**Конспект беседа в младшей группе «Родничок» на тему : «Воздух солнце и вода»**

 Выполнила: Петрова М.А.

**Цель:** воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

развивать культуру речевого общения детей друг с другом и педагогом.

***Задачи****:*

 *-*продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, формировать у детей сознательное стремление быть здоровыми;

- пояснить детям, какую пользу приносят солнце, воздух и вода; побуждать детей отвечать на вопросы, активизировать речь.

**Ход занятия:**

Воспитатель: Как вы думаете, а что нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы! Вы всё правильно сказали. Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все. Знают и знали раньше. И немало пословиц и поговорок сложили о здоровье. Воспитатель: Ребята, а какие вы знаете поговорки и пословицы? Давайте поиграем с вами в игру «Доскажи пословицу».

*Проводится игра «Доскажи пословицу»*

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье – дороже (золота)

Курить – (здоровью вредить)

Чеснок да лук - (от семи недуг)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Воспитатель :А такая поговорка, вам знакома? – «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!». Давайте подумаем, о чём эта поговорка и что означает?

Ответы детей.

.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Ответы детей.

**Запомните, ребята важные правила при загаре:**

Загорайте можно только до 10 часов утра и после 17 часов вечера, желательно чтоб были тень деревьев, навес или тент.

Находитесь на солнце только в головных уборах (Косынки, панамки, кепки).

Чтобы сократить вредное воздействие солнца, употребляйте в пищу такие продукты: морковь, картофель, абрикосы.

Пейте больше жидкости.

После солнечных ванн обязательно искупайтесь.

Загорайте в присутствии взрослых.

**Воспитатель:**Как вы думаете, чемполезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

**Ответы детей**.

**Воспитатель:**Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходим 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 потом не болеть.

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

**Воспитатель**: А теперь давайте поговорим о воде.

**Воспитатель**: Скажите, для чего нам нужна вода?

**Ответы детей**.

**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.

Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

**Пальчиковая игра «Здравствуй, лето!»**

Здравствуй, поле, здравствуй, речка! (Руки вытягивают перед собой и выполняют вращательное движение кистями.)

Здравствуй, бабочка, жучок!  (На слово «бабочка» разводят руки в стороны и выполняют плавные покачивания вверх-вниз, на слово «жучок» соединяют направленные тыльной стороной кулаки вниз, указательные пальцы вытянуты вперёд и немного разведены.)

Здравствуй, солнце, здравствуй, дождик (подняв руки вверх, вращают кистями)

И малины туесок!  (Держат руки с соединенными ладонями перед собой – «туесок».)