

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

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

**оборудование:** чудесный мешочек, предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок, зеркало, зубная паста, зубная щетка), пословицы, загадки, цветные карандаши, раскраски

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

**Цель:** Закрепить знания о том, что такое рациональный отдых, здоровый образ жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем; понимать смысл пословиц.

**Оздоровительные:** знать несложные приемы самооздоровления.

**Воспитательные:** прививать и воспитывать любовь к физическим упражнениям, самомассажу.

**Предварительная работа:** беседы о режиме дня, гигиене, разгадывание загадок, составление алгоритмов мытья рук, сервировки стола и т.п.

**Словарная работа:** режим дня, здоровье, прививки, закалывание, самомассаж.

**Продолжительность занятия:** 30 минут.

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
<b>Организационный этап:</b>	Дети встают в круг. Приветствие.	Ребята, давайте мы с вами друг друга поприветствуем. Но приветствовать мы будем необычным способом: ушами. Молодцы	Дети с удовольствием выполняют задание	1 мин
<b>Вводная часть (Мотивация)</b>	Дети садятся на стульчики в полукруг, краткая инструкция о предстоящем занятии	Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. Кто хочет быть здоровым?  А почему вы хотите быть здоровыми?	Мы все хотим быть здоровыми  Чтобы заниматься, играть, быть активными	2 мин



	<p data-bbox="387 284 763 316">Игра «Чудесный мешочек»</p> <p data-bbox="387 842 685 874">Отгадывание загадок</p>	<p data-bbox="918 60 1317 130">Все проснулись, потянулись! Молодцы!</p> <p data-bbox="918 172 1330 242">Ну-ка проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?</p> <p data-bbox="918 284 1384 794">А теперь я вам предлагаю поиграть. А игра называется «Чудесный мешочек». В этом мешочке предметы личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, зеркало, носовой платок, зубная паста, зубная щетка). Нужно на ощупь отгадать предметы и рассказать для чего они предназначены, и как ими пользоваться. Молодцы, ребята! Вы правильно назвали предметы, как ими пользоваться.</p> <p data-bbox="918 842 1384 944">Но я вам приготовила загадки, но отгадки вы должны найти среди этих предметов.</p> <ol data-bbox="963 954 1384 1465" style="list-style-type: none"> <li>1. Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится Руки мыть не ленится. ( мыло )</li> <li>2. Хожу-брожу не по лесам, А по усам, по волосам И зубы у меня длинней, Чем у волков, у медведей. ( расческа )</li> <li>3. Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит.</li> </ol>	<p data-bbox="1429 118 1787 188">Наши пальчики крепкие и сильные</p> <p data-bbox="1429 268 1771 300">Дети выполняют задание</p> <p data-bbox="1429 842 1778 874">Дети отгадывают загадки</p>	
--	---	--	---	--

		<p>(зубная щетка)</p> <p>4. Вытираю я, стараюсь, Все намочило, все нымалось – Нет сухого уголка.</p> <p>(полотенце)</p> <p>5. И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть ему покажет.</p> <p>(зеркало)</p> <p>Ребята вы молодцы, все отгадали. Но смотрю вы немного устали и я предлагаю вам размяться и сделать зарядку.</p> <p><b>Физ. Минутка</b> Солнце глянуло в кроватку 1,2,3,4,5. Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать.</p> <p>Рук вытянуть по шире. 1,2,3,4,5. Наклониться – 3,4. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.</p> <p>Молодцы, присаживайтесь. Вот мы и отдохнули немного. А для вас я приготовила еще одну игру и называется она «Полезно - вредно». Я буду называть продукты, если они вредные вы будете топать, а если же продукты полезные вы будете хлопать. Согласны?</p>	<p>Встанут врассыпную на коврик, выполняют физминутку</p> <p>Согласны</p>	
	Физ. минутка			
	Игра «Полезно – вредно»			

	<p>Беседа о закаливании</p>	<p>Теперь слушайте внимательно, а то я могу вас запутать (овощи, фрукты, чипсы, молоко, газировка, рыба, яйца).</p> <p>А кто из вас вспомнит и назовет, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду?</p> <p>Правильно вы назвали продукты. А вот вы говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Но прежде. Чем вы ответите на мой вопрос, я хочу прочесть стихотворение о закаливании. Послушайте внимательно:</p> <p>Вот, кто хочет быть здоров, Закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых - настоящий, Чаше окна открывать, Свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. Тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет. Закаляться нужно постепенно. Ведь крепким здоровье станет ни сразу, мгновенно. Чтобы быть здоровым, нужно проявить терпение и волю, стремиться к поставленной цели.</p> <p>Я еще знаю один простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж (он включает в себя поглаживание, растирание, надавливание). А слово «само» означает, что человек может</p>	<p>Выполняют задание</p> <p>Запеканка, молочная каша, суп, борщ, компот, котлета...</p>	
--	-----------------------------	--	---	--

	<p>Самомассаж</p> <p>Раскрашивание картинок</p>	<p>делать его самостоятельно</p> <p><b>Самомассаж.</b>          Лобик мыли? Щечки мыли?          Ушки мыли? Ручки мыли?          Все помыли? Чистые теперь!          Открыть к здоровью дверь!          А еще, чтобы не болеть нужно          делать прививки. Вы делаете          прививки?          Нужно делать прививки не только          детям, но и взрослым. Давайте для          ваших пап и мам раскрасим          картинку о пользе прививок</p>	<p>Выполняют самомассаж</p> <p>Да!</p> <p>Садятся за столы,          раскрашивают картинку</p>	
--	---	---	--	--

Заключительная часть	Подведение итогов занятия	Ребята, вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это хорошо, ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек поддается болезни, а хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте чаще дарить друг другу улыбки и доброго вам здоровья	Ответы детей	1 мин
Рефлексия	беседа	О чем мы говорили на занятии?	О здоровье, закаливании, привычках Играли в «чудесный мешочек» Отгадывали загадки Раскрашивали микробов	2 мин

