

Тема недели: «Лето красное»

Пр. задачи: Создание благоприятных условий для физического и психического здоровья детей.

17. 07. 20г. Закаляемся правильно.



Беседа

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Задачи:

1. Расширять представления о важных компонентах здоровья – солнце, воздухе и воде, и что природа является источником здоровья .
2. Способствовать формированию основ здорового образа жизни.

Стихотворение о здоровье
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!

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)

Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Давайте назовем правила. (Ответы детей)

Наблюдение за солнцем в природе.

Цель: учить видеть характерные особенности летнего солнца (поднимается высоко над небосклоном и начинает печь еще сильнее, день становится длинным, а вечер долгим и теплым).

Вопросы:

1. Посмотрите, ребята, на небо. Что вы видите? (Солнце, облака).
 2. Какое солнце? (Круглое, яркое, жёлтое, большое).
 3. На что солнце похоже? (На шар).
 4. Какая сегодня погода? (Тёплая).
 5. Почему на улице тепло? (Светит и греет солнышко).
- Да, солнышко греет и обогревает нашу землю. И на улице тепло.
 - У солнышка есть лучики, очень тёплые. Спустились они на землю и стали гулять. Вот и к нам они в гости заглянули. Протяните, дети, к солнышку, к его лучикам свои ладошки.
 - Что почувствовали ваши ладошки? Какие солнечные лучи? Как вы думаете, кому нужно солнышко, его свет?



Поделка «Солнышко лучистое улыбнулось весело»

Цель: Формировать интерес к созданию образа солнца в технике объёмной аппликации из полосок бумаги.

Задачи:

Обучающие.

Вызвать интерес к созданию образа солнца в технике объёмной аппликации. Совершенствование умений и навыков работы с бумагой, ножницами, клеем.

Развивающие.

Развитие познавательного интереса к методам и приёмам работы с полоской бумаги.

Развитие творческих способностей, мышления, воображения детей.

Расширение кругозора детей и их словарного запаса.

Воспитательные.

Воспитание аккуратности, самостоятельности, внимательности при работе с бумагой, ножницами, клеем.

Воспитание интереса и желания усложнять содержание аппликации.

Материал и оборудование.

- жёлтый картон
- жёлтая, красная бумага с нарисованными полосками (длина 14, см, ширина 1 см)
- клей – карандаш
- ножницы
- фломастеры

Загадка:

Что выше леса

Краше света,

Без огня горит?

- Солнце
- Для чего людям нужно Солнце?
- Дети отвечают....
- Если бы не было солнышка, то на Земле не было бы зеленых лугов, тенистых лесов и рек, цветущих садов, хлебных полей, не могли бы существовать ни человек, ни животные, ни растения. Солнце – источник жизни на Земле.
- Какими словами можно описать солнце?
- Дети отвечают.....
- Солнце яркое, светлое, теплое, радостное, веселое, весеннее, лучистое, согревающее... .

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю каждому создать своё солнышко. Для работы нам понадобится бумага и картон жёлтого цвета, ножницы, клей, фломастеры. Свои творческие работы мы будем делать в технике - аппликация. Для начала мы выстрижем круг из жёлтого картона.

Но какое солнце без лучей. Лучи мы с Вами будем делать в технике объёмной аппликации, используя полоски бумаги. Полоски бумаги мы должны с вами выстричь.

Выстригание полосок.

А теперь возьмите полоску жёлтой бумаги и аккуратно согните её пополам, не прижимая середину, соедините её концы, чтобы получилась капелька, концы закрепите клеем.

Дети самостоятельно проделывают данный этап работы.

- Молодцы. Вы научились делать лучи для солнца. Теперь нам нужно приклеить их на круг.

- Но сначала мы разомнём наши пальчики

Пальчиковая гимнастика «Солнышко».

Солнышко, солнышко

Погуляй у речки

(Шевелят пальцами обеих рук) .

Солнышко, солнышко,

Разбросай колечки.

(Быстро сжимают и разжимают кулаки) .

Мы колечки соберем,

Золоченые возьмем.

(Делают хватательные движения шепотью) .

Покатаем, поваляем

(Круговыми движениями трут ладонь о ладонь) .

И назад тебе вернем.

(Поднимают руки вверх, раздвинув пальцы) .

Выполнение работы приклеивание лучиков.

- Теперь выстригаем второй круг из цветной бумаги и приклеиваем на лучи.

А сейчас мы должны дорисовать портрет солнышка.

Дети рисуют «лицо» солнышка фломастерами .

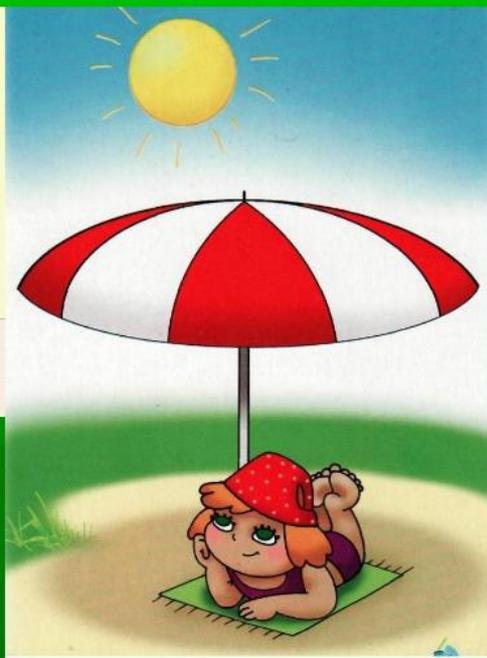
-Солнышко, покажись!

Солнышко, улыбнись!

- Давайте полюбуемся на наши солнышки.

И чтобы у нас всегда было тепло и светло мы украсим солнышками нашу группу.

Выбери лишнюю картинку



Стихи о закаливании

Что б начать закаляться,
Водой холодной надо обливаться.
И тогда болеть не будешь ты,
И всегда здоровым будешь ты!

Мы на солнце загораем,
Организм свой закаляем.
Лучи солнца шлют тепло,
И свое лечебное добро.

Солнце, воздух и вода –
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.



**«Солнце, воздух и вода – наши
лучшие друзья!»**

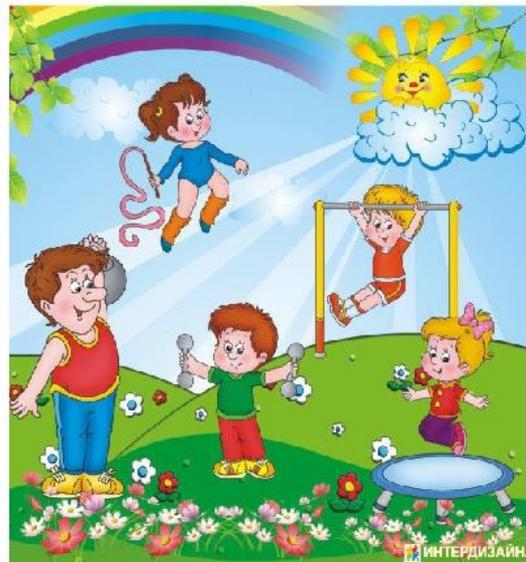
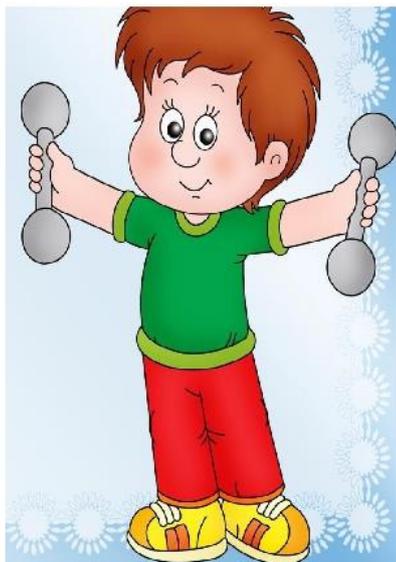


**С ними будем мы дружить,
чтоб здоровыми нам быть!**

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ





**ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ ГОЛОВНОЙ
УБОР. НЕ СНИМАЙТЕ ЕГО, ЧТОБЫ
НЕ ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР.
ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ ГОЛОВО-
КРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ – НЕМЕД-
ЛЕННО УЙДИТЕ В ТЕНЬ.**

Кто из детей соблюдает правила?



Дидактическая игра «Доскажи словечко».

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье – дороже (золота)

Курить – (здоровью вредить)

Чеснок да лук - (от семи недугов)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья!)

Рекомендуем так же поиграть с детьми в настольные игры «Лото» (цветы), «Мозаика», «Домино» (цветы),

Стихотворение о солнце

(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)

Сказка Константина Ушинского «Ветер и солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ.

Сказал, — и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом.

Пальчиковая игра «Кораблик»

Вот плывет кораблик мой, (руки «полочка», покачиваются)
Он плывёт ко мне домой. (руки вперёд, ладони сомкнуть углом)
Крепко я держу штурвал, (держат воображаемые штурвал)
Я ведь главный капитан!

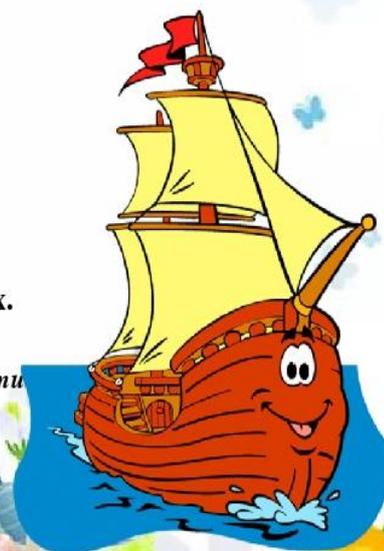
Дыхательное упражнение «Дует ветер-ветерок»

Ерёма, давай отправим наши кораблики в далёкое плавание.

Сделал глубокий вдох через нос, и выдохнул через ротик весь воздух.

Дуем плавно, не спеша, щечки стараемся не надувать.

В тазик с водой кладем легкие бумажные и пластиковые кораблики. Дети по очереди дуют на кораблики.



«Пароход»



Цель: развитие артикуляционного аппарата.

- Губы в улыбке
- Открыть рот, широкий кончик языка лежит между зубками
- С напряжением произнести долгое «ы-ы-ы...»

Быстро по реке плывет
И гудит наш пароход -
«ы-ы-ы»!



«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Задачи: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу воспитателя, находить свое место на площадке. Упражнять в ходьбе и беге.

Описание: Дети сидят на стульях вдоль комнаты, это их «дом». Воспитатель смотрит в окно и говорит: «Какая хорошая погода, идите гулять!». Дети встают и идут в любом направлении. «Дождь пошел, бегите домой!» - говорит воспитатель. Дети бегут к стульям и занимают свои места. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь перестал!».

Правила:

Дети уходят из дома по сигналу «Идите гулять!».

Бегут домой на сигнал «дождь пошел!».

Варианты: Дети вначале занимают любой стул, затем только свой. Вместо домика устроить переносной навес – прятаться от дождя. Во время прогулки могут собирать «грибы и ягоды». Ходьбу можно заменить пляской.

Давайте рассмотрим картинку.



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

(Ответы детей)

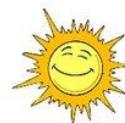
Педагог: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость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

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

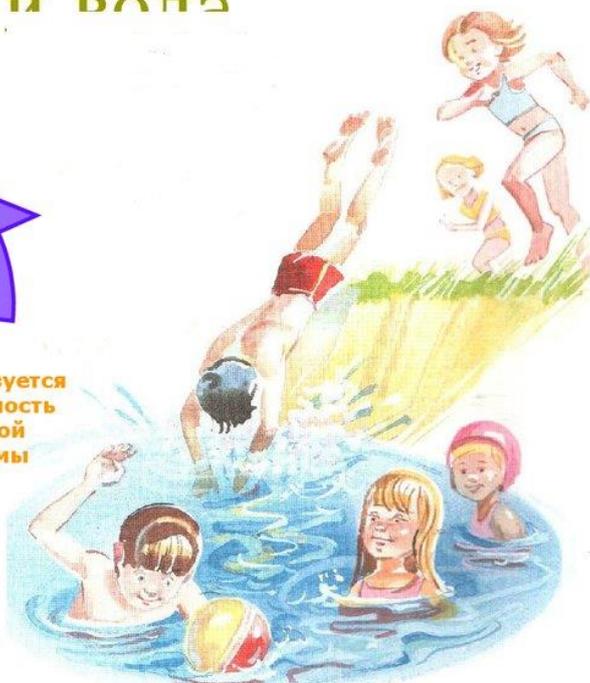
Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?
(Ответы детей).

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

От всех болезней нам полезней



Солнце, воздух и вода



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)

*Будут с вами пусть всегда
Солнце воздух и...*

Вода



A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as basketballs, soccer balls, tennis rackets, badminton rackets, and footballs, interspersed with small white floral motifs.

ВЫВОД

**В результате закаливания
ребенок становится менее восприимчивым
к резким изменениям температуры, простудным и
инфекционным заболеваниям.**

**Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и
аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются
бодростью, высокой работоспособностью.**

**Таких результатов можно добиться
лишь при правильном выполнении закаливающих
процедур**