

**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:**

- **оборудование:** муляжи продуктов питания (полезные и вредные), письмо от Карлсона.
- **мультимедийное:** компьютер, интерактивная доска.

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

**Цель:** Создание условий для познавательно - исследовательской деятельности (валеология)

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Формирование навыков серьезного, бережного отношения к своему организму.
2. Развитие психофизических качеств: ловкости.
3. Закрепление знаний детей о правильном питании, режиме дня, пользе движения.
4. Развитие коммуникативной компетентности детей дошкольного возраста

**Оздоровительные:**

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

**Воспитательные:**

1. Воспитание привычки к здоровому образу жизни, профилактики различных заболеваний.

**Предварительная работа:**

**Словарная работа:**

**Продолжительность занятия:** 30 мин

**Виды детской деятельности:** игровая, двигательная, коммуникативная.

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
<b>Организационный этап:</b>	Здравствуйте, мальчишки-шалунчики! Здравствуйте девочки- длинные чёлки! Встанем в круг скорей, Поздороваемся все быстрее. Любим дружно мы играть, Не ругаться, не кричать, Улыбнёмся всем скорей, И начнётся день светлей! -Ребята, как мы с вами уже знаем вы не только поздоровались, вы подарили частичку здоровья, потому что вы сказали «Здравствуйте». Это – значит - здоровье желаю. Кто может ответить, что такое здоровье? ( <i>Здоровье – это сила, ум.</i> )	Педагог подзывает детей с помощью колокольчика.	Дети собираются в круг  Слушают воспитателя	2 мин.

	- Здоровье - это красота. Здоровье - это то, что человек должен беречь и т. д.			
<b>Вводная часть (Мотивация)</b>	<p>Стук в окно.</p> <p>- Ребята, а вы знаете что это? Верно это древний свиток. О чем же в нем может говориться?</p> <p>- Ребята, это же старая древняя легенда о здоровье! Хотите послушать?</p>	Педагог достает свернутый свиток.	Отвечают на вопросы, используют ранее полученные знания.	1 мин
<b>Основная часть</b>	<p>- Сейчас я хочу рассказать вам одну старую легенду. Послушайте.</p> <p>«Данным – давно на горе Олимп жили 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 умным». Третий сказал: «Человек должен быть здоровым». Но один Бог сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека – здоровье. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека».</p> <p>- Так и живет человек с древних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти и оберечь этот бесценный дар Богов!</p> <p>- Значит, здоровье – то оказывается, спрятано и во мне и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Сохранность нашего здоровья во многом зависит от нас с вами. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?</p> <p>- Правильно ребята, давайте сейчас поговорим, какие есть компоненты здорового образа жизни.</p> <p>1-слайд: Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище</p> <p>- А как это можно назвать, одним словом? (Гигиена)</p> <p>1) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится,</p>	<p>Педагог читает легенду</p> <p>Педагог предлагает детям посмотреть презентацию «Если хочешь быть здоров»</p>		25 мин

	<p>Руки мыть не ленится. (Мыло)</p> <p>2) Пластмассовая спинка, Жесткая щетинка, С зубной пастой дружит, Нам усердно служит. (Зубная щетка)</p> <p>3) И сияет, и блестит, Никому оно не льстит, А любому правду скажет – Все как есть, ему покажет. (Зеркало)</p> <p><b>2-слайд: Режим дня</b></p> <p>- Как вы думаете, что такое режим?</p> <p>- Дети, режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает быть дисциплинированным, помогает укреплять здоровье, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.</p> <p>- Словесная игра "Что такое хорошо, и что такое плохо"</p> <p>- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)</p> <p>- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)</p> <p>- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)</p> <p>- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)</p> <p>- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)</p> <p>Запомни, что "нет", запомни, что "да". И делать, так надо, старайся всегда.</p> <p><b>3-слайд: Движение</b></p> <p>- Ребята, а кто мне скажет, что такое движение?</p> <p>Давайте мы с вами немного подвигаемся. Физкультминутка «Веселая зарядка» Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем. (Поднимать и опускать плечи)</p>	<p>Педагог продолжает знакомить детей с понятием «режим дня»</p> <p>Педагог предлагает поиграть в словесную игру «Что такое хорошо, и что такое плохо»</p> <p>Педагог проводит физкультминутку «Веселая зарядка»</p>	<p>Ответы детей: Когда всё делается по времени.</p> <p>Дети отвечают «да» или «нет»</p> <p>Дети по очереди отвечают на заданный вопрос.</p> <p>Выполняют совместно с педагогом физкультминутку</p>	
--	---	--	--	--

	<p>Руки перед грудью ставим и рыбки мы выполняем. (Руки перед грудью, рыбки руками) Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно (Прыжки на месте) Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем (Ходьба на месте) От души мы потянулись, (Потягивание – руки вверх и в стороны) И на место вернулись. (дети садятся)</p> <p><b>4-слайд: Закаливание</b></p> <p>- Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать?</p> <p>Послушайте стихотворение про закаливание:</p> <p>Все, 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. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет.</p> <p>- Мы в саду проводим ряд мероприятий, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним. - Но все эти мероприятия необходимо проводить не только в д.с., но и дома.</p> <p><b>5-слайд: Правильное питание</b></p> <p>Стук в дверь. - Дети, сегодня нам в детский сад для детей подготовительной группы принесли письмо, от кого же это может быть? Тут и фотографии чья-то! - Да ребята это письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?</p>	<p>Педагог читает стихотворение</p> <p>Второй педагог переодетый в форму почтальона приносит письмо.</p> <p>Педагог передает письмо одному из детей, просит достать</p>	<p>Дети по очереди отвечают на заданный вопрос</p> <p>Слушают стихотворение</p> <p>Называют мероприятия, проводимые в детском саду: зарядка, комплексы самомассажа, гимнастика после сна, бассейн и т. д. Дети заинтересованы и рады: Это от Карлсона.</p>	
--	---	---	--	--

	<p>Письмо от Карлсона.</p> <p>Здравствуйте, ребята! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём.</p> <p>- Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!</p> <p>- Ну, и Карлсон, что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Карлсон? Дети, а теперь скажите, что же любите, есть вы?</p> <p>- Правильно, ребята. Всё что вы назвали - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение. А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти.</p> <p>Игра «Вредное и полезное».</p>	<p>из конверта фото и письмо.</p> <p>Далее зачитывает письмо</p> <p>Педагог задает вопросы</p> <p>Педагог показывает и объясняет содержание слайда</p> <p>Проводит игру «Вредное и полезное»</p>	<p>Дети отвечают на вопросы</p> <p>Дети слушают педагога, дополняют ранее полученными знаниями</p> <p>Принимают непосредственное участие в игре</p>	
Заключительная часть	<p>Воспитатель: молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а вот Карлсон этого не знает. Ему обязательно нужно помочь! Позже, мы с вами отправим видеописьмо нашего заметки из которого он узнает о полезных продуктах и безусловно их полюбит. Ведь они вкусные и полезные.</p> <p>- Что бы вы хотели посоветовать и пожелать Карлсону?</p>		<p>Предполагаемые ответы детей по теме</p>	

			ООД	
Рефлексия	<p>-Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Вот вам, пожалуйста, возьмите по морковке.</p> <p>Растите крепкими, здоровыми, веселыми.</p>			2 мин.