

## Технологическая карта занятия «Сохрани здоровье сам»

**Образовательные области:** познавательное развитие, речевое развитие, социализация, коммуникация, физическое развитие.

**Возрастная группа:** старшая группа.

**Цель занятия:** систематизировать знания детей о здоровом образе жизни. Способствовать формированию у детей потребности быть здоровым.

### Задачи занятия:

#### *обучающие:*

формировать серьезного, бережного отношения к своему организму, правильно питаться желание выполнять различные упражнения.  
продолжать расширять представления о здоровом образе жизни.  
продолжать формировать знания о правильном питании.

#### *развивающие:*

– развивать наблюдательность, познавательные интересы, речь;  
– развивать познавательный интерес в процессе экспериментирования.  
- развитие творческой активности детей  
– продолжать развивать активный словарь, связную речь, память, внимание, мышление через вовлечение детей в совместную деятельность.

#### *воспитательные:*

– Воспитывать в детях привычку к здоровому образу жизни.  
Воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

### Оборудование:

Демонстрационный материал:

картинки с изображением полезных и вредных продуктов, игрушка «Кот»

Посуда: салатница, нож, разделочная доска, столовая ложка, блюдца и ложки по количеству участников.

Продукты: свекла, морковь, картофель, соленый огурец, зеленый лук, подсолнечное масло.

Комплект одежды: фартук, колпак, перчатки (на количество участников)

Этапы ОД	Содержание Деятельность педагога	Деятельность педагога (средства, методы, приемы)	Действия детей	Планируемый результат
<b>1. Мотивация детей к совместной деятельности</b>	<b>Воспитатель:</b> Ребята, у нас сегодня гость! Ученый Кот. Давайте <b>поздороваемся</b> .  : Ребята, как мы с вами уже знаем вы не только поздоровались, вы подарили частичку <b>здоровья</b> , потому что вы сказали: « <i>Здравствуйте</i> ». Это – значит -	Знакомит с гостем «Ученым Котом». Стимулирует интерес.	Дети говорят: « <i>Здравствуйте</i> »  Дети: - Здоровье — это сила, ум. - Здоровье — это красота. - Здоровье — это то, что	Сосредотачивают внимание, слушают. Проявляют готовность к совместной

	<p><b>здоровье желаю.</b> Ребята, кто может ответить, что такое <b>здоровье</b>?</p>		человек должен беречь и т. д.	деятельности; Проявляют интерес к предстоящей деятельности
<p><b>2. основная часть</b></p>	<p><u>Воспитатель:</u> сейчас Кот расскажет вам одну старую легенду. «Давным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен <b>быть человек</b>, один из Богов <u>сказал:</u> «<i>Человек должен быть <b>сильным</b></i>». Другой <u>сказал:</u> «<i>Человек должен <b>быть умным</b></i>». Третий <u>сказал:</u> «<i>Человек должен <b>быть здоровым</b></i>». Но один Бог <u>сказал так:</u> «<i>Если все это будет у человека, он будет подобен нам</i>». И решили они спрятать главное, что есть у человека – <b>здоровье</b>. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать <b>здоровье</b> глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов <u>предложил:</u> «<i>Здоровье надо спрятать в самого человека</i>». Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое <b>здоровье</b>, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!</p> <p><u>Воспитатель:</u> значит, <b>здоровье</b> – <b>то оказывается</b>, спрятано и во мне, и в каждом из вас. <u>Кот:</u> я открою вам маленький секрет. Сохранность вашего <b>здоровья</b> во многом зависит от вас. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего <b>здоровья</b>?</p>	<p>Читает легенду, вводит элемент новизны, используя иносказательные средства.</p> <p>Настраивает детей на предстоящую деятельность.</p>	<p>Дети слушают Ученого Кота</p> <p>Ответы детей: - правильно питаться, - закаляться, - заниматься физической</p>	<p>Умение вести (вступать) в диалог, аргументировать свой ответ, выстраивать полный ответ; Внимательно слушать сверстника</p>

	<p>Правильно ребята, давайте сейчас поговорим, какие есть компоненты <b>здорового образа жизни</b>.  <b>Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище</b>  <u>Воспитатель:</u> А как это можно назвать, одним словом?</p> <p><i>1) Ускользает, как живое,  Но не выпущу его я.  Белой пеной пенится,  Руки мыть не ленится.  (Мыло)</i></p> <p><i>2) Пластмассовая спинка,  Жесткая щетинка,  С зубной пастой дружит,  Нам усердно служит.</i></p> <p><i>(Зубная щетка)</i></p> <p><i>3) И сияет, и блестит,  Никому оно не льстит,  А любому правду скажет –  Все как есть, ему покажет.  (Зеркало)</i></p> <p><u>Воспитатель:</u> А теперь Ученый Кот хочет предложить вам, поиграть в словесную игру, которая называется «Что такое хорошо и что такое плохо»  <b>Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”</b>  <u>Кот:</u></p>	<p>Вовлекает в совместную деятельность.  Знакомит с компонентами ЗОЖ, тем самым мотивирует на предстоящую деятельность</p> <p>Стимулирует интерес, любознательность детей через игровую деятельность</p>	<p>культурой  - употреблять в пищу витамины и др.</p> <p>Дети: гигиена</p> <p>Дети отгадывают загадки</p> <p>(дети отвечают «да» или «нет»)</p>	
--	---	--	---	--

	<p>- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)  - Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)  - Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)  - Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)  - Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)  Запомни, что “нет”, запомни, что “да”. И делать, так надо, старайся всегда.</p> <p><u>Воспитатель:</u> Ребята, а кто мне скажет, что такое движение?  Давайте мы с вами немного подвигаемся.  <b>Физкультминутка «Веселая зарядка»</b>  <b>Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.</b>  <i>(Поднимать и опускать плечи)</i>  <b>Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.</b>  <i>(Руки перед грудью, рывки руками)</i>  <b>Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно</b>  <i>(Прыжки на месте)</i></p> <p><u>Воспитатель:</u> вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:  <i>Все, кто хочет быть здоров  Закаляйтесь вы со мной  Утром бег и душ бодрящий,  Как для взрослых, настоящий.</i></p>	<p>Вводит двигательные элементы</p> <p>Активирует на предстоящую деятельность через выразительные</p>	<p>Слушают воспитателя, выполняют движения по тексту</p> <p>Слушают, обобщают</p>	<p>Проявляет активность в совместной деятельности. Обогащение словаря. Умеет слушать, следовать правилам, проявлять инициативу.</p>
--	---	---	---	---

	<p><i>Чаще окна открывать, Свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет</i></p> <p><b>Правильное питание</b></p> <p><u>Воспитатель:</u> дети, сегодня нам в детский сад принесли письмо, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то!</p> <p><u>Воспитатель:</u> да ребята это письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?</p> <p><b>Письмо от Карлсона.</b> 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. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!</p> <p><u>Воспитатель:</u> ну, и Карлсон, что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Карлсон?</p> <p><u>Воспитатель:</u> Дети, а теперь скажите, что же любите есть вы?</p> <p><u>Воспитатель:</u> правильно, ребята. Всё что вы назвали — это вкусно. Но пища должна быть и полезной.</p> <p><b>Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»</b></p>	<p>средства общения</p> <p>Читает письмо, вводит элемент новизны, используя средства письма. Стимулирует интерес.</p> <p>Вовлекает в беседу, организует обсуждение, поощряет детей к высказыванию, вовлекает в</p>	<p>Дети: это от Карлсона.</p> <p>Сосредотачивают внимание, слушают, эмоционально выражают интерес к содержанию письма</p> <p>Дети делят продукты на полезные и вредные. Сосредотачивают внимание, вступают в совместную деятельность, обсуждают,</p>	<p>Проявляет готовность к совместной деятельности; Проявляет интерес к предстоящей деятельности</p> <p>Умение вести (вступать) в диалог, аргументировать свой ответ, внимательно</p>
--	---	--	--	--

	<p><b>Игровая задача.</b> Разложить картинки продуктов на полезные и вредные</p> <p><b>Игровые действия</b> Дети берут картинки с изображением продуктов, называют их и определяют, полезные они или вредные.</p> <p><b>Правила игры.</b> Необходимо правильно разложить картинки на полезные и вредные, не допуская ошибок.</p> <p><u>Воспитатель:</u> правильно, 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</p>	<p>совместную деятельность.</p> <p>Проверить разложение картинок по группам «Полезные - вредные».</p> <p>Похвалить, если все правильно разложено, а если допущена ошибка, рассмотреть, по какой причине была допущена ошибка.</p> <p>Предупредить детей быть внимательными, потому как эта ошибка может навредить здоровью.</p> <p>Обобщает результаты игры, делает выводы</p>	<p>договариваются между собой</p> <p>Слушают, анализируют свои результаты, усваивают новую информацию, делают выводы.</p>	<p>слушать сверстника, классифицировать предметы</p>
--	---	--	---	--

	<p>расти. А теперь, дети, давайте мы с вами вместе приготовим овощной салат - винегрет.</p> <p>Воспитатель показывает детям технологию приготовления винегрета.</p> <p><b>Технология приготовления винегрета.</b></p> <p>Совместная деятельность воспитателя и детей:</p> <p>Нарезка овощей – соленый огурец, свекла, морковь, картофель, зеленый лук. Зеленый лук дети вырастили на подоконнике в группе. Соединение овощей в салатнице. Заправка винегрета подсолнечным маслом.</p> <p><b>Употребление винегрета за общим столом.</b></p> <p><u>Воспитатель:</u> как вкусно, когда вы приготовили своими руками. А главное полезно. А вот Карлсон этого не знает. Ему обязательно нужно помочь! Мы с вами потом отправим видео письмо нашего занятия, из которого Карлсон узнает о полезных продуктах. Он их, безусловно, полюбит. Ведь они вкусные и полезные.</p>	<p>Включает в продуктивную деятельность, знакомит с технологией приготовления винегрета</p> <p>Сервирует стол, накладывает винегрет, приглашает за общий стол</p> <p>Вовлекает детей к подведению итогов, используя выразительные средства</p>	<p>Надевают комплект повара (колпак, фартук, перчатки), слушают, сосредотачивают внимание, участвуют в приготовлении винегрета</p> <p>Наблюдают за сервировкой стола, дегустируют винегрет</p> <p>Дети слушают выводы воспитателя</p>	<p>Умеет слушать, работать в коллективе, делать логический вывод. Умеет следовать правилам. Проявлять инициативу в ходе приготовления винегрета.</p>
--	---	--	---	--

	<p><b>Воспитатель:</b> ребята, а чтобы вы ещё лучше запомнили, что необходимо для вашего здоровья, послушайте стихотворение.</p> <p><i>Никогда не унывайте, Витамины принимайте. Будите весёлыми, Крепкими, здоровыми. Помни истину простую- Лучше видит только тот, Кто жуёт морковь сырую Или сок морковный пьёт! От простуды и ангины Помогают апельсины, Ну, а лучше съест лимон, Хоть и очень кислый он!</i></p> <p>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><b>3. Заключительная часть</b></p>	<p><b>Воспитатель:</b> Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь хорошее настроение помогает нашему <b>здоровью</b>. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Растите крепкими, здоровыми, весёлыми.</p>	<p>Привлекает детей к подведению итогов, к рефлексии (самоанализу)</p>	<p>Делятся впечатлениями, высказывают эмоциональный отклик</p>	<p>Умеет оценивать результат своей деятельности Умеет выражать чувства Умеет делать выводы.</p>

**Планируемый результат:**

Развитие у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей, расширение кругозора детей.

Умение детей вести беседу по теме, отвечать на вопросы.

