муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

города Калининграда детский сад № 90

 УТВЕРЖДАЮ

заведующий МАДОУ д/с №90

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кожина О.В.

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г.

Проект

по физическому развитию

«Растём здоровыми»

(для детей 5-6 лет)



Разработала:

воспитатель

Королева Оксана Вячеславовна

Обсужден на общем собрании

педагогического коллектива

от 09 февраля 2016г.

г. Калининград, 2016 г.

**Актуальность**

 Серьёзной проблемой, в последние годы становится малоподвижность детей. Они много сидят не только дома у телевизора и компьютера, но и на занятиях в детском саду. Это плохо сказывается на физическом здоровье детей. А нам хочется видеть детей здоровыми, бодрыми, ловкими, сильными и развитыми.

**Цель проекта**: Создание максимально благоприятных условий для укрепления гармоничного физического развития ребёнка. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи**

* Формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям.
* Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, медицины, физической культуры.
* Формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
* Создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость.
* Создавать условия для проявления положительных эмоций.
* Создавать условия для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере с помощью собственных усилий ребенка.
* Формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

**Тип проекта**: краткосрочный (с 15.02 по 19.02.2016 г.)

**Участники** **проекта**: дети старшей группы, педагоги.

 **Ожидаемые результаты*:***

* Научатся несложным приёмам самооздоровления;
* Дошкольники получат простейшие представления о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья (соблюдение режима, правильное питание, чистота тела, спорт);
* Повысится речевая активность, активизация словаря по теме « Наше тело»;
* Приобретённые навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, что позволит снизить заболеваемость детей;
* Повысится заинтересованность родителей в ведении здорового образа жизни своего и ребёнка.

**Этапы реализации проекта:**

**1-й этап – подготовительный**

* Довести до участников проекта важность данной проблемы.
* изучить методическую, научно- популярную и художественную литературу по теме;
* подобрать иллюстрации, дидактический материал, картотеку стихов , загадок, пословиц, массажа, зрительной и дыхательной гимнастики;
* составить план мероприятий на каждый день;
* привлечь родителей к совместной работе с ДОУ по воспитанию культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста

 На данном этапе необходимо обозначить проблему:

**- Как сохранить своё здоровье?**

 **2-й этап – основной**

***Понедельник «Сохрани своё здоровье сам»***

*Цель:* формировать у детей понятие о здоровом образе жизни, умение заботиться о своём здоровье;

*Первая половина дня:*

Познавательное занятие « Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»

Заучивание пословиц и поговорок о здоровье;

Рассматривание иллюстраций: « Почему заболели ребята»

*Прогулка:* П/и. "Быстро возьми, быстро положи", "Попади в цель"

*Вторая половина дня:*

Проведение гимнастики «Маленьких волшебников» после сна

Беседа: « Что я знаю о здоровье?»

Сюжетно-ролевая игра «Больница» - дать детям представление о деятельности разных врачей
(окулист, хирург).

***Вторник «Чистота – залог здоровья»***

*Цель:* довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур, поддерживать чистоту тела, продуктов, помещений.

*Первая половина дня:*

Лаборатория: « Чистим зубы – избавляемся от микробов» - закрепить правила ухода за зубами, правильной чистке и уходе за зубной щёткой.

Познавательное занятие « Что такое микробы» - проведение опытов

Игры – эстафеты « Помой посуду» (для девочек), «Собери мусор» ( для мальчиков)

*Прогулка*: Уборка территории участка.

П/игры: «Удочка», « Ловишки»

Игры-эстафеты: «Бег с препятствиями», игры со спортивным инвентарём

*Вторая половина дня:*

Чтение худ. литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр»

*Цели****:***развить культурно-гигиенические навыки; закрепить знание содержания сказки; активизировать речь через совмест​ное проговаривание текста, ответы на вопросы.

Педагог открывает вторую страницу книги с иллюстрацией из «Мойдодыра» К.И. Чуковского и зачитывает слова: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам...» Задает детям вопросы:

1)​ из какой сказки эти герои;

2)​ кто из героев говорит эти слова, кому.

Педагог предлагает детям последовать совету Мойдодыра и умыться.

После умывания читает строки: «Вот теперь тебя люблю я...»

дидактические игры: "Чистые руки", "Туалетные принадлежности", "Вымоем куклу".

***Среда «День Витаминки»***

*Цель:* Помочь детям понять, что здоровье человека зависит от правильного питания, объяснить,
что еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

*Первая половина дня:*

Экскурсия на кухню - наблюдение за работой повара, закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты»

*Познавательное занятие* «Режим питания»

*Конструирование*: (стройматериал) «Ресторан здорового питания».

Упражнение « Знакомство с продуктами питания»

Слушание музыки: «Если хочешь быть здоров, закаляйся».

Прогулка: Игры – эстафеты: "Кто быстрей", « Попади в обруч»,

Подв. игры: « Хитрая лиса», « У Маланьи», «Прятки»

*Вторая половина дня:*

Беседа: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»

Д/и « Приготовь витаминный салат», «Фруктовый салат»

Составление мини-книжки «Полезные продукты» (закрашивание, заштриховка и вырезание)

***Четверг «Спорт – это здоровье»***

*Цель:* Познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом образе жизни , о соблюдении режима дня, о значении спорта для здоровья.

*Первая половина дня:*

Утренняя зарядка « Раз, два, три – ну-ка повтори!» - беседа о необходимости делать утреннюю зарядку.

Рассматривание иллюстраций с различными видами спорта. Беседа о том, какие виды спорта дети знают.

Лепка (художественно-эстетическое) «Спортсмены»

*Прогулка:* П/игры: «Парный бег»- учить бегать парами, «Ловишки»- развивать быстроту, ловкость;

Игры –эстафеты с мячом: «Забрось мяч в корзину», «Передай мяч», «Прыгай с мячом»

*Вторая половина дня:*

Беседа « Твой режим дня»

Дидактические игры: "Назови вид спорта", "Узнай движение", "Я умею"

Составление коллажа: «Мы спортсмены».

Чтение стихотворения С.Михалкова « Про Мимозу» - соблюдает ли Витя режим дня? Инсценировка по стихотворению.

***Пятница «Если хочешь быть здоров – закаляйся»***

*Цель*: Познакомить детей с правилами закаливания, его пользе для организма;
знать правила оказания первой помощи при различных травмах, правила поведения во время болезни

*Первая половина дня:*

Беседа: « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Самомассаж от простуды, гимнастика «Маленьких волшебников»

Проведение закаливающих процедур с детьми - « О том, как мы закаляемся в группе»

Игра « Окажем первую помощь»

Рисование(художественно-эстетическое) «03 спешит на помощь»

*Прогулка:*

П/игры «Охотники и зайцы», «Гусеница»

Игры-эстафеты: « Не урони», «Меткий стрелок» « Передай дальше»

*Вторая половина дня:*

Беседа: «Уважительное и доброжелательное отношение к врачам»

Образовательная ситуация: «Как оказать первую помощь пострадавшему».

Д/И «Опасно – неопасно» (ребенок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других, прячется под кровать от пожара и т. д.)

**Работа с родителями:**

1. Знакомство с мероприятиями проекта, включение родителей в ход проекта.

3. Консультации: «Еда, которая влияет на поведение ребенка», «Как сохранить зрение»

4. Картотека: «Дыхательная гимнастика», "Гимнастика для газ"

5. Изготовление информационных буклетов: «Берегите зрение детей», "Развитие мелкой моторики рук".

6. Фотовыставка: « Путешествие по стране Здоровья»

**3-й этап – заключительный.**

Итог проектной деятельности:

* Презентация проекта
* Фотовыставка «Путешествие по стране Здоровья».

**Выводы:**

- Погружение детей в тему недели даст им возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что до них хочет донести педагог;

 - Работа в данном направлении будет интересна не только педагогам, но и родителям, так как они будут вовлечены в воспитательно-образовательный процесс, что позволит им сделать правильный выбор в развитии и сохранении здоровья своего ребёнка.

**Приложение**

**Конспект НОД** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

**Тема:** «Я здоровье берегу – сам себе я помогу!»

**Цель:** формировать у детей правильное отношение к своему здоровью

**Задачи**

* Учить детей заботится о своем здоровье, объяснить им, какой вред приносят микробы.
* Объяснить детям, как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.
* Сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека.
* Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
* Совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:**чтение книги «Мойдодыр» К. Чуковского, просмотр иллюстраций на тему «Мое здоровье — мое богатство», соблюдение режимных моментов. Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.

**Обогащение словаря:** режим дня, микробы.

**Ход непосредственно-образовательной деятельности**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы отправимся с вами в путешествие в страну «Здоровье».

Чтобы попасть в страну «Здоровье», надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

1 станция **«Цветок здоровья»**

**Воспитатель**: Я вам предлагаю поиграть в игру “Собери цветок здоровья”. Возьмите каждый по лепестку и ответьте на вопрос “Что такое здоровье?”. (Дети собирают цветок здоровья). Молодцы ребята, какой красивый получился у нас цветок здоровья.

2 станция **«Вкусное и полезное»**

Воспитатель: Скажите, что вы любите есть больше всего?*(Ответы детей)*

Как вы думаете, в чем разница между «вкусным» и «полезным»?*(Ответы детей)*

Какие полезные, а какие вредные продукты, вы, видите на картинке?*(Ответы детей)*

Ребята, а вы знаете, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами?  *(Ответы детей)*

Ребята, что вы знаете о витаминах? *(Ответы детей)*

- Да, витамины оказывают различное влияние на здоровье человека. Например витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка, свекла, дыня, чеснок, капуста, персики, шпинат, тыква, репа, сельдерей - очень важен для зрения. Витамин В - рис, изюм, рыба, яйца, сыр, йогурт, орехи, бананы, горох, печень, хлеб, грибы, творог, салат, животных продуктах - баранина, говядина, крабы, моллюски способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире, печени трески, говяжьем печени, сливочном масле. Витамин С - черная смородина, капуста, редис, шиповник, апельсины, лимоны, лук, петрушка - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправиться.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

**Игра “Совершенно верно!”**

Цель игры: развивать, логику, внимание, память. Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: “Правильно, правильно, совершенно верно!” А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить.
Ешь конфеты, жуй ирис, строен стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

3 станция **Физкультминутка "Обжора"**

Один пузатый здоровяк *(Округлое движение обеими руками вокруг живота)*

Съел десяток булок натощак (Выставить перед собой все пальцы)

Запил он булки молоком, (*Изобразить пальцами воображаемый стакан, а затем выпить из него)*

Съел курицу одним куском. *(Широко раздвинуть пальцы одной руки, ладонью вверх, поднести воображаемый кусок ко рту)*

Затем барашка он поджарил (*Показать указательными пальцами рожки)*

И в брюхо бедного направил *(Погладить живот)*

Раздулся здоровяк как шар, (*Изобразить в воздухе большой круг)*

Обжору тут хватил удар. (*Ударить слегка ладонью по лбу)*

4 станция **«Личная гигиена»**

**Воспитатель:** Дети, а вы знаете, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильным! Нужно еще знать и выполнять правила личной гигиены.

Беседа:

– Какие правила гигиены ребята мы с вами соблюдаем дома и в детском саду? (О*тветы детей)*

– Для чего это надо делать? (О*тветы детей)*

 – Как попадают микробы в организм? (О*тветы детей)*

 – Что нужно выполнять, чтобы уберечься от них? (О*тветы детей)*

**Воспитатель:** Ребята, а какие помощники нам помогают, чтобы мы могли успешно бороться с микробами. Сейчас, а вам я загадаю загадки, а вы отгадайте отгадки.

Ускользает, как живое, Стоит Парашка —

 Но не выпущу его, Держит чашку

 Белой пеной пенится, Голову склонила,

 Руки мыть не ленится. Носик опустила,
 (*Мыло)* А из носика струится

 В чашку чистая водица.

Резинка — Акулинка *(Умывальник)*
Пошла гулять по спинке.
А пока она гуляла,
Спинка розовая стала. Костяная спинка,
Губка Жесткая щетинка,

*(Мочалка)* С мятной пастой дружит,

 Нам усердно служит.

 Лег в карман и караулит *(Зубная щетка)*

 Реву, плаксу и грязнулю,

 Им утрет потоки слез,

 Не забудет и про нос.

 (*Носовой платок*)

Белая река
В пещеру затекла,
По ручью выходит —
Со стен всё выводит.

*(Зубная паста)*

5 станция **«Чистые зубки»**

**Артикуляционная гимнастика “Почистим зубы”**

Рот откройте, улыбнитесь,
Чистить зубы не ленитесь.
Чистим верхние и нижние,
Ведь они у нас не лишние.

6 станция **«Добрые советы»**

**Воспитатель:** Ребята, смотрите, на нашей последней станции кто-то нам оставил письмо. Давайте, прочитаем это письмо. Вот послушайте.

Стихотворение «Добрые советы»

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться–
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты-
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

**Воспитатель:** Вот и закончилась сегодняшнее наше путешествие в страну «Здоровье». Ребята, давайте пообещаем жителям этой страны, что мы будем ценить наше здоровье. Все вместе: «Обещаем!»

А чтобы вернуться домой обратно, надо взяться за руки, закрыть глаза и сказать волшебный пароль: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

**Беседа с детьми** «Твой режим дня»

Что такое режим?

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда зани­маться. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, хо­дить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим по­могает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатоль­евной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в че­тыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной прихо­дит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компь­ютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед теле­визором или компьютером, поздно встают утром, чув­ствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя зав­тракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здо­ровью.

**Зачем соблюдать режим?**

***Я режим не соблюдаю,***

***Очень нужен мне режим!***

***Целый день я мяч гоняю,***

***То с друзьями, то один.***

***Ранним утром на зарядку***

***Я, конечно, не встаю.***

***Нет обеда? Всухомятку***

***Бутерброд я пожую.***

***Поздно спать люблю ложиться,***

***После всех телепрограмм,***

***И не может добудиться***

***Меня мама по утрам.***

***«Ты, сыночек, бледный, вялый***

***И совсем больной на вид.***

***Ты с утра уже усталый,***

***Может, что-нибудь болит?»***

***А отец сказал с досадой:***

***«Вот твоя ошибка, сын!***

***Соблюдать, конечно, надо***

***В жизни правильный режим!»***

**Беседа с детьми «**Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья»

Ход проведения:

Воспитатель: (стихотворение о здоровье)

Человек на свет родился,

Встал на ножки и пошел.

С ветром, солнцем подружился,

Чтоб дышалось хорошо.

Приучал себя к порядку:

Рано утром он вставал.

Бодро делал он зарядку,

Душ холодный принимал.

Каждый день он бегал, прыгал,

Много плавал, в мяч играл.

Набирал для жизни силы,

И не ныл, и не хворал.

Воспитатель: Ребята, о чём это стихотворение? (о том, что помогает поддерживать наше здоровье) Да. И в прошлый раз мы говорили с вами об этом. Давайте немного вспомним.

 Итак, что же нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

 **Ответы детей. В конце воспитатель подводит итог сказанному, выставляя набор картинок «Советы о здоровье» (уже знакомых детям) .**

Воспитатель: Молодцы! Вы всё запомнили и правильно сказали. Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все. Знают и знали раньше. И немало пословиц и поговорок сложили о здоровье. Давайте вспомним некоторые из них (дети вспоминают разученные ранее поговорки и пословицы) : «Здоровье – дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «Здоровому всё здорово», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».

Есть и такая – «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья! »

Давайте подумаем, о чём эта поговорка и что означает?

 **Ответы детей. Воспитатель помогает размышлять детям, поощряет их активность. Затем продолжает сам.**

Воспитатель: (показ фотографии или картинки с изображением Солнца)

Солнце даёт свет и тепло. Солнечные лучи полезны для нашего здоровья. Они радуют нас, поднимают нам настроение, им хочется подставлять лицо. И детям для роста очень нужен солнечный свет. (витамин Д)

Поэтому солнечные ванны полезны как детям, так и взрослым. Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причём голову обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце. В том месте, где мы с вами живём, загорать лучше всего до 11 часов утра и с 16 часов вечера.

 **Стихотворение о солнце (дети выполняют релаксационные упражнения с элементами самомассажа согласно тексту) .**

СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧ.

Очень ярко светит солнце,

(поднять руки вверх, потянуться)

Греет ласково и нежно.

(поглаживание себя по голове)

Рано утром мне в оконце

(руками «нарисовать» в воздухе «оконце»)

Заглянуло важно.

(Руки «полочкой» под подбородком)

Прикоснулося лучом

К розовой щеке.

(поглаживание щёчек)

Осветило все кругом.

(поглаживание лба, висков)

Луч - сожму в руке.

(сложить ладони вместе)

Я его не отпущу,

Пусть ладонь мне греет.

(ощутить тепло в ладонях)

В нем я лето отыщу,

Не всякий так сумеет.

(раскрыть ладони, даря тепло всем вокруг) .

Воспитатель: (показ фотографии или картинки с изображением неба, воздуха)

Не менее полезны и воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе. Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходим активная циркуляция воздуха и газообмен. Кровь обогащается кислородом, и он разносится ко всем органам и тканям нашего организма. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцитов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть. Когда мы выходим из помещения на улицу и ощущаем разницу температур (в помещении тепло, на улице прохладно, то тренируются наши сосуды. А любая тренировка всегда помогает сделаться сильней и крепче. И поэтому люди, которые гуляют на свежем воздухе, занимаются спортом (совершают пробежки, прогулки на велосипеде, играют в футбол, зимой катаются на лыжах, санках, коньках) меньше болеют, и защита их организма (иммунитет) крепче.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

 Если мы будем дышать грязным воздухом, что может быть? (ответы детей).

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

 **Стихотворение о воздухе (дети выполняют дыхательное упражнение) .**

Он – прозрачный невидимка,

Легкий и бесцветный газ.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через нос)

Невесомою косынкой

Он окутывает нас.

(Глубокий спокойный вдох – выдох через рот)

Он в лесу – густой, душистый,

Пахнет свежестью смолистой,

(дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую)

Пахнет дубом и сосной.

(дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую)

Летом он бывает тёплым,

(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух)

Веет холодом зимой,

(ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то)

Когда иней красит стекла

И лежит на них каймой,

(3 глубоких вдоха-выдоха через нос)

Мы о нём не говорим.

(задержать дыхание до окончания стихотворения)

Просто мы его вдыхаем –

Он ведь нам необходим!

(спокойный выход)

Воспитатель: А теперь поговорим о воде (показ фотографии или картинки с изображением воды, реки) .

Во-первых, воду мы пьём и используем в приготовлении пищи, и она, также как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

 А кто из вас любит купаться (в реке, море, озере? (ответы детей) .

Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23-24°С, а воды – не ниже 20°С. В воде можно находиться 5-10 минут, при этом всё время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания:

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.

2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.

3. Не ныряйте в незнакомом месте.

4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!

5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.

6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

 **Стихотворение о воде (дети выполняют пальчиковую гимнастику согласно тексту) .**

Берегите воду

Вода- это то, что всем жизнь нам дает.

Что силы и бодрости нам придает.

(пальцы сцеплены в «замок» - сжимать и разжимать пальцы)

Кристально чиста или очень грязна.

В любом состоянье полезна она.

(расцепить пальцы, ладони врозь, пошевелить пальцами)

Где водится грязь, там лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой и уют.

(поочерёдное сжимание и разжимание кулачков)

Для нас же вода должна чистою быть,

Что б мы не боялись и мыться, и пить.

(пальцы сцеплены в «замок», локти разведены в стороны, волнообразные движения руками)

Не менее, впрочем, полезна вода

Которая в виде замерзшего льда.

(показать кулачки)

Она охлаждает, морозит, бодрит.

И в зной нам прохладу и радость дарит.

(постукивание кулачком об кулачок)

Давайте же воду все будем беречь.

От трат неразумных ее все стеречь.

(сложить из ладошек «домик»)

Иначе закончится может вода,

И жизнь на планете затихнет тогда.

(сложить кулачок в кулачок)

Воспитатель: Итак, сегодня мы узнали что-то новое о солнце, воздухе и воде. Как мы видим, и солнце и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья! »

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

В следующий раз мы поговорим о том, какое влияние оказывают солнце, воздух и вода на жизнь всех живых существ, а не только человека.