

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

Тема ООД: «Я открываю мир движений»

Оборудование:

- оборудование: обручи- 2 шт, гимнастические палки-2 шт, ракетки-2 шт, таймер альбомные листы с заданиями, цветные карандаши, ластик
- мультимедийное: ИКТ-доска презентация о теле человека, видео с особенностью мышц человека

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

Цель: Формирование представлений старших дошкольников о мышцах и скелете человека.

Задачи:

Образовательные:

- Продолжать формировать убеждение о пользе здорового образа жизни и здоровья.
- Развивать познавательный интерес, желание экспериментировать, умение анализировать, сопоставлять факты, делать вывод: мышление и речь детей.

Оздоровительные:

- Продолжать знакомить детей с внутренним строением тела человека.
- Углублять и расширять знания о мышцах, что это мягкие части человека, об их свойстве и значении.

Воспитательные:

- Воспитывать чувство любви к своему телу, восхищение его возможностями, развивать желание заниматься физкультурой, вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать интерес у детей к валеологическим занятиям.

Предварительная работа: Чтение энциклопедии «Тело человека»; Рассмотрение иллюстраций на тему мышцы и скелет человека. Беседа об организме человека.

Словарная работа: мышцы, тело человека, мимика.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Этапы	Содержание деятельности	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей	Время
Организационный этап:	Дети на стульях сидят полукругом, приветствие, сюрпризный момент и начало занятия	Воспитатель вносит в группу большой цветок из фетра. Совсем недавно мы с вами слушали сказку Валентина Катаева «Цветик-семицветик». Эта сказка так мне понравилась, что я решила сделать цветик-семицветик из	Дети внимательно слушают педагога и отвечают на текущие вопросы	2,5 мин

		<p>фетра. Посмотрите, какой красивый получился!</p> <p>Но я решила, что он тоже будет немного волшебный. Не такой, конечно, как у девочки Жани, но все же. Он нам поможет вспомнить все, что мы с вами говорили о нашем здоровье. Это будет наш цветок Здоровья. Мы же хотим быть здоровыми? Давайте отправимся в мир движений вместе с нашим волшебным цветком:</p>		
<b>Вводная часть (Мотивация)</b>	Дети вместе с педагогом, выполняют задание и смотрят презентацию: познавательного характера о теле человека.	<p>Поэтому, я отрываю желтый лепесток. На нем написано: посмотрите презентацию. Давайте включим ее.</p>	Дети внимательно слушают 1-ое задание от воспитателя.	
<b>Основная часть</b>	Дети вместе с педагогом, выполняют следующие задания от цветика-семицветика, смотрят видео познавательного характера, выполняют задание с рисунками, выполняют физкультминутку совместно с педагогом.	<p>Дети, после просмотра презентации, мы поняли, что наше тело особенное, но у нас еще одно задание и оно написано на синем лепестке. "Посмотрите видео про мышцы и сделайте упражнения!"</p> <p>Итак, давайте включим видео.</p> <p>Дети, скажите, пожалуйста:</p> <p>1- Ребята, потрогайте все части своего тела: голову, туловище, руки и ноги. Есть ли в теле ещё что-нибудь кроме костей и кожи? Под кожей прощупывается что-то. Так что же это? (Показ иллюстрации).</p> <p>2- А для чего нужны мышцы?</p> <p>Совершенно верно, мышцы нужны для того чтобы двигать костями скелета и частями тела, а это обеспечивает возможность ходить, бегать, производить разную работу.</p> <p>3- А где на вашем теле больше мышц? а где меньше?</p> <p>-Волокна мышц могут сокращаться и</p>	<p>Дети выполняют задания. Дети подгруппами выполняют задание с рисунками. Выполняют физкультминутку совместно с педагогом.</p> <p>Ответы детей.</p>	20 мин

		<p>изменять толщину. Сейчас мы это проверим? Для этого надо опустить правую руку вдоль тела, а левой рукой пощупать часть руки выше локтя. Не снимая левой руки с мышцы правой руки с силой согнуть правую руку. Что вы ощутили?</p> <p>Мышца стала твердой и короткой и похожа на упругий комочек. Сделайте это движение еще раз.</p> <p>Давайте закрепим еще раз: что делает мышца, когда она длинная, а когда короткая?</p> <p>Теперь посмотрим, что написано на зеленом листочке. "Возьмите обручи, гимнастические палки ракетки, сделайте с ними упражнения и скажите, у кого больше заболели мышцами, а у кого меньше?"</p> <p>Давайте, девочки возьмут ракетки и представят, что ловят мяч, мальчики возьмут обручи, а остальные возьмут гимнастические палки и будут их поднимать вверх и вниз. На задание дается 10 секунд. Я включаю таймер! Все, время прошло! А теперь вопрос, ребяташки- кому было сложнее всего?</p> <p>Так, смотрим, что написано на красном листочке. "Отдохните, сделайте физкультминутку!" Хорошо, давайте встанем и сделаем физкультминутку.</p> <p>Руки в стороны, в кулачок, Разожми и на бочок. Руки вверх, в кулачок,</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Разожми и на бочок. Руки вниз, в кулачок. Разожми и на бочок. (повтор-2 раза)</p> <p>Молодцы, ребята! Остался еще один лепесток- фиолетовый. Давайте прочтем задание: "Раскрасьте спортивные для мальчиков и для девочек, а какие можно играть вместе ". Садимся за свои столы, разделимся на команды девочек и мальчиков, берите цветные карандаши и листок с заданиями, чья команда быстрее выполнит- та победит!</p> <p>Молодцы (девочки или мальчики), вы выполнили задание быстрее, держите наклейки с кубком, остальным желаю удачи в следующих соревнованиях.</p>		
Заключительная часть	Подведение итогов занятия. Ответы детей на вопросы воспитателям.	Ребята, мы выполнили все задания от нашего гостя- цветика-семицветика. Теперь можем вернуться из волшебного мира движений в нашу группу. Вам понравилось занятие?	Дети внимательно слушают воспитателя	2,5 мин
Рефлексия	Ответы на вопросы, подведение итогов занятия, отметка эмоций у детей на экране ИКТ-доски	<p>Давайте вспомним тему занятия и ответим на следующие вопросы:</p> <p>От какого слова происходит слово мускул?</p> <p>Какая мышца не спрятана под кожу?</p> <p>С помощью чего мышцы крепятся к костям?</p> <p>Что такое мимика?</p> <p>Прикрепите вашу оценку урока на экран эмоций.</p>	Дети слушают педагога и выражают свои эмоции проведенного занятия.	



