**МБДОУ детский сад №10**

Конспект занятия по ознакомлению

с окружающим и ЗОЖ

Тема "СОЛНЦЕ, ВОЗДУХ и ВОДА – НАШИ ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ"

**Автор:** Нестеренко И.А.

**г. Алейск**

**Программное содержание:**

* Учить детей заботится о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми;
* Расширять и закреплять знания детей о пользе и вреде продуктов;
* Пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода,

совершенствовать навыки пользования предметами личной гигиены;

* Побуждать детей отвечать на вопросы, закрепить умение разгадывать загадки.

**Коррекционная работа:**

* Упражнение в ориентировании в пространстве, развитие динамической координации, совершенствование двигательной памяти.

**Материал:**

Иллюстрации гигиенических предметов, полезных и вредных продуктов, музыкальное сопровождение.

**Предварительная работа:**

* Соблюдение режимных моментов;
* Беседа с детьми о витаминах, закрепление знаний об овощах и фруктах.
* Дидактические игры: «Разложи овощи и фрукты в корзины», «Подбери и назови», «Полезное и вредное».
* Спортивная игра: «Если хочешь быть здоров»;
* Рассматривание альбомов (продукты питания, овощи, фрукты).

**Ход:**

**1ч. Организационный момент:**

- Ребята, как вы все хорошо выглядите, румяные, загорелые. Чувствуете себя хорошо? Я предлагаю вам отправиться в очень интересное путешествие, в котором мы узнаем, что нужно для того, чтобы всегда быть здоровыми и весёлыми.

- Готовы? Отправляемся!

*(Звучит музыка, выполняется коррекционно- имитационное упражнение «Автобус»).*

Ходьба

Вы, ребятки, подойдите, На меня все посмотрите, С вами мы пойдем гулять. В лес зверушек навещать, Но этот лес – не просто лес,

Этот лес – страна чудес. На носочки встали, Ходьба на носках с поднятыми руками До веточек достали. Ноги выше поднимаем, Ходьба с высоким подниманием колен Через кочки мы шагаем. Вот кто-то громко зарычал И за нами побежал. Нужно быстро нам бежать, От кого- то убегать. Бег в рассыпную (20-25 секунд) Убежали, молодцы, можно теперь Спокойно идти.

**2ч.** – Вот мы и пришли. Если вы отгадаете мою загадку, то узнаете, что очень важно для нашего здоровья…

- Меня пьют, меня льют,

Всем нужна я, кто я такая? *(Вода).*

- Подумайте и скажите, для чего нужна вода?

Дети: - Чтобы мыться, плескаться, умываться.

- Когда мы моем руки?

Ответы детей: *(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?

Дети: *(Умываться надо каждое утро, а мыться - каждую неделю, а еще перед сном каждый вечер надо мыть ноги).*

- А умеете ли вы правильно мыть руки? Давайте рассмотрим схему и ещё раз расскажем, как правильно мыть руки.

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

**3ч.**  - Чтобы нам отправиться дальше мы должны с вами отдохнуть, а лучший отдых – это физические упражнения.

**Динамическая пауза «Разминка».**

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп хлоп,  
Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ, Мы руки все подняли И дружно опустили. И сели все в волшебный самолёт, (руки, согнутые в локтях, перед грудью) Завели мотор - Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп) Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо), Полетели…

**4ч.** – Вот мы с вами и прилетели….

*(На магнитной доске прикреплены изображения ванной комнаты, зубные щетки, пасты, расчески и т.д.).*

Воспитатель: Ребята, что это?

*( Зубные щетки, пасты, расчески, мыло, полотенце).*

Мы уже знаем, для чего нужны мыло и полотенце…

Дети: (*Чтобы мыть руки и вытирать их).*

- Правильно. – А для чего нужна расческа?

*(Чтобы расчесываться).*

- Можно ли пользоваться чужой расчёской? Почему нельзя?

*-Отгадайте ещё одну загадку:*

Вверх и вниз несутся в спешке,

Хлеб грызут, грызут орешки.

Уцепившись друг за друга

Тридцать два веселых………………….. *(зуба).*

- Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы?

Дети: *(Два раза в день - утром и вечером).*

- Для чего надо чистить зубы?

*(Чтобы сохранить зубы здоровыми, белыми).*

- А сколько раз в день нужно полоскать зубы7

*(После каждого приёма пищи).*

- Ребята, улыбнитесь друг другу и посмотрите, много у вас зубов? Какие вы красивые, когда улыбаетесь.

- Посмотрите, какой это зуб? (показ веселого зуба)

*(Веселый).*

- Почему он веселый?

*(Он белый, здоровый).*

- А почему этому зубу грустно?

(У него дырочка, он болеет).

Если дети затрудняются, то говорю, что у зуба кариес.

*Показ иллюстраций: полезные и вредные для здоровья зубов продукты.*

- Как вы думаете, ребята, какие из этих продуктов полезны для зубов?

*(Фрукты, овощи).*

- Правильно, яблоки, груши и морковь очищают зубы, чеснок и лук укрепляют десны

- А какие продукты вредны? Почему?

Дети: Много конфет вредно для зубов.

Воспитатель: Почему мы должны беречь зубы?

- Да, мы должны за ними хорошо ухаживать, чтобы не потерять их.

**5ч.** – Ребята, вы уже поняли, как важны для нас вода, полезные продукты и физические упражнения, а ещё нам полезен свежий воздух. А где самый свежий воздух? Давайте мы с вами представим, что попали в чудесный лес. Почему в лесу дышится легче?  
Дети: Потому что здесь чистый воздух.

* Как вы думаете, чистый воздух полезен для здоровья?  
  Дети: Да, полезен.

- Давайте сделаем глубокий вдох, выдох. (2-3 раза)  
**Дыхательная гимнастика.**  
- Сейчас поучимся дышать  
Чтоб никогда не уставать  
- Ах, как дышим хорошо "а-а-а"  
Нам уютно и тепло "у-у-у"  
Маму будем обнимать "ы-ы-ы"  
Будем весело играть "и-и-и"  
Научились мы дышать Чтоб никогда не уставать.

**6ч.** - А еще, ребята, человеку необходимо солнечное тепло.  
Послушайте, какое я вспомнила стихотворение про солнце.

- Встало утром Солнышко И гулять отправилось.

И на нашей улице Все ему понравилось. Побежало Солнце Золотой дорожкой И попало Солнце Прямо к нам в окошко! Вместе мы отправились С Солнцем в детский сад, Приласкало Солнышко Сразу всех ребят!

- Так кто же наши друзья? Дети: *(Солнце, воздух и вода).*

- Давайте все вместе скажем: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!».

– А ещё наши лучшие друзья - физические упражнения и полезные продукты, фрукты и овощи.

**7ч.** – Сегодня мы с вами многое вспомнили и многому научились, и я думаю, что вы никогда не будете болеть! А сейчас нам пора возвращаться из путешествия. *(Звучит музыка, динамическое упражнение «По дорожке»).*

По ровненькой дорожке, (ходьба на месте)  
По ровненькой дорожке Шагают наши ножки. Раз-два, раз-два, По камешкам, по камешкам, (прыгаем, слегка продвигаясь на месте) По камешкам, по камешкам... В яму - бух! (приседаем на корточки) По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке. Устали наши ножки, Устали наши ножки. Вот наш дом - Здесь мы живем.