

МДОУ «Детский сад комбинированного вида № 2»

Конспект ООД в средней группе

по теме: «Солнце, воздух и вода – мои лучшие друзья»

подготовила Дудорова Т.А. воспитатель высшей категории

Цель: Формирование представлений о том, что природа является источником здоровья.

Задачи:

- Познакомить детей с пользой закаливания в летний период;
- Рассказать детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода;
- Формировать представления о безопасном поведении на берегу водоёма и воде, о мерах предупреждения солнечного удара, ожогов, перегрева на солнце.

Материалы и оборудование: картинки: изображение солнца, изображение игр на свежем воздухе, дидактические игра «Найди различия», правила поведения на воде; аудиозапись «Если хочешь быть здоров», карандаши, альбомы.

Ход занятия:

(Звучит песня В. Соловьёв – Седой, В. Лебедев - Кумач «Если хочешь быть здоров».)

Воспитатель: Ребята, сегодня речь пойдет о здоровье и как его сохранить.

Скажите, что такое здоровье? И что, нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье? (ответы детей)

Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно

Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!

Знают взрослые и дети

Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке —

Со здоровьем все в порядке!

Также нужно закаляться,

Контрастным душем обливаться,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну, а с вредными привычками

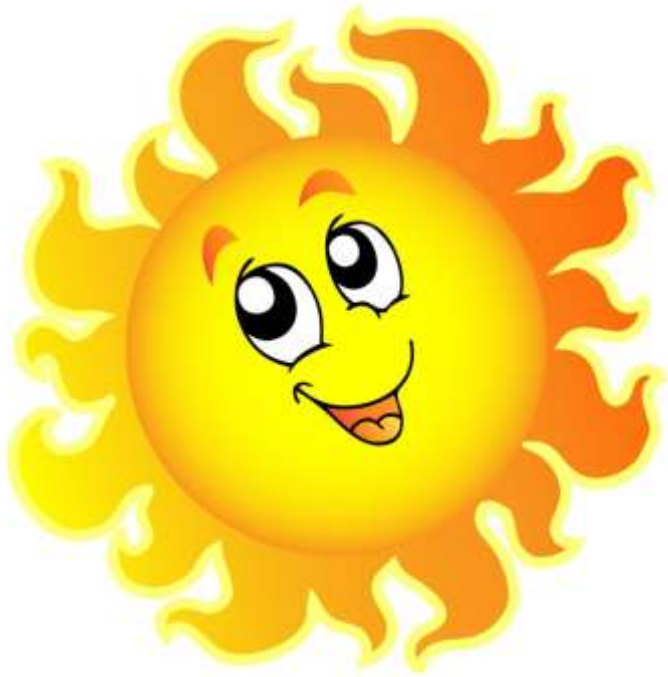
Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

Воспитатель: Ребята, подумайте и найдите объяснение. Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья? (Ответы детей)

Воспитатель: Скажите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце? (Ответы детей)



Воспитатель: Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце. Как вы думаете, что такое солнечные ванны? (Ответы детей)

Воспитатель: Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Ребята, давайте назовем правила.

Дети: Всегда надевать головной убор, не снимать его, чтобы не получить солнечный удар. Если почувствовали себя плохо – уйти в тень.

Дидактическая игра: «Найди различия»





bezopasnosti-detej.ru

Физкультминутка

(дети выполняют релаксационные упражнения согласно тексту).

Солнце спит и небо спит,

(ладони к левой щеке, к правой щеке)

Даже ветер не шумит.

(качаем поднятыми вверх руками)

Рано утром солнце встало,

(подняли руки вверх, потянулись)

Все лучи свои послало.

(качаем поднятыми вверх руками)

Вдруг повеял ветерок,

(помахали руками вверх-вниз)

Небо тучей заволокло.

(закрыли руками лицо)

И деревья раскачал.

(качание туловища влево - вправо)

Дождь по крышам застучал,

(прыжки на месте)

Барабанит дождь по крышам

(хлопки в ладоши)

Солнце клонится все ниже.

(наклоны вперед)

Вот и спряталось за тучи,

(приседаем)

Ни один не виден лучик.

(встали, спрятали руки за спину)

Воспитатель: Ребята, давайте рассмотрим следующую картинку.



Воспитатель: Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Дети высказывают предположения и дают ответы.

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и не болеть.

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

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

Дети: 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)

Невесомую 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: Ребята, скажите, для чего нам нужна вода?

Дети: Вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Вода помогает нам убирать своё жилище, мыть полы, посуду - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: Правильно, воду мы пьём и используем в приготовлении пищи, и она, так же 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.

Воспитатель: А кто из вас любит купаться в реке, море, озере? (Ответы детей)

Воспитатель: Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Запомните, ребята важные правила купания:

- Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
- Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
- Не ныряйте в незнакомом месте.
- Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
- Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.
- Войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите 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)

Кристалльно 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: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Дети: Правильно 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!»

А теперь ребята нарисуем наших друзей.