

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №33» города Бийска

## ПРОЕКТ

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

Смирнова Екатерина Сергеевна, воспитатель

г. Бийск, 2019

### **Краткая аннотация проекта**

Проект «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (далее Проект) направлен на формирование умений у детей познавать окружающий мир, познакомить детей с такими природными факторами как солнце, воздух и вода, отметить их влияние на жизнь и здоровье человека. Проект способствует развитию у детей навыков и умений опытно-исследовательской деятельности, требующих от ребенка не столько конкретных знаний, сколько умения думать, находить собственные решения, выдвигать гипотезы – догадки. Данный проект является актуальным, так как предоставляет широкие возможности для укрепления не только физического, психического, но и социального здоровья воспитанников, так как очень важно научить ребенка думать не только о себе, но и о других, научить жить в гармонии с окружающими и с окружающим.

Проект среднесрочный. Реализуется с 01.10.19 по 29.11.2019г. Участниками проекта выбраны дети средней группы. В проекте задействованы старший воспитатель, воспитатели. Активными участниками стали родители воспитанников. С их помощью в группе был оформлен уголок экспериментирования для детей, организована совместная выставка поделок «Мне интересно». Для родителей проведены консультации. Разработаны различные мероприятия по формированию умений у детей познавать окружающий мир: занятия, развлечения, беседы, экскурсии, целевые прогулки, дидактические и сюжетно-ролевые игры, игры-драматизации, выставки детских работ, чтение художественной литературы, а также игры-экспериментирования.

Проект адресован педагогам дошкольных учреждений, для работы с детьми по формированию устойчивого интереса к здоровому образу жизни, полезен и для родителей.

**Тема проекта:** «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

**Тип проекта:** образовательный.

**Вид проекта:** информационный, исследовательский, творческий, групповой, среднесрочный (с 01.10-29.11.2019г).

**Участники проекта:** дети средней группы, воспитатели, старший воспитатель, родители.

## **1. Актуальность проекта**

На создание данного проекта меня побудил вопрос: «Как познакомить детей с неживой природой?» Не секрет, что любознательность и познавательные интересы дошкольника проявляются в его отношении к окружающему миру. И для того, чтобы побудить детей к самостоятельному расширению и углублению знаний в интересующей области, а именно – свойства воды, воздуха и солнца, был разработан данный проект, где дети участвуют в различных опытах и экспериментах. Так эксперимент связывает творческие проявления с эстетическим развитием ребенка. Отсюда вытекает проблема: развитие у детей навыков и умений опытно-исследовательской деятельности. Благодаря опытам и экспериментированию у ребёнка развивается наблюдательность, способность сравнивать, сопоставлять, высказывать предположения, делать выводы, воспитывается самостоятельность.

## **2. Цель проекта**

Создать условия для ознакомления детей с природными факторами: солнцем, воздухом и водой, сохранения и укрепления физического здоровья воспитанников.

## **3. Задачи проекта**

1. Расширять представление о свойствах неживой природы (солнце, воздух, вода).
2. Формировать умение познавать окружающий мир через наблюдение, беседы, экспериментально-исследовательскую деятельность, художественную литературу, творческую деятельность.
3. Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей.
4. Развивать внимание, память, речь.
5. Воспитывать любознательность, желание узнавать неизведанное.

## **3. Основные виды детской деятельности**

Познавательная, игровая, двигательная, коммуникативная, изобразительная, восприятие художественной литературы.

## **4. Формы, методы и приемы работы**

### **Формы:**

- *Организованная образовательная деятельность* (ознакомление с окружающим, рисование, аппликация);

- *Совместная деятельность с детьми* (игры – эксперименты, беседы, дидактические игры, чтение художественной литературы, экскурсии, целевые прогулки; рассматривание иллюстраций, плакатов, фотографий, оформление альбома);
- *Самостоятельная деятельность детей* (рассматривание энциклопедий, иллюстраций, плакатов, фотографий);
- *Взаимодействие с семьей* (консультации, оформление уголка ЗОЖ, выставка семейных поделок).

### **5. Методы и приемы:**

- *Наглядные* (наблюдение, демонстрация наглядных пособий: картин, фотографий, иллюстраций, предметов).

*Приемы:* показ способов действий, показ образца;

- *Словесные* (беседа, рассказ, чтение).

*Приемы:* вопросы, объяснение, пояснение, педагогическая оценка;

- *Практические* (дидактические игры, рисование, развитие речи).

### **6. Результативность проекта (предполагаемый результат)**

- расширены знания детей о свойствах воды, воздуха и солнца;
- сформированы познавательные умения, наблюдательность, любознательность;
- проявляют интерес к художественной литературе, умеют вести беседу, отвечать на вопросы; творческой деятельностью;
- имеют начальные представления о здоровом образе жизни;
- совершенствуется двигательная активность и повышается общий тонус организма;
- развиты психические процессы: внимание, память, речь.

### **7. Оценка эффективности проекта**

У детей сформированы необходимые знания о свойствах воды, воздуха и солнца, развиты навыки и умения опытно-исследовательской деятельности.

### **8. Диагностический инструментарий:** наблюдение.

**9. Содержание проекта «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»:**

<b>Сроки реализации</b>	<b>Название мероприятия</b>
<b>1.Подготовительный этап</b>	
01.10.19г.- 11.10.19г.	Подбор художественной литературы, скороговорок, считалок по теме исследования. <i>Приложение 1</i>
	Создание условий для опытов и игр с водой, воздухом и солнцем. Подбор игр-экспериментов. <i>Приложение 2</i>
	Пополнение картотек стихотворений, потешек, загадок по исследуемой теме, как основу для проведения исследовательской работы.
	Подбор сюжетно-ролевых игр, дидактических игр,

	иллюстраций по теме.
	Привлечение родителей к пополнению мини-лаборатории предметами для проведения экспериментов
<b>2.Основной этап</b>	
14.10.2019 -25.10.19г.	<b>1 блок. «Солнышко лучистое»</b>
	<i>Познавательное развитие</i> ООД «Солнце — источник жизни» Цель: развивать познавательный интерес к солнцу, символу света, источнику тепла; - повышать речевую активность ; воспитывать умение удивляться, любоваться окружающим миром
	<i>Художественно-эстетическое развитие</i> Рисование «В гостях у солнышка» Конструирование из бумаги «Солнышко лучистое» Аппликация «Солнышко»
	<i>Речевое развитие</i> Чтение сказок, потешек, закличек о солнышке, загадывание загадок о неживой природе. К. Чуковский «Краденое солнце». А. Бродяский «Солнечные зайчики»
	<i>Социально-коммуникативное развитие</i> Дидактические игры «Сравни картинки», «Что лишнее», «Собери солнышко», «Хорошо-плохо»
	Прогулка «Наблюдение за солнцем», «Где же солнышко?»
	Прослушивание и заучивание детских песенок «Светит солнышко в окошко...», «Я на солнышке лежу», «Светит солнышко», «Выглянуло солнышко, светит на лугу»
	Беседа «Что, если не будет солнца?». Беседа «Как правильно одеваться в солнечную и жаркую погоду»
	Исследовательская деятельность «Где комфортнее: на солнце или в тени», «Солнечные зайчики», «Тени на стене», «Кто нагрел предметы?», «Эффект радуги»
	Подвижные игры: «Солнечный зайчик», «День-ночь»
	Просмотр мультфильма «Львёнок и черепаха», «В гости к солнышку»
	<i>Работа с родителями</i> Информационная ширма «Закаливание. Воздух, солнце и вода».
28.10.19- 08.11.19	<b>2 блок «Воздух - невидимка»</b>
	<i>Познавательное развитие</i> ООД «Воздух, которым мы дышим». Цель: способствовать расширению знаний о воздухе; развивать познавательную активность детей в процессе экспериментирования; активизировать речь детей; воспитывать умение добиваться результатов.

	<p><i>Художественно-эстетическое развитие</i>  Рисование «Осенний лес» (пластиллинография)  Рисование «Кто летает по воздуху»  Аппликация «Небо с облаками» (ватные диски)</p>
	<p><i>Речевое развитие</i>  Загадывание загадок о воздухе, чтение стихов о природе, пословиц и выражений о воздухе.  Сказка «Добрый воздух» авт. Ирис Ревю;  Рассказы «Воздух», «Смерч» Ю.Ефремова  «Ветер» М. Исаковского, картина Н. Н. Дубовской «Притихло»</p>
	<p><i>Физическое развитие</i>  Проведение занятия по физкультуре и зарядки на свежем воздухе</p>
	<p>Закаливающие процедуры. Принятие воздушных ванн, гимнастика пробуждения; проветривание помещения, хождение босиком по коврикам - массажёрам.  Прогулки с детьми на свежем воздухе; прогулка в любую погоду.</p>
	<p>Дыхательная гимнастика: «Листопад», «Гуси летят», «Воздушный шарик», «Подуть через трубочку», «Горячий чай», «Кораблик» и пр. <b>Приложение 3</b></p>
	<p>Беседы: «Нам полезен чистый воздух», «Как правильно себя вести на улице». «Как мы дышим», «Что такое ветер»</p>
	<p>Исследовательская деятельность «Воздух повсюду», «Поймай воздух», «Можно ли услышать воздух»  «Где чище воздух», «Кто играет ленточками?»</p>
	<p>Работа с родителями: Консультация «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста» <b>Приложение 4</b></p>
11.11.19-22.11.19	<p><b>3 блок «Царство воды»</b></p>
	<p>ООД «Течет, течет водичка».  Цель: учить детей проводить несложные опыты с водой; закрепить знания о том, что вода без вкуса, запаха, цвета; воспитывать у детей бережное отношение к воде; развивать логическое мышление, учить рассуждать; активизировать словарный запас.</p>
	<p>Рисование на мокрой бумаге «В водном царстве».  Рисование «Делаем мыльные пузыри»  Рисование на мокром песке «Светит солнышко с утра»</p>
	<p>Разучивание потешек о воде: «Ай, лады, лады, лады, Не боимся мы воды», «Водичка-водичка, умой мое личико» и т.д., чтение стихотворений «Что такое вода», «Ручеек и речка», «Берегите воду». К. Чуковский «Мойдодыр», «Ручеек» Т. Жиброва, И. Ревю «Про капельку воды», А. Тараскина «Сколько знаю я дождей»;</p>
	<p>Беседы с детьми о пользе воды для человека, об опасности употребления грязной воды</p>

	«Почему хочется пить?», «Как вода попадает в наш дом»
	С/р игры: «Напоим куклу чаем»; «Постираем куклам платья», «Путешествие на пароходе», «Вымоем посуду», «Полюем цветы».
	Разучивание песни «Дождик, дождик», прослушивание «Шум воды», «Музыка дождя», «Гром».
	Театрализованная деятельность « Ручеек и речка »; дидактические игры: «Солнце, воздух и вода», «Собери картинку» и т.д.
	Игры-эксперименты «Утонет-не утонет», «Превращения воды», «Вода – она какая?», «Животворное свойство воды», «Текучесть воды», «Способность воды отражать окружающие предметы», «Прозрачность воды», «Круговорот воды в природе», «Вода принимает форму», «Замерзшая вода», «Ледяные фигуры», «Таит льдинка», «Таянье льда в воде», «Можно ли пить талую воду»
	<b>Приложение 2</b>
	Подвижная игра «Море, река», «Солнышко и дождик»
	Закаливание: умывание прохладной водой лица и шеи; мытьё рук до локтя.
	Просмотр презентации «Где прячется вода»
	Работа с родителями: Консультация «Для чего эксперименты с водой ребенку?»
25.11.19.-	<b>3. Итоговый этап</b>
29.11.19	ООД «Путешествие в страну Здоровейка» <b>Приложение 5</b> Цель: обобщать знания детей о свойствах солнца, воздуха и воды, сформировать у детей представление об их пользе.
	Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» <b>Приложение 6</b> Цель: Создать у детей доброе, позитивное настроение от участия в играх и забавах. Способствовать созданию благоприятной, дружеской и доброжелательной атмосферы в процессе общения. Прививать основы здорового образа жизни.
	Выставка детского творчества «Мне интересно»

### Дальнейшее развитие проекта.

С целью повышения интереса к здоровому образу жизни необходимо продолжать систематическую работу по указанной теме через создание и реализацию новых совместных с родителями проектов с использованием интегрированного подхода в этом направлении. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровье сберегательные технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников. Предполагается адаптация проекта для детей старшей группы детского сада.

## Список литературы

1. *Борисова, М.М.* Малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.- 48с.
2. *Веракса, Н.Е.* Познавательно-исследовательская деятельность дошкольников. Для занятий с детьми 4-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017.-80с.
2. *Горькова, Л.Г.* Сценарий занятий по экологическому воспитанию: Средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2008.- 240с.
3. *Каршенинников, Е.Е.* Развитие познавательных способностей дошкольников. Для занятий с детьми 4–7лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 80с.
4. *Новикова, И. М.* Формирование представлений о здоровом образе жизни. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.-112с.
5. Образовательная деятельность с детьми на прогулке: прогулочные карты: методическое пособие/ Автор-сост. О.Р. Меремьянина. – Барнаул: КГБОУ АК ИПКРО, 2014. – 132 с.
6. *Павлова, Л.Ю.* Сборник дидактических игр по ознакомлению с окружающим миром: Для занятий с детьми 4-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2017.-80с.
7. *Пензулаева, Л.И.* Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3–7лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.-128с.
8. *Тебенева, Т.Н.* Проектная культура как часть профессионализма педагогов ДОУ // Управление ДОУ. – 2007. - № 1.- С. 18-25.
9. *Шебеко, В. Н.* Физкультурные праздники в детском саду. – М. «Просвещение», 2001. – 38с.

### Интернет ресурсы:

1. «Упражнения для дыхательной гимнастики»
2. Куприянская Т.В. «Опыты и эксперименты в средней группе»



**Подбор художественной литературы**

Смотрит солнышко в окошко,  
Светит в нашу комнату.  
Мы захлопаем в ладошки -  
Очень рады солнышку.  
  
Солнце, солнце, уходи до утра.  
Всем ребятам спать пора, спать  
пора.  
Пастушатам – молока через край,  
Тем, кто пашет, - каравай, каравай.

Солнышко-ведёрышко,  
Выгляни в окошечко!  
Солнышко, нарядись!  
Красное, покажись!

Солнышко-вёдрышко!  
Взойди поскорей,  
Освети, обогрей –  
Телят да ягнят,  
Ещё малых ребят.

Солнышко-ведрышко,  
Прогляни, просвети!  
На яблоньку высокую,  
На веточку зеленую,  
На грушицу кудрявую,  
Березку кучерявую!

Солнышко, выгляни!  
Красное, высвети!  
На холодную водицу,  
На шелковую траву,  
На аленький цветочек,  
На кругленький лужочек!

Дождик, дождик, веселей!  
Капай, капай, не жалей!  
Только нас не замочи!  
Зря в окошко не стучи -  
Брызни в поле пуще:  
Станет травка гуще!

Дождик, дождик,  
Кап-кап-кап!  
Мокрые дорожки.  
Нам нельзя идти гулять -  
Мы промочим ножки.

Дождик, дождик, посильней -  
Будет травка зеленей,  
Вырастут цветочки  
На нашем лужочке.  
Дождик, дождик, пуще,  
Расти, трава, гуще.

Ветерок, ветерок,  
Дуешь сильно ты дружок,  
Детку нашу не пугай,  
Хулиганить прекращай!

Ой, ты ветер, ветерок,  
Гони тучи от нас прочь,  
Чтобы Солнышко светило,  
И гулять чудесно было!

Одеваемся тепло,  
Ветер улицу метёт,  
Чтоб не простудиться,  
Гуляньем насладиться

Ветерок, ветерок,  
Обдувает хорошо,  
Нам прохладу несёт,  
И скучать не даёт!

## Потешки при умывании

Водичка-водичка,  
Умой Настино личико,  
Настя кушала кашку,  
Испачкала мордашку.  
Чтобы девочка была  
Самой чистенькой всегда,  
Помоги, водичка,  
Умыть Настино личико

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Катя умывается,  
Солнцу улыбается!

Водичка, водичка,  
Умой Лешино личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щёчки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-ножку.  
Лейся, лейся, лейся  
По-сме-лей -  
Катя умывайся веселей.

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его,  
Наконец, бы отмыло.

## Загадки

Для дыхания он нужен,  
С ветром, вьюгой очень дружен.  
Окружает нас с тобой,  
Не поймать его рукой! (Воздух)

Есть невидимка: в дом не просится,  
А прежде людей бежит торопится  
(Воздух)

Ты весь мир обогреваешь  
И усталости не знаешь,  
Улыбаешься в оконце,  
А зовут тебя все ... (Солнце)

Над рекой остановился  
Шар воздушный, золотой.  
А потом за лесом скрылся,  
Покачавшись над водой (Солнце)

Кто-то утром не спеша  
Надувает красный шар,  
А как выпустит из рук —  
Станет вдруг светло  
вокруг.(Солнце)

Выше леса Колобок.  
Колобок — горячий бок.  
А как спрячется за лес.  
Апельсин среди небес (Солнышко)

Мы его не замечаем,  
Мы о нём не говорим.  
Просто мы его вдыхаем —  
Он ведь нам необходим...  
(Воздух)

Без неё ни суп, ни каша не  
получится уж точно.  
Если жажда одолела,  
нужно выпить её срочно (Воду)

Если б не было её,  
Мама б не стирала,  
Пол бы папа не помыл,  
А кораблик не поплыл (Вода)

Я и туча, и туман,  
И ручей, и океан,  
И летаю, и бегу,  
И стеклянной быть могу! (Вода)

В море я всегда солёна,  
А в реке я пресна.  
Лишь в пустыне раскаленной  
Мне совсем не место (Вода)

## Игры-эксперименты

### *«Тени на стене»*

Вечером, когда стемнеет, включите настольную лампу и направьте её на стену. При помощи кистей рук вы получите на стене тень лающей собаки, летящей птицы и т.д. Можно использовать различные предметы и игрушки.

### *«Солнечный зайчик»*

Выбрав момент, когда солнце заглядывает в окно, поймайте с помощью зеркальца лучик и постарайтесь обратить внимание малыша на то, как солнечный «зайчик» прыгает по стене, по потолку, со стены на диван и т.д. Предложите поймать убегающего «зайчика». Если ребёнку понравилась игра, поменяйтесь ролями: дайте ему зеркало, покажите как поймать луч, а затем встаньте у стены. Постарайтесь «ловить» пятнышко света как можно более эмоционально, не забывая при этом комментировать свои действия: «Поймаю- поймаю! Какой шустрый зайчик – быстро бегаёт! Ой, а теперь он на потолке, не достать... Ну-ка заяц, спускайся к нам!» и т.д. Смех ребёнка станет вам самой лучшей наградой.

### *«Кто нагрел предметы?»*

На прогулке воспитатель показывает детям зайчика и говорит: «Зайчик прыгнул на скамейку. Ах, как тепло! Потрогайте скамеечку, какая она: тёплая или нет? Кто её нагрел? Да, солнышко! Пришла весна. Солнышко сильно греет – нагрело и скамейку. Теперь зайчик прыгнул на качели». Дети вместе с воспитателем обходят участок и выясняют, что тёплыми стали стол, стена здания и т.п. «Кто нагрел всё это?» - спрашивает воспитатель. Можно посадить зайчика на скамейку и через некоторое время убедиться, что и зайчик стал тёплым. «Кто его согрел?».

### *«Эффект радуги»*

Расщепляем видимый солнечный свет на отдельные цвета – воспроизводим эффект радуги.  
*Материалы:* Необходимое условие – ясный солнечный день. Миска с водой, лист белого картона и маленькое зеркальце.  
*Ход:* Поставьте миску с водой на самое солнечное место. Опустите небольшое зеркало в воду, прислонив его к краю миски. Поверните зеркальце под таким углом, чтобы на него падал солнечный свет. Затем перемещая картон перед миской, найдите положение, когда на нем появилась отраженная «радуга».

### *«Воздух повсюду»*

Задачи, обнаружить воздух в окружающем пространстве и выявить его свойство — невидимость. Материалы, воздушные шары, таз с водой, пустая пластмассовая бутылка, листы бумаги.

*Ход:* Галчонок Любознайка загадывает детям загадку о воздухе. Через нос проходит в грудь и обратно держит путь. Он невидимый, и все же без него мы жить не можем (Воздух) Что мы вдыхаем носом? Что такое воздух?

Для чего он нужен? Можем ли мы его увидеть? Где находится воздух? Как узнать, есть ли воздух вокруг?

•Игровое упражнение «Почувствуй воздух» — дети машут листом бумаги возле своего лица. Что чувствуем? Воздуха мы не видим, но он везде окружает нас.

•Как вы думаете, есть ли в пустой бутылке воздух? Как мы можем это проверить? Пустую прозрачную бутылку опускают в таз с водой так, чтобы она начала заполняться. Что происходит? Почему из горлышка выходят пузырьки? Это вода вытесняет воздух из бутылки. Большинство предметов, которые выглядят пустыми, на самом деле заполнены воздухом. Назовите предметы, которые мы заполняем воздухом. Дети надувают воздушные шары. Чем мы заполняем шары? Воздух заполняет любое пространство, поэтому ничто не является пустым.

### **«Кто играет ленточками?»**

На веранде воспитатель раздаёт детям султанчики. Предлагает послушать: шуршат ли бумажные ленты? Шевелятся ли они? Подчёркивает: ленты не шевелятся, не шуршат. Предлагает: «Поиграем ленточками» (делает различные движения). Подчёркивает, что это мы играем лентами. Затем предлагает тихо постоять и посмотреть: а теперь играют ленты? После этого предлагает выйти с веранды и тихо постоять, обращает внимание на ленты: кто играет ими? Обращается к детям: «Аня, кто играет твоими лентами? Сережа, ты не играешь своими лентами? А кто ими играет?». Подводит детей к выводу: это ветер играет ленточками.

### **«Животворное свойство воды»**

*Цель:* Показать важное свойство воды – давать жизнь живому.

*Ход:* Наблюдение за срезанными веточками дерева, поставленными в воду, они оживают, дают корни. Наблюдение за проращиванием одинаковых семян в двух блюдцах: пустом и с влажной ватой. Наблюдение за проращиванием луковицы в сухой банке и банке с водой. Вывод: Вода даёт жизнь живому.

### **«Текущность воды»**

*Цель:* Показать, что вода не имеет формы, разливается, течёт.

*Ход:* взять 2 стакана, наполненные водой, а также 2-3 предмета, выполненные из твёрдого материала (кубик, линейка, деревянная ложка и др.) определить форму этих предметов. Задать вопрос: «Есть ли форма у воды?». Предложить детям найти ответ самостоятельно, переливая воду из одних сосудов в другие (чашка, блюдце, пузырек и т.д.). Вспомнить, где и как разливаются лужи. Вывод: Вода не имеет формы, принимает форму того сосуда, в который налита, то есть может легко менять форму.

### **«Таяние льда в воде»**

*Цель:* Показать взаимосвязь количества и качества от размера.

*Ход:* Поместите в таз с водой большую и маленькую «льдины».

Поинтересуйтесь у детей, какая из них быстрее растает. Выслушайте

гипотезы.

Вывод: Чем больше льдина – тем медленнее она тает, и наоборот.

#### **«Можно ли пить талую воду»**

**Цель:** Показать, что даже самый, казалось бы, чистый снег грязнее водопроводной воды.

**Ход:** Взять две светлые тарелки, в одну положить снег, в другую налить обычную водопроводную воду. После того, как снег растает, рассмотреть воду в тарелках, сравнить ее и выяснить, в которой из них был снег (определить по мусору на дне). Убедитесь в том, что снег – это грязная талая вода, и она не пригодная для питья людям. Но, талую воду можно использовать для поливки растений, а также ее можно давать животным.

#### **«Способность воды отражать окружающие предметы»**

**Цель:** показать, что вода отражает окружающие предметы.

**Ход:** Внести в группу таз с водой. Предложить ребятам рассмотреть, что отражается в воде. Попросить детей найти свое отражение, вспомнить, где еще видели свое отражение.

**Вывод:** Вода отражает окружающие предметы, ее можно использовать в качестве зеркала.

#### **«Прозрачность воды»**

**Цель:** Подвести детей к обобщению «чистая вода – прозрачная», а «грязная – непрозрачная»

**Ход:** Приготовить две баночки или стакана с водой и набор мелких тонущих предметов (камешки, пуговицы, бусины, монетки). Выяснить, как усвоено детьми понятие «прозрачный»: предложить ребятам найти прозрачные предметы в группе ( стакан, стекло в окне, аквариум).

Дать задание: доказать, что вода в банке тоже прозрачная (пусть ребята опустят в банку мелкие предметы, и они будут видны).

Задать вопрос: «Если опустить в аквариум кусочек земли, будет ли вода такой же прозрачной?»

Выслушать ответы, затем – продемонстрировать на опыте: в стакан с водой опустить кусочек земли и размешать. Вода стала грязной, мутной.

Опущенные в такую воду предметы не видны. Обсудить. Всегда ли в аквариуме для рыб вода прозрачная, почему она становится мутной.

Прозрачная ли вода в реке, озере, море, луже.

**Вывод:** Чистая вода прозрачная, через нее видны предметы; мутная вода непрозрачная.

#### **«Круговорот воды в природе»**

**Материалы:** большой пластмассовый сосуд, банка поменьше и полиэтиленовая пленка.

**Ход:** Налейте в сосуд немного воды и поставьте его на солнце, накрыв пленкой. Солнце нагреет воду, она начнет испаряться и, поднимаясь, конденсироваться на прохладной пленке, а затем капать в банку.

#### **«Тает льдинка»**

Положите кусочек льда на ложку и подогрейте его над пламенем свечи: «Посмотрите, вот лёд. Давай его подогреем на огне. Где же лёд? Растаял! Во

что лёд превратился? В водичку!»). В прозрачную стеклянную кружку или стакан налейте горячую воду (её можно подкрасить), опустите кусочек льда и понаблюдайте, как быстро он тает. Можно взять несколько стаканов и понаблюдать, как по-разному тает лёд в воде разной температуры

### **«Ледяные фигуры»**

Замораживайте воду не только в специальных формочках, но и в других ёмкостях. Используйте для этого пластиковые стаканчики, формочки из-под конфет т.д., чтобы получить разнообразные ледяные формы разного размера. Используйте их как конструктор – выкладывайте узоры (лучше на однородном цветном фоне). Сложите из кусков льда ледяную пирамидку или домик.

### **«Замерзшая вода»**

**Цель:** выявить, что лёд — твердое вещество, плавает, тает, состоит из воды.

**Материалы:** кусочки льда, холодная вода, тарелочки, картинка с изображением айсберга.

**Ход:** Перед детьми — миска с водой. Они обсуждают, какая вода, какой она формы. Вода меняет форму, потому что она жидкость. Может ли вода быть твердой? Что произойдет с водой, если ее сильно охладить? (Вода превратится в лёд.) Рассматривают кусочки льда. Чем лёд отличается от воды? Можно ли лёд лить, как воду? Дети пробуют это сделать. Какой формы лёд? Лёд сохраняет форму. Все, что сохраняет свою форму, как лёд, называется твердым веществом.

• Плавает ли лёд? Воспитатель кладет кусок льда в миску, и дети наблюдают. Какая часть льда плавает? (Верхняя.) В холодных морях плавают огромные глыбы льда. Они называются айсбергами (показ картинки). Над поверхностью видна только верхушка айсберга. И если капитан корабля не заметит и наткнется на подводную часть айсберга, то корабль может утонуть. Воспитатель обращает внимание детей на лёд, который лежал в тарелке. Что произошло? Почему лёд растаял? (В комнате тепло.) Во что превратился лёд? Из чего состоит лёд?

• «Играем с льдинками» — свободная деятельность детей: они выбирают тарелочки, рассматривают и наблюдают, что происходит с льдинками.

### **«Вода принимает форму»**

**Цель:** выявить, что вода принимает форму сосуда, в который она налита.

**Материалы:** воронки, узкий высокий стакан, округлый сосуд, широкая миска, резиновая перчатка, ковшики одинакового размера, надувной шарик, целлофановый пакет, таз с водой, подносы, рабочие листы с зарисованной формой сосудов, цветные карандаши.

**Ход:** Перед детьми — таз с водой и различные сосуды. Галчонок Любознайка рассказывает, как он гулял, купался в лужах и у него возник вопрос: «Может ли вода иметь какую-то форму?» Как это проверить? Какой формы эти сосуды? Давайте заполним их водой. Чем удобнее наливать воду в

узкий сосуд? (Ковшиком через воронку.) Дети наливают во все сосуды по два ковшика воды и определяют, одинаковое ли количество воды в разных сосудах. Рассматривают, какой формы вода в разных сосудах. Оказывается, вода принимает форму того сосуда, в который налита. В рабочих листах зарисовываются полученные результаты — дети закрашивают различные сосуды



## Дыхательная гимнастика

### Комплекс №1

#### 1. «Послушаем своё дыхание»

*Цель:* учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

#### 2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»

*Цель:* учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нём внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

И.п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

#### 3. «Подыши одной ноздрей»

*Цель:* учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

#### **4. «Воздушный шар»** (Дышим животом, нижнее дыхание).

*Цель:* учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

И.и.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4-10 раз.

#### **5. «Воздушный шар в грудной клетке»** (среднее, рёберное дыхание)

*Цель:* учить детей укреплять межрёберные мышцы, концентрировать своё внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер.

Повторить 6-10 раз.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

#### **6. «Воздушный шар поднимается вверх»** (верхнее дыхание)

*Цель:* учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов лёгких.

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плечей.

Повторить 4-8 раз.

#### **7. «Ветер»** (очистительное полное дыхание).

*Цель:* учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию лёгких во всех отделах.

И.п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

#### **8. «Радуга, обними меня»**

*Цель:* та же.

И.п.: стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 с.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

9. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

#### **Комплекс №2**

*Цель:* укреплять носоглотку, верхние дыхательные пути и лёгкие с напряжением тонуса определённых групп мышц.

Все упражнения комплекса выполняются стоя или в движении.

##### **1. «Подыши одной ноздрей»**

Повторить упражнение «Подыши одной ноздрей» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

##### **2. «Ёжик»**

Поворот головы вправо – влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

Повторить 4-8 раз.

##### **3. «Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межрёберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

#### **4. «Ушки»**

Покачивая головой вправо – влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

#### **5. «Пускаем мыльные пузыри»**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

#### **6. «Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза – 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. Повторить 4-8 раз.

#### **7. «Насос».**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперёд – вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторит 3 раза упражнение, затем наклоны вперёд – назад (большой маятник), делая при этом вдох – выдох. Руки при наклоне вперёд свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам.

При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

#### **8. «Дышим тихо, спокойно и плавно»**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой.

### **Комплекс №3**

**Цель:** укреплять мышечный тонус всей дыхательной системы.

Проводится в игровой форме.

**1. «Ветер на планете».**

Повторить упражнение «Насос» из комплекса №2.

**2. «Планета «Сат – Нам» - отзовись!»** (йоговское дыхание).

*Цель:* учить детей укреплять мышечный тонус всего туловища и всей дыхательной мускулатуры.

И.п.: сидя ягодицами на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат – Нам».

Повторить 3-5 раз.

Примечание. «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночному столбу – это резкий выдох. «Нам» произносить мягко, расслабляя мышцы живота – это небольшой вдох.

Цикл дыхания: выдох «Сат» - пауза – вдох «Нам». С произнесением «сат» напрягаются мышцы туловища: ноги, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, пальцы рук и ног, мышцы лица и шеи; «нам» - всё расслабляется.

Упражнение выполняется в медленном темпе. После того как дети 8-10 раз произнесут «Сат – Нам», взрослый говорит: «Позывные принял!».

**3. «На планете дышится тихо, спокойно и плавно».**

Повторить упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно» из комплекса №1, но с меньшей дозировкой с целью расслабления мышечного тонуса.

**4. «Инопланетяне».**

*Цель:* та же, что и в упражнениях «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Планета «Сат – Нам» - отзовись!».

Разница в выполнении: напряжение мышц на вдохе, а расслабление на выдохе.

И.п.: 3-4 раза из положения лёжа на спине, 3-4 раза стоя.

Упражнение выполняется под словесное сопровождение, например: «Инопланетяне просыпаются, напрягаются».

1. Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот, грудную клетку.

2. Медленно и плавно выполнять вдох, заполняя полностью лёгкие.

3. Задержать дыхание, напрягая все мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)».

4. Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц.

## Консультации для родителей

### «Для чего эксперименты с водой ребенку»

Детское экспериментирование - это один из ведущих видов деятельности дошкольника. Очевидно, что нет более пытливого исследователя, чем ребенок. Маленький человечек охвачен жадной познания и освоения огромного нового мира. Исследовательская деятельность детей может стать одним из условий развития детской любознательности, а в конечном итоге познавательных интересов ребенка. В нашей группе уделяется много внимания детскому экспериментированию. Организуется исследовательская деятельность детей, создаются специальные проблемные ситуации, проводятся занятия. Созданы условия для развития детской познавательной деятельности.

Несложные опыты и эксперименты можно организовать и дома. Для того не требуется больших усилий, только желание, немного фантазии и конечно, некоторых знаний.

Любое место в квартире может стать местом для эксперимента.

Совет: никогда не пренебрегайте мнениями ребенка по какому-либо обсуждаемому вами вопросу, даже если его мнение вам кажется наивным. Все имеют права на свою точку зрения, даже неправильную. Важно найти истину вместе с ребенком или же вдвоем доказать обратное.

Цель экспериментирования - вести детей вверх ступень за ступенью в познании окружающего мира. Ребенок научится определять наилучший способ решения встающих перед ним задач и находить ответы на возникающие вопросы.

Для этого необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Установите цель эксперимента: для чего мы проводим опыт.
2. Подберите материалы: список всего необходимого для проведения опыта.
3. Обсудите процесс: поэтапные инструкции по проведению эксперимента.
4. Подведите итоги: точное описание ожидаемого результата.
5. Объясните почему? Доступными для ребенка словами.

Эксперименты, которые можно провести родителям дома с детьми:

#### **1. Какую форму принимает вода?**

Вода не имеет формы и принимает форму того сосуда, в который она налита. Пусть дети нальют ее в емкость разной формы и разного размера. Вспомните с детьми, где и как разливаются лужи

#### **2. Есть ли у воды вкус?**

Спросите перед опытом: «Какого вкуса вода?»

После этого дайте детям попробовать питьевую воду. Затем в один стакан положите немного соли, в другой сахар, размешайте и дайте детям

попробовать. Спросите: «Какой вкус приобрела теперь вода?» Объясните, что вода приобретает вкус того вещества, которое в него добавлено.

### 3. Чем пахнет вода?

Перед началом опыта задайте вопрос: «Чем пахнет вода?» Дайте детям три стакана из предыдущих опытов (чистую, с солью, с сахаром).

Предложите понюхать. Затем капните в один из них (дети не должны это видеть — пусть закроют глаза), например, раствор валерианы. Пусть понюхают. Что же это значит? Скажите ребенку, что вода начинает пахнуть теми веществами, которые в нее положены, например яблоком или смородиной в компоте, мясом в бульоне.

### 4. Зачем нужна вода растениям?

Нарежьте веточки быстро распускающихся деревьев или кустарников (тополь, береза, смородина). Возьмите сосуд с водой. Рассмотрите с детьми веточки (они должны быть только с почками, без листьев) и поставьте их в сосуд с водой. Объясните, что одно из важных свойств воды — давать жизнь всему живому. Пройдет время, и веточки оживут, а тополиные ветки могут даже пустить корни.

### 5. Вода не имеет цвета

Пусть дети положат кристаллы марганцевокислого калия или краски в стаканы и тщательно перемешают, чтобы они полностью растворились. А также покажите им чай, кофе, компот, кисель. Пусть ребята убедятся, что вода окрашивается в цвет того вещества, которое положено в воду. Кроме того, покажите им, что интенсивность цвета зависит от количества вещества. Например, два кристалла марганцевокислого калия дают розовую окраску, а десять — фиолетовую.

### 6. Вода смачивает и очищает предметы

Возьмите бумажную салфетку и осторожно положите ее в широкий сосуд на поверхность воды. Объясните, что вода проникает в волокна ткани и смачивает ее.



## «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста»

### ***УВАЖАЕМЕ РОДИТЕЛИ!***

В настоящее время, проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития, в частности и на состояние здоровья в целом.

Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких, просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов.

Дыхание является главнейшим источником жизни. Человек может прожить без пищи и воды несколько дней, но без воздуха, самое большее – несколько минут. При недостаточном поступлении воздуха сердце и иммунная система начинают работать активнее, предотвращая тем самым проникновение инфекции и недостаток кислорода.

Дыхание – это втягивание и выпускание воздуха легкими как процесс поглощения кислорода и выделения углекислоты живым организмом. При нормальном дыхании человек дышит через нос. Такое дыхание имеет большое значение для организма. Холодный воздух, проходя через слизистую оболочку носа, согревается. Кроме того, задерживаются частички пыли, попадающие с воздухом. Дошкольников необходимо обучать правильному носовому дыханию. Это позволит эффективно защитить легкие от пыли, переохлаждения и адаптировать их к холодному воздуху.

Дыхательная гимнастика оказывает положительное воздействие на организм ребенка:

- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;



- способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;
- улучшает дренажную функцию бронхов;
- восстанавливает нарушенное носовое дыхание;
- способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению воспалительных образований;
- налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;
- исправляет развивающиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоравливает нервно-психическое состояние у больных.

**Дыхательная гимнастика обладает преимуществами:**

1. Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег, плавание.
2. Дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней.
3. Гимнастика положительно влияет на организм в целом.
4. Гимнастика доступна всем людям.
5. Для занятий гимнастикой не требуется особых условий.
6. Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата и грудной клетке.
7. Гимнастика показана и взрослым, и детям.

**Прежде чем применять дыхательную гимнастику, следует проконсультироваться у детского врача.**



**Конспект организованной образовательной деятельности  
«Путешествие в страну Здоровейка»**

**Форма проведения:** Путешествие.

**Образовательная область:** «Познавательное развитие». Интеграция образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

**Виды деятельности:** игровая, продуктивная, двигательная.

**Цель:** Учить использовать полученные знания в конце учебной деятельности.

**Задачи:**

*Образовательные.*

1. Обобщать представление детей о предметах быта, связанных с культурно-гигиеническими привычками, о том, что природа является источником здоровья.
2. Закреплять представление о культурно-гигиенических привычках средствами художественной литературы.
3. Продолжать развивать умение выразительно читать знакомые потешки, стихи.

*Развивающие.*

1. Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве.
2. Развивать умение точно выполнения движения в соответствии с текстом.

*Воспитательные.*

1. Совершенствовать умение вести простой диалог с взрослым и сверстниками по поводу соблюдения культурно – гигиенических привычек.
2. Воспитывать желание следить за своим внешним видом и аккуратность.

Словарная работа: витамин «Д», расчёска, мыло, зубная паста, зубной порошок.

**Предварительная работа:**

- Разучивание стихов разгадывание загадок;
- Чтение произведения К. И. Чуковского «Мойдодыр»;
- Беседы с детьми: о солнце, воздухе, воде, о личной гигиене;
- Просмотр слайдов, просмотр презентации «Солнце, воздух, вода».

**Оборудование:** Красиво украшена коробка (для сюрприза), солнышко, голубые ленточки, шарик, цветные карандаши, лепесточки цветов из белой бумаги, картинки предметов личной гигиены.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент.**

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие в страну «Здоровейка», давайте поприветствуем друг друга и наших гостей.

*Коммуникативная игра«Здравствуйте».*

Здравствуйте, ладошки! (*Вытягивают руки, поворачивают ладонями вверх*)  
Хлоп-хлоп-хлоп! (*3 хлопка*)  
Здравствуйте, ножки! (*Пружинка*)  
Топ-топ-топ! (*Топают ногами*)  
Здравствуйте, щёчки! (*Гладят ладонями щёчки*)  
Плюх-плюх-плюх! (*3 раза слегка похлопывают по щекам*)  
Пухленькие щёчки! (*Круговые движения кулачками по щекам*)  
Плюх-плюх-плюх! (*3 раза слегка похлопывают по щекам*)  
Здравствуйте, губки! (*Качают головой вправо-влево*)  
Чмок-чмок-чмок! (*3 раза чмокают губами.*)  
Здравствуйте, зубки! (*Качают головой вправо-влево*)  
Щёлк-щёлк-щёлк! (*3 раза щёлкают зубками*)  
Здравствуй, мой носик! (*Гладят нос ладонью*)  
Бип-бип-бип! (*Нажимают на нос указательным пальцем*)  
Здравствуйте, гости! (*Протягивают руки вперёд, ладонями вверх*)  
Привет! (*Машут рукой*)

## **2. Основная часть**

- Занимайте места в вагончиках и отправляемся:

Вот поезд наш едет, колеса стучат,  
А в поезде этом ребята сидят, чух-чух,  
Чух-чух, а в поезде этом ребята сидят. Чууух.

- Вот мы и приехали .

(*Сюрпризный момент стоит красивая коробка*)

- Дети, посмотрите какая красивая коробка.

Давайте посмотрим, что в ней лежит. (*Открывает коробку, достаёт солнышко*)

- Светит Солнышко в окошко

Светит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладошки

Очень рады солнышку.

- Дети, а что дает нам Солнышко? (Тепло, свет, солнечный загар, витамин «Д»).

- Правильно, с солнцем мы получаем загар, принимаем солнечные ванны, витамин

*Дети:* Нужен нам для того, чтобы наши кости были крепкими.

### **Физкультминутка «Солнышко».**

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья (*шагают на месте*)

Рано утром мы проснулись и до солнца дотянулись (*Потягиваются на носочках*)

Чтоб здоровым быть всегда помогает нам вода (*Показывают, что плывут*)

На прогулку мяч бери прыгай, бегай, не грусти!

(*Прыгают, изображая отбивание мяча*)

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше. (*Дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки.*)

К ночи Солнышко зайдет ниже, ниже, ниже. (*Дети приседают, опуская руки вниз.*)

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам Весело живет. (*Дети шагают на месте, хлопая в ладоши.*)

Ребенку предлагается прикрепить солнышко на доску.

- Ребята, на прогулке, дома, в детском саду каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы мы были здоровыми?

*Дети:* 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?

*Дети:* Человек может заболеть.

- Дети, а мы с вами видим воздух?

*Дети:* Нет.

- А как вы думаете, почему?

*Дети:* Потому, что он прозрачный.

- Правильно воздух прозрачный. Но мы можем его почувствовать, как он тонкой струйкой, через нос попадает к нам в живот. Давайте попробуем.

**Дыхательная гимнастика** - упражнение «Погончики» по Стрельниковой.

И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох носом, плавно поворачиваем голову к правому плечу, выдох через рот, голову прямо, вдох, плавный поворот к левому плечу, выдох.

*Воспитатель:* Дети, посмотрите, что ещё лежит в нашей красивой коробке (достаёт шарик).

- Что это?

*Дети:* Шарик.

- Он худой, маленький, его можно спрятать в ладошку, вот так (показать). А что нужно сделать, чтобы шарик стал большим?

*Дети:* Нужно его надуть (надуваем).

- Ребята, какой стал шарик?

*Дети:* Круглый, большой.

- Шарик легкий или тяжелый?

*Дети:* Легкий.

- А как вы думаете почему, что у него внутри?

*Дети:* Потому, что внутри воздух.

- Давайте послушаем, какой звук издает шарик, когда воздух из него выходит.

(*Дети все вместе произносят звук ш-ш-ш-ш.*)

Детям предлагается прикрепить «воздух» в виде шарика на доску, так как воздух мы не видим, но он есть в воздушном шарике.

**Звучит музыка и входит «Мойдодыр»**

*Мойдодыр:* Здравствуй детишки,

Девчонки и мальчишки.

К вам спешил я в детский сад,

Всех я вас увидеть рад!

Я великий умывальник.  
Знаменитый Мойдодыр.  
Умывальников начальник  
И мочалок командир.

Отвечайте мне.

*Мойдодыр:* Вы здоровенькие?

Вы чистенькие?

С мылом дружите?

С водой дружите?

Покажите-ка, как вы дружите с водой, как моете руки (*показ детьми правила мытья рук*)

**Чтение и имитация движениями.**

Кран откройся нос умойся

Мойтесь сразу оба глаза

Мойтесь уши, мойся шейка,

Мойся, мойся, обливайся,

Грязь смывайся, грязь смывайся.

- А где можно встретить воду?

*Дети:* В реке, ручейке, океане.

**Игра «Ручеек»** (в коробке взять короткие ленточки соединить их в одну «большую речку») Детям предлагается прикрепить воду, ручеек на доску рядом с солнышком, воздухом.

*Воспитатель:* - А отгадаете ли вы мои загадки?

*Кто правильно и первым отгадает загадку, берёт картинку и вешает её на доску.*

**Загадки:**

1.Зубастая пила, в лес густой пошла

Весь лес обходила, ничего не спилила (расческа)

2.Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит

Нам усердно служит (зубная щетка)

3.Гладко и душисто, моет очень чисто,

Нужно, чтоб у каждого было. Что это? (мыло)

4.Вафельное и полосатое,

Гладкое и лохматое,

Всегда под рукою —

Что это такое? (полотенце)

5.Лег в карман и караулю —

Реву, плаксу и грязнуюлю.

Им утру потоки слез,

Не забуду и про нос (носовой платок)

6.Ею голову все моют

Пенится и щиплет глаз

Пахнет вкусно аромат

Будешь чистым, как алмаз (шампунь)

7. 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)

8. В пещеру затекла,  
По ручью выходит –  
Со стен всё выводит (зубная паста)  
- Каждое утро и вечер всем нужно чистить зубы, так как между зубами  
остаются остатки пищи.

9. Она помогает нам чистыми стать  
И вымыть полы и белье постирать (вода)  
- А как можно назвать эти предметы? Молодцы, правильно отгадали, теперь  
вы знаете предметы личной гигиены и будете ими всегда пользоваться.

### ***Игра «Да – Нет»***

1. Если мой совет хороший  
Вы похлопайте в ладоши.  
На неправильный совет,  
Говорите: нет, нет, нет

2. Постоянно нужно есть  
Для зубов, для ваших  
Фрукты, овощи, омлет,  
Творог, простоквашу.  
Это мой совет хороший?

3. Не грызите лист капустный,  
Он совсем, совсем невкусный.  
Лучше ешьте шоколад,  
Вафли, сахар, мармелад.  
Это правильный совет?

4. Говорила маме Люба:  
– Я не буду чистить зубы.  
И теперь у нашей Любы  
Дырка в каждом, каждом зубе.  
Каков будет ваш ответ?

5. Блеск зубам чтобы придать,  
Нужно крем сапожный взять,  
Выдавить полтюбика  
И почистить зубики.  
Это правильный совет?

Дорогие мои дети!  
Очень, очень вас прошу:  
Мойтесь чище, мойтесь чаще -  
Я грязнуль не выношу.  
Не подам руки грязнулям,  
Не поеду в гости к ним!  
Сам я моюсь очень часто.

*Мойдодыр:* Ну, молодцы, теперь я уверен, что вы всегда будете следить за чистотой своего тела, засвоим здоровьем и оставаться здоровыми. До свидания, ребята. *Дарит детям детское мыло.*

- Ребята, вот наше путешествие и подошло к концу, нам пора отправляться в детский сад, давайте займем свои места в вагончиках. Поехали. *(Под музыку)*

Вот поезд наш мчится  
Колеса стучат, а в поезде  
Этом ребята сидят  
Чух-чух, чух-чух,  
А в поезде этом ребята сидят.  
Чууух.

### **3. Итог занятия:**

- Вот мы и вернулись в детский сад. Скажите, что вы узнали, кого мы можем назвать нашими лучшими друзьями? *(Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья)* Вам понравилось наше путешествие, как ваше настроение? Ребята посмотрите у вас на столах лежат лепесточки от цветов, но они белого цвета. Я предлагаю вам раскрасить лепесточки и собрать свой цветочек. А какого цвета будет цветок зависит от вашего настроение *(выполнение задания)*. *После выполнения задания, цветы выкладываются на доске и смотрят какое у детей «настроение».*

## Спортивное развлечение

### «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!»

**Цель:** Создать у детей доброе, позитивное настроение от участия в играх и забавах. Способствовать созданию благоприятной, дружеской и доброжелательной атмосферы в процессе общения. Прививать основы здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту, координацию движений.
- Воспитывать доброжелательные отношения и внимание друг к другу.

**Предварительная работа:** разучивание игр, приветствий, разгадывание загадок на тему спорта и лета.

**Оборудование:** 2 ведерка, одно с водой, 6 обручей, 2 ложки деревянные, 2 мяча среднего размера, палка с бабочкой на ленте.

### Ход развлечения:

Дети заходят в зал под музыку и строятся в одну шеренгу.

*Вода:* Здравствуйте ребята! Сегодня мы собрались с вами, чтобы провести спортивный праздник.

А девиз нашего праздника будет «Солнце воздух и вода –....»

*Дети все вместе:* Наши лучшие друзья! »

*Вода:* Праздник мы начнём с разминки весёлого танца: «Мы пойдём сейчас налево».

### *Танец «Мы пойдём сейчас налево»*

*Вода:*

Алый шар с утра над крышей,

Погулять по небу вышел.

Он гулял, гулял, гулял.

Встретил вечер — и пропал.

Где же шар теперь искать?

Подскажи мне, ветер!

Завтра снова он гулять,

Выйдет на рассвете!

*Дети:* (Солнце)

*Входит Солнце.*

*Солнце:* Здравствуйте дети! К вам на праздник я пришла, чем удивите вы меня?

*Вода:* Ребята, а давайте споем Солнышку песенку «По малину в сад пойдём».

### **Дети поют песню «По малину в сад пойдём»**

*Солнце:* Молодцы! Вижу, вы хорошо поете, мне очень понравилось вас слушать. Вы разрешите мне остаться и поприсутствовать у вас на празднике?



Ответы детей.

*Вода:* А теперь давайте поделимся на команды.

И наши дружные команды представятся друг другу (представление команд) .

*Команда:* «Солнышки».

Девиз: «Солнце это просто класс не догоните вы нас! »

*Команда:* «Капельки».

Девиз: «Мы капельки спортивные быстрые и сильные! ».

*Вода:* И так первым заданием будут загадки о спорте и лете. За каждую отгадку команда получит цветок.

### **Загадки**

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти ...

(Зарядка)

В небе — радуга-дуга.

Солнцем озеро согрето:

Всех зовет купаться.

(Лето)

Молоточком бьет по крыше

То, погромче, то потише.

Не кузнец и не сапожник —

Это с неба каплет.

(Дождик)

Что надо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку).

Жаркий шар на небе светит —

Этот шар любой заметит.

Утром смотрит к нам в оконце,

Радостно сияя,

(Солнце)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём.

(Велосипед)

Круглый, словно колобок,

У него ни рук, ни ног.

У него одна забота –

Поскорей попасть в ворота.

(Мяч футбольный.)

*Вода:* Молодцы, умеете отгадывать загадки. А теперь начинаются эстафеты.

### **Эстафета «Собиратель дождя»**

(Бег с ложкой воды, добежать до солнышка. (Обруч желтого цвета, вылить воду на него. Передать ложку следующему игроку.)

*Вода:* А чтоб солнышко светило ярче и грело лучше, ему лучики нужны. Чья команда быстрее выложит лучики вокруг солнца.

### **Эстафета «Верни лучики солнышку»**

*(Подбежать к обручу и положить возле него лучик, передать эстафету следующему.)*

*Вода:* Пеки, пеки, солнышко,

Красное ведрышко!

Рано-рано играй,

Своих деток согревай!

Твои детки хотят играть,

По камушкам скакать!

*Вода:* Берем солнышко (мяч, прыгаем из обруча в обруч).

### **Эстафета «Веселое солнышко»**

*С мячом в руках, прыгаем из обруча в обруч до солнышка обежать его.*

*Вернуться обратно, передать мяч следующему игроку.*

*Вода:* молодцы ребята, хорошо справились вы с заданиями.

*Солнце:* А я предлагаю поиграть, с нашим ветром полетать.

### **Эстафета «Сильный ветерок»**

*С ветром в руке (султанчик синего цвета, бег «змейкой» возле обручей,*

*добежать до солнышка, обежать его. Вернуться обратно, передать*

*султанчик следующему игроку.*

*Солнце:* И хочу сказать, друзья «Солнце, воздух и вода...»

*Дети:* Наши лучшие друзья.

*Солнце:* А кто это летает?

*Дети:* Бабочка.

*Вода :* Поиграем с бабочкой.

### **Игра «Поймай бабочку»**

*Подпрыгивать до бабочки, стараться задеть её рукой».*

*Дети стоят в кругу. У ведущего в руках палка с ленточкой, на которой*

*привязана бумажная бабочка. Ведущий двигает палкой по кругу, дети*

*стараятся допрыгнуть до бабочки и поймать её.*

*Вода:* Предлагаю нашим спортсменам присесть и отдохнуть,

отгадать загадки:

1. А с утра мы на площадке

Дружно делаем (зарядку)

2. Бьют его ногой и палкой,

Никому его ни жалко.

А за что беднягу бьют?

А за то, что он надут... (мяч)

3. Есть ребята у меня

Два серебряных коня

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?. (коньки)

4. Ой, насыпало снежка!

Вывожу коня дружка.

За веревочку - узду  
Через двор коня веду,  
С горки вниз на нем лечу,  
А назад его тащу.... (санки) .

*Вода* : Молодцы!

*Солнце*: Ой, ребята, я же принесла вам сюрприз – воздух (отдает воздушные шары, без которого наш девиз не получился бы. А мне пора возвращаться в свой домик. До свидания.

Ну, а вы физкультурой всегда, занимайтесь да от солнышка, воздуха и воды здоровья летнего набирайтесь.

*Дети и ведущий вместе*: «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья! »

*Вода* :

Провели мы состязанья  
И желаем на прощанье  
Всем здоровья укреплять  
Дух и тело развивать  
Телевизор только в меру  
Чаще в руки брать гантели  
На диване не валяться  
Лучше спортом заниматься.

***Под песню «Дружба крепкая», дети покидают зал.***

