**Урок здоровья «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья»**

Цель: Формировать представление о здоровом образе жизни; воспитывать желание следить за своим внешним видом; формировать знания о том, что природа является источником здоровья; сформировать знания о предметах личной гигиены и понятии – личная гигиена.

Задачи:

Образовательная.

1. Расширять представление детей о предметах быта, связанных с культурно-гигиеническими привычками, о том, что природа является источником здоровья.

2. Расширять представление о культурно-гигиенических привычках средствами художественной литературы.

Развивающая.

1. Учить наиболее выразительно отображать в рисунке образы (солнце, воздух, ручей).

Воспитательная.

1. Формировать умение вести простой диалог с взрослым и сверстниками по поводу соблюдения культурно – гигиенических привычек.

2. Воспитывать желание следить за своим внешним видом и аккуратность.

Ход мероприятия:

Здравствуйте, ребята!

Нас солнца луч смешит и дразнит,

Нам нынче весело с утра,

И вместе с нами всюду рядом

Наши лучшие друзья

Солнце, воздух и вода! (вместе с детьми)

Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все и немало пословиц и поговорок сложили о здоровье. Давайте вспомним некоторые из них: «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?

С нашими друзьями Солнце, Воздух и Вода мы встречаемся каждый день. Без них невозможна наша жизнь. Но, чтобы они были всегда нашими друзьями надо знать и выполнять советы наших друзей. Сегодня мы и узнаем, какие советы дадут нам наши друзья, чтобы мы всегда были здоровы и счастливы(показ картинки с изображением Солнца)

Ну – ка, кто из вас ответит

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет (Солнце).

Ты весь мир обогреваешь,

И усталости не знаешь,

Улыбаешься в оконце,

А зовут тебя все…….. (Солнце).

А могут ли жить без солнца люди, звери, птицы растения, животные?

Правильно, без солнца не было бы жизни на нашей планете. Целебные свойства солнечных лучей известны еще с античных времен, лечение солнцем, еще называют гелиотерапией. Но, солнце – это лекарство, которое следует принимать дозировано и, не переусердствовать, ведь, как известно, чрезмерное увлечение солнечными ваннами, чревато возникновением рака кожи. Но в разумных количествах солнце лечит. Под воздействием солнечных лучей формируется витамин «Д», который нельзя получить с пищей. Витамин «Д» полезен для нашего организма тем, что помогает нам расти и укрепляет наши кости. Но если не соблюдать определенные правила, солнце может навредить нашему организму. Как вы думаете, когда солнце для нас может быть опасным? Ответы детей.

Правильно, солнце бывает опасно летом, когда сильно греет. Летом мы все отдыхаем в лагере, где любим купаться и загорать. Давайте, подумаем, какие бы советы нам могло дать друг Солнце, когда мы загораем.

Солнце жарит. Летний зной.

Будем загорать с тобой.

Только – чур! – в цветной панаме

И под тентом на поляне.

Чтоб ожогов избежать

В загаре меру надо знать!

Подставим солнцу тело утром

А еще по вечерам.

Вот тогда красивый, ровный

Цвет кожи обеспечен нам.

Назовите советы друга Солнца, чтобы у нас был красивый загар. Ответы детей.

Молодцы. Давайте на нашем проекте найдем эти советы и вместе еще раз их повторим.

Советы друга Солнца.

Загорай постепенно, в меру, не злоупотребляя долгим пребыванием на солнце.

Продолжительность первой солнечной ванны должна быть не более 20-30 минут.

Солнечные ванны принимай утром с 7до 12 часов, когда воздух еще чист и не разогрет чрезмерно.

Голову обязательно защищай от солнечных лучей косынкой или панамой.

Не принимай солнечные ванны в неподвижном месте положении.

Друг Солнце предлагает нам поиграть в игру «Три слова».

Игра «Три слова».

Дети стоят в кругу, ведущий читает считалочку, на ком-то останавливает

говорит ему любую тему, а игрок должен быстро назвать ему три слова из этой темы. Например:

«Режим дня». Ответ: подъем, прогулка, сон.

«Подъем». Ответ: заправка кровати, одевание, уборка ковриков.

«Завтрак». Ответ: моем руки, аккуратно едим, убираем посуду (Дети играют).

Через нос проходит в грудь,
И обратный держит путь,
Oн невидимый, и все же
Без него мы жить не можем. (Воздух)

(показ картинки с изображением неба, воздуха)

Правильно вы ответили, но я еще хочу добавить. Нахождение на свежем воздухе, способствует укреплению сердечной мышцы, улучшению работы органов дыхания и, что немало важно, отлично повышают настроение. Еще, прогулки по воздуху способствуют повышению аппетита, улучшают работоспособность, снижают содержание в мышцах молочной кислоты. А как вы думаете, какие советы мог нам дать друг «Воздух»?

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. 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. Ребята, на прогулке, дома, в школе каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы были здоровыми? (Воздух должен быть чистым, без пыли и грязи).

Правильно, воздух должен быть чистым, свежим, без посторонних запахов. А что может случиться с человеком, если воздух будет загрязнен? (Человек может заболеть).

Дети, а мы с вами видим воздух? (Нет). А как вы думаете, почему? (Потому, что он прозрачный). Показать детям шарик.

- Что это? (Шарик)

- Он худой, маленький, его можно спрятать в ладошку, вот так (показать). А, что будет если я его надую воздухом (надуваем).

- Ребята, какой стал шарик? (Круглый, большой).

- Шарик легкий или тяжелый? (Легкий)

- А как вы думаете почему, что у него внутри? (Потому, что внутри воздух).

Детям предлагается нарисовать воздух в виде шарика, так как воздух мы не видим, но он есть в воздушном шарике.

Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая? (Вода).

 (показ картинки с изображением воды

- А где можно встретить воду? (В реке, ручейке, океане).

Детям предлагается нарисовать воду, ручеек.

- Подумайте и скажите, для чего нужна вода?

Дети: - Чтобы мыться, плескаться, умываться.

- Когда мы моем руки? (Мы моем руки перед едой, после прогулки, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных и т.д.).

-Как часто надо мыться, умываться? (Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги)

Рассматривание схемы и действие по схеме: (мочим руки – намыливаем – трём кисти и каждый пальчик – смываем мыло – стряхиваем лишнюю воду «замком» - вытираем руки полотенцем).

- Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы? (Два раза в день - утром и вечером).

- Для чего надо чистить зубы? (Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).

Рассмотреть с детьми правила чистки зубов.

- А отгадаете ли вы мои загадки?

А что было! А что было!
Мама речку в дом пустила.
Речка весело журчала, (Душ)
Мама в ней белье стирала.
А потом, а потом,
Я купался под дождем.

Там, где губка не осилит,
Не домоет, не домылит,
На себя я труд беру:
Пятки, локти с мылом тру,
И коленки оттираю,
Ничего не забываю. (Мочалка)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Дело ясное вполне -
Пусть отмоет руки мне. (Мыло)

Советы друга Воды:

Два раза в неделю мойся основательно.

Утром хорошо умывайся: вымой руки, лицо, шею, уши.

Обязательно вымой руки после уборки комнаты, туалета, игр, прогулки, общенияс животными, поездки в транспорте.

Игра «Дедушка водяной».

Содержание: все участники игры ходят по кругу и приговаривают:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выгляни на чуточку, на одну минуточку!»

В центре круга с закрытыми глазами сидит водящий – «дедушка Водяной». После призыва ребят Водяной встает и выбирает наугад любого игрока и пытается на ощупь угадать, кто это. Если угадал, то опознанный игрок становится Водяным. Дети играют.

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.

**Наш девиз:**

Солнце, воздух и вода –

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.