

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей»

Тематическое мероприятие с детьми старшего дошкольного возраста на тему «Солнце,
воздух и вода – наши верные друзья!»



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы
(от 5 до завершения образовательных отношений)
Бушуева Екатерина Евгеньевна

Август, 2026

Цель: формирование представлений о пользе солнца, воздуха и воды для здоровья.

Задачи:

- Формировать знания о значении солнца, воздуха и воды для человека;
- Развивать навыки здорового образа жизни;
- Воспитывать бережное отношение к себе и природе

Ведущий. Здравствуйте, ребята!

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 обливаясь,

Больше бегать и гулять,

Не ленится, в меру спать!

Ну а с вредными привычками

Мы простимся навсегда!

Организм отблагодарит —

Будет самый лучший вид!

Воспитатель: Ребята, скажите о чём это стихотворение?

Ответы детей: О здоровье, о том, что помогает поддерживать наше здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, а что еще же 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.

Отгадайте загадку.

Ну-ка, кто из вас ответит:

Не огонь, а больно жжёт,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печёт?

Дети. Солнце!

- **Конечно, это солнце, оно** пригревает землю, помогает расти цветам и деревьям, дает вам витамин D и хорошее настроение. А вы любите солнышко? Тогда давайте разомнёмся, чтобы зарядиться солнечной энергией!

Разминка «Солнечные лучики»

Под ритмичную музыку дети выполняют несложные движения: поднимают руки-«лучики» вверх, покачивают ими, делают наклоны, прыжки на месте. Можно включить песню «Солнышко лучистое».

Ведущий: Молодцы! Но чтобы солнышко светило ещё ярче, ему нужны лучики. Поможете?

«Лучики для солнышка»

Подготовка. В центре площадки лежит обруч (это «солнышко»). В нескольких метрах от него — стопка жёлтых лент-«лучиков».

Правила. Дети делятся на 2 команды. По сигналу первый участник бежит к лентам, берёт одну, кладёт возле обруча, возвращается и передаёт эстафету следующему. Побеждает команда, которая быстрее выложит все лучики вокруг солнышка.

Ведущий. Какое яркое и тёплое солнышко у нас получилось! 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. **Давайте определим с вами какое влияние может оказать солнце на человека.**

Игра – лото «Вред и польза солнца»

Через нос проходит в грудь

И обратный держит путь.

Он невидимый, и всё же

Без него мы жить не можем!

Дети. Воздух!

Он невидимый, но очень важный. Без него не получится ни бегать, ни петь, ни смеяться.

А ещё я воздух в ветре — это когда он двигаюсь! Хотите почувствовать ветерок?

«С ветерком в руке»

Подготовка. На площадке расставлены обручи «змейкой». У первых участников каждой команды — синий султанчик (или лёгкий платок).

Правила. Первый участник берёт султанчик, бежит «змейкой» между обручами, обегает ориентир, возвращается, передаёт султанчик следующему. Важно не уронить атрибут и бежать аккуратно.

Ведущий: 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 потом 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.

Давайте почувствуем воздух выполним дыхательную гимнастику «Полет бабочки»

Ведущий: Она и туча, и туман,

И ручей, и океан,

И летает, и бежит,

И стеклянной может быть!

Дети. Вода!

Вода. Верно! Без воды ни один живой организм не обойдётся. Она умывает, поет, охлаждает в жару и помогает всему расти. Давайте поиграем с водой.

«Напоим солнышко»

Подготовка. У каждой команды ведро с водой и половник (или большая ложка). В нескольких метрах — обруч-«солнышко».

Правила. По сигналу первый участник зачерпывает воду половником, аккуратно несёт к «солнышку», выливает воду в обруч (можно внутрь положить ткань или губку, чтобы вода не растекалась сразу), возвращается и передаёт половник следующему. Задача — «напоить» солнышко, не пролив много воды.

Ведущий: кажите, 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. Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Настольная игра «Соберем полезные капельки»

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:

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.
2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.
3. Не ныряйте в незнакомом месте.
4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!
5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приёма пищи можно искупаться.
6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете себя распаренным. Медленно походите по берегу. Сделайте лёгкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Ведущий. Ребята, сегодня мы убедились, что солнце, воздух и вода действительно наши лучшие друзья! Они дают нам здоровье, радость и много интересных игр. Но помните: с ними нужно дружить правильно. На солнце обязательно носить панамку, в воде быть под присмотром взрослых, а свежим воздухом дышать почаще!

Все вместе повторяют девиз: **«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»**

Используемый источник:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/07/07/beseda-solntsevozduh-i-voda-nashi-luchshie-druzya>



