дороже богатства. Труд- здоровье, лень- болезнь и т. п.)</p> <p>За правильный ответ дети получают билет.</p> <p>Поезд отправляется! (звучит музыкальное сопровождение)</p> <p>Воспитатель: Поезд отправляется! (звучит музыкальное сопровождение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Путешествие»</p> <p>Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.</p> <p>Наши ушки слышат стук, возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза</p> <p>Вот ладошечки шуршат, потирание ладоней друг о друга</p> <p>Наши пальчики трещат, потирание кулачков друг о друга</p> <p>Теперь в ладоши громко бей, хлопки</p> <p>А теперь ты их согрей, ладони на щеки</p> <p>К путешествию готовы? кулаки на коленях</p> <p>Да! руки вверх, ладони раскрыть</p> <p>В путь отправимся мы снова: вращательные движения кистями</p> <p>Сядем мы на самолет</p> <p>И отправимся в полет, руки вытянуты в стороны, ладони напряжены</p> <p>Мы теперь на корабле, Нас качает на волне, ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз</p> <p>Едет поезд, ребром ладони двигаем по коленям или по столу</p> <p>Колеса стучат, кулачки стучат по коленям или по столу</p> <p>С поезда много веселых ребят (зверят), подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол</p> <p>Дети перечисляют свои имена. Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям.</p> <p>Воспитатель вместе с детьми имитирует движение поезда:</p> <p><b>3 слайд</b></p>		5 мин
--	---	--	-------

		<p>Станция "Витаминная"</p> <p>Многие продукты, а так же овощи и фрукты содержат в себе много витаминов. Витамины очень важны для здоровья человека. Их очень много, но самые главные - это витамины А, В, С, Д. Чтобы узнать в каких продуктах содержатся те или иные витамины, я предлагаю игру "Сгруппируй овощи и фрукты по группам витаминов" (дети выполняют задание)</p> <p>Назовите, в каких овощах и фруктах содержится витамин А, В, С, Д?</p> <p>Витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстро справиться с простудой. Проследите за дорожками лабиринта, и вы узнаете, какой витамин в наибольшей степени влияет на тот или иной орган человека</p> <p>Воспитатель обобщает ответы детей:</p> <p>-Чтобы быть здоровым, необходимо правильно питаться. Витамины особенно необходимы человеку в осенне - зимний период.</p> <p>Дети, давайте садим на поезд и доедем до следующей станции. Во время пути будем загадывать загадки про продукты (дети загадывают загадки друг другу).</p> <p>Воспитатель:</p> <p>-Само оно с кулачок, Имеет красный бочок, Дотронешься — гладко, А откусишь — сладко. (Яблоко)</p> <p>-Он похож на апельсин, С грубой кожей, сочный. Недостаток есть один -Кислый он уж очень. (Лимон)</p> <p>- Сидит бабушка на грядках, Вся она в заплатках. А заплатку оторвешь - Заплачешь и уйдешь. (Лук)</p> <p>А, вот и станция "Не болейка"</p>		
		А, вот и станция "Не болейка"	Дети выполняют	7 мин

		<p>письмо от Незнайки, в котором говорится, что он заболел и не может встретить детей.</p> <p>С наступлением холодов люди часто болеют простудными заболеваниями, чтобы этого избежать нужно заниматься профилактикой простудных заболеваний. Давайте посоветуем Незнайке, что нужно делать, чтобы не болеть и соберём ему гостинец в больницу для скорейшего выздоровления. (ответы детей: мёд, малиновое варенье, лимон, чеснок, травяной чай и т. д.)</p> <p>А ещё для профилактики предлагаю сделать себе "буфы" из чеснока. (дети завязывают верёвочку и кладут зубчик чеснока в пустое яйцо "киндер-сюрприз", вешают их себе на шею).</p> <p>Ну, что же в путь!</p> <p>А, чтобы не терять время зря, давайте сделаем массаж "Неболейка"</p> <p>Чтобы горло не болело, поглаживают ладонями шею Мы его погладим смело, мягкими движениями сверху вниз.</p> <p>Чтоб не кашлять, не чихать, Указательными пальцами Ладоньку держим козырьком, растирают крылья носа «Вилку» пальчиками сделай, раздвигают указательные и средние пальцы</p> <p>Массируй ушки ты умело, и растирают точки перед и за ушами</p> <p>Знаем, знаем – да – да – да! Потирают ладони друг о друга Нам простуда не страшна!</p>	упражнения	
Основная часть		<p><b>Станция "Хорошее настроение"</b></p> <p>В: Ребята, как вы думаете, почему станция так называется? Какое у вас сегодня настроение? Что помогает человеку сохранить хорошее настроение?</p> <p>А, хорошая музыка и песни могут поднять настроение?</p> <p>Эй, девчонки - хохотушки, Запевайте -ка частушки, Запевайте побыстрей, чтобы было веселей!</p> <p>По окончании частушек дети занимают места в поезде.</p>	Дети выполняют команды	3 мин

<p>Заключительная часть</p>	<p>Игра малой подвижности на восстановление дыхания «Магнит».</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Обратить внимание детей на экран.</p>	<p>Станция "Здоровье"</p> <p>В: Дети, Незнайка прислал нам картинки: "Здоровый образ жизни" и "Вредные привычки" и предлагает в неё поиграть.</p> <p>В: Ребята, какого человека можно назвать здоровым?</p> <p>Верно, здоровый человек- это тот, который хорошо себя чувствует, не болеет, не нервничает, занимается спортом, соблюдает распорядок дня и правильно питается. Давайте пожелаем здоровья себе, родителям, друзьям, Незнайке, всем людям.</p> <p>(высказывания детей).</p>	<p>(Дети по очереди берут карточки и рассказывают, что на них нарисовано и своё отношение к ней).</p> <p>Ответы детей.</p>	<p>2 мин.</p>
-----------------------------	--	---	--	---------------



