

**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:** модель солнца с символами здоровья, набор иллюстраций «Продукты питания», емкости со льдом, макет дерева, цветные кружки.  
• мультимедийные: ПК, проектор для просмотра презентации, экран.

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

**Цель:** вызвать у детей желание заботиться о своем здоровье. Развитие представлений о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни

**Развитие коммуникативной компетентности дошкольников на занятиях по физической культуре.**

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формирование и становление предпосылок и ценностей здорового образа жизни.
2. Закрепление знаний основ безопасного поведения в быту, социуме, обществе и взаимодействии со взрослыми и сверстниками.
3. Формирование представлений о себе, о своем организме, приобщение к нормам и правилам в питании, двигательном режиме, закаливании.

**Оздоровительные:**

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

**Воспитательные:**

1. Развивать представления о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни
2. Развитие любознательности, познавательной активности через исследовательскую деятельность.

**Предварительная работа:**

1. Беседы о здоровье
2. Рассматривание и чтение энциклопедий о человеческом организме
3. Разучивание дыхательных упражнений.
4. Заучивание четверостиший о здоровье, пословиц и поговорок.

**Словарная работа:** витамины, сила, энергия, правильное питание, виды закаливания.

**Продолжительность занятия 30 мин.**

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети подходят к воспитателю, встают в круг	Ребята, давайте еще раз скажем друг другу: «Здравствуй». За руки возьмемся, Друг другу улыбнемся. Рада Вас видеть, друзья! Здоровья на долгие годы желаю Вам а! Послушайте, как много звонких, бодрящих звуков в этом слове. Назовите их. Когда мы произносим слово «Здравствуй», мы не только приветствуем человека, но и желаем ему здоровья. Сейчас каждый друг другу пожелал здоровья. Говорю слово «Здравствуйте!», мы улыбались	Дети здороваются друг с другом  Дети называют звуки (З, Д, Р, В)	3мин.

		своему соседу. Приносите дети это слово, как можно чаще, чтобы быть здоровым.		
Звучит сигнал входящего письма.		<p><b>1 слайд:</b> Звуковое сообщение, на экране картинка с изображением врача. С нами на связи какой-то врач. Давайте посмотрим на экран и узнаем, что случилось?</p> <p><b>2 слайд:</b> Здравствуйте. Меня зовут врач Неболейкин. В моем городе случилась беда, все дети стали часто болеть. Витамины не помогают. Помогите, подскажите как им вернуть здоровье?</p> <p>Воспитатель. Ребята, поможем доктору Неболейкину? Но сначала я расскажу вам старую легенду о здоровье. Давным давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить нашу землю. Стали решать, каким должен быть человек? Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, то 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 глубоко в синее море, другие за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самом человеке!». Так вот и живет с давних пор человек, стараясь найти свое здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов. Значит, здоровье спрятано и во мне, и в тебе, и в каждом из нас. Ребята, что значит быть здоровым? Почему здоровье так важно для человека?</p>	<p>Дети концентрируют внимание на экран.</p> <p>Дети: Да</p> <p>Дети: Быть здоровым, значит не болеть, хорошо себя чувствовать.</p>	
Вводная часть		Здоровье – это самое главное наше богатство, которое нужно беречь. Наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков, каждый лучик – это правило, которое нужно выполнять. Если правила выполняются, солнце светит ярко, и у нас все хорошо со здоровьем. Эти правила важно знать. Давайте, сделаем	Дети с радостью	

		макет такого солнышка для доктора, дети будут эти правила соблюдать и останутся здоровыми	соглашаются	
Основная часть	Дети из различных схем выбирают одну (с изображение человека, поднимающего штангу).	<p>Воспитатель: что означает это схема? Значит первый лучик нашего здоровья – это сила. К каких людей вы считаете сильными? А где находится ваша сила? Покажите сколько силы в ваших руках. Сразу видно «Силушка по жилушкам огнем бежит». Что нужно делать, чтобы быть сильными? Кто зарядкой занимается - тот здоровья набирается.</p> <p>А чтобы подготовить второй лучик, проведем опыт «Надув воздушный шарик».</p> <p>Скажите, что за невидимка заполнил наш шарик? А для чего нужен воздух? А при помощи какого органа мы заполняем наш организм воздухом? Давайте проверим, так ли это? Глубоко вдохните, закройте ладошкой рот и нос. Я считаю до 10. А теперь уберите ладошку. Что вы почувствовали, когда у вас были закрыты рот и нос? Правильно, каждая клеточка нашего организма возбуждалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибнем. Без дыхания нет жизни, без дыхания меркнет свет, дышат птицы и цветы, дышим он и я и ты. А давайте покажем дыхательное упражнение «Ветер»</p> <p>Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щек сдул.</p> <p>И п. – о.с. сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.</p> <p>1 – сделать полный вдох, втягивая живот и ребра грудной клетки.</p> <p>2 – задержать дыхание на 3-4 сек;</p> <p>3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами</p> <p>Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой (Правую ноздрю закрыть указательным пальцем вдох; выдох через левую ноздрю; и наоборот)</p>	<p>Дети: Силу</p> <p>Дети: тех, кто занимается спортом. В мышцах.</p> <p>Дети: заниматься спортом, делать зарядку.</p> <p>Дети прикрепляют первую схему на лучик</p> <p>Дети надувают воздушные шары</p> <p>Дети: Воздух, чтоб дышать. С помощью легких.</p> <p>Дети выполняют инструкцию</p>	25 мин.

		<p>А какой воздух нужен для здоровья? Значит, <b>второй лучик</b> правило: для здоровья нужен чистый и свежий воздух.</p> <p>Послушайте поговорку «Хочешь, не хочешь, а есть надо». Почему так говорят? Зачем человеку еда? В магазинах продают много разных продуктов, если бы вас мама попросила сходить в магазин, смогли бы вы выбрать полезные продукты? А в каких продуктах больше всего витаминов? В каком виде лучше всего употреблять овощи и фрукты? Что можно приготовить из овощей и фруктов? В. Я предлагаю вам стать садовниками здоровья. Давайте вырастим чудо – дерево. Перед вами на столе лежат карточки, на которых изображены продукты. Ваша задача: выбрать только полезные продукты и прикрепить их на чудо- дерево.</p> <p>На третьем лучике будет правило, которое называется «Правильное питание».</p> <p>Давайте выберем еще одну схему. На ней изображена капля воды. Говорят, что вода заряжает нас энергией, придает нам бодрость, силу. Вы, наверное, немного устали, давайте зарядим наш организм чистой водой. Для этого мы возьмем кружок красного цвета, поставим на нее стакан с водой. Красный цвет – это цвет энергии. Скажем «Раз, два, три – воду заради!» и выпьем ее. Что вы почувствовали, когда пили воду? Раз вы почувствовали прилив энергии, проведем физминутку, сделаем упражнение для развития умственных и физиологических способностей. Ведь это очень полезно для нашего тела и активизирует точки здоровья.</p> <p>Упражнение "Ухо - нос"</p> <p>Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - виться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".</p> <p>Колечко.</p>	<p>Дети: чистый</p> <p>Дети прикрепляют второй лучик</p> <p>Дети: чтоб жить</p> <p>Дети: фруктах и овощах</p> <p>Дети: сок, салат</p> <p>Дети выбирают полезные продукты</p> <p>Дети прикрепляют третий лучик</p> <p>Дети: пить воду</p> <p>Дети прикрепляют четвертый лучик</p> <p>Дети выполняют упражнения</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединив в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.</p> <p>Ребята посмотрите на картинки и скажите, что здесь изображено? Как будет называться правило на пятом лучике? Хотите заняться закаливанием? Давайте посмотрим, что лежит под салфеткой? (ледники в коробочке) Возьмите ледяные комочки. Разотрите ими ладошки. Теперь погладьте щеки. Что вы почувствовали? Что мы делали? Так для чего нужно закалиться?</p> <p>Ребята посмотрите еще остались две схемы. Как вы думаете, что означает эта схема? Почему так говорят чистота – залог здоровья? Давайте поиграем в игру и проверим знаете ли вы какие принадлежности необходимы для гигиены? Но говорить не нужно, а нужно показать под музыку. Молодцы ребята, предлагаю прикрепить 6 лучик.</p> <p>Внимательно посмотрите друг на друга. Почему у Даши сверкают глаза? Почему вы все улыбаетесь? Хорошее настроение — вот имя последнего лучика. Какое замечательное солнышко у нас получилось.</p>	<p>Дети выполняют упражнения</p> <p>Дети: закаливание</p> <p>Дети: для того, чтобы научить свой организм не бояться холода, бороться с простудой, вирусами.</p> <p>Дети: виды закаливания: обливание, обтирание, ходьба босиком, плавание</p> <p>Дети: чистота</p> <p>Дети двигаются, с окончанием музыки останавливаются и изображают предмет</p> <p>Дети прикрепляют шестой лучик</p> <p>Дети: потому что у нас хорошее настроение</p> <p>Дети прикрепляют седьмой лучик</p>	
--	--	--	--	--

<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p>Подведение итогов занятия. Обратить внимание детей на экран</p>	<p>Посмотрите, как повеселел Неболейкин. Мы справились. Давайте напомним себе и доктору Неболейкину, как же называются лучики здоровья?</p> <p>3 Слайд: Ребята, спасибо вам! Теперь дети в моем городе будут знать как правильно организовывать и охранять свою жизнь и здоровье.</p> <p>Воспитатель: доктор Неболейкин передал вам конверт, а в нем смайлики. Я уверена, что вы будете бережно относиться к своему здоровью и соблюдать правила, которым сегодня научили доктора Неболейкина.</p>	<p>Дети смотрят на схемы и называют правила</p> <p>Дети получают смайлики</p>	<p>2 мин.</p>
------------------------------------	--	--	---	---------------





