

**Внеурочное мероприятие**  
**на тему:**  
**«ДОКТОР СОЛНЫШКО»**



**ВОСПИТАТЕЛЬ:**  
**Фокина В.Р.**

**2014-2015 уч. г.**

### **Цель занятия:**

- ✓ Продолжать формировать знания о том, что природа является источником здоровья.

### **Задачи:**

- Расширять представление о здоровом образе жизни;
- Продолжать обучать грамотному проведению воспитанников в летний период;
- Воспитывать стойкое желание вести здоровый образ жизни.

### **I организационный этап**

#### ***воспитатель:***

- какое сегодня число?; какое число было вчера?; какое число будет завтра?
- как назывался предыдущий месяц?; назовите следующий за маем месяц?
- какое время года наступит? Назовите летние месяцы.

### **II основной этап**

***воспитатель:*** Сегодня мы будем читать о СОЛНЦЕ, его пользе;

#### **Физминутка «Солнышко»**

Вот как Солнышко встает

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

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже. (Р. приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется. (Р. шагают на месте, хлопая в ладоши).

#### ***воспитатель:***

Какое время года приближается? Приближается лето – замечательное время года! Чем оно замечательно? (*ответы ребят*)

Да! Ребятам можно большую часть дня играть на воздухе, закаляться, заниматься спортом, в полной мере использовать неисчерпаемые возможности природных факторов: свежего воздуха, солнечных лучей и воды.

Наша задача с вами знания, которыми мы владеем, представить в виде памяток, чтобы другие ребята смогли пользоваться.

Вспомните, за что мы любим солнце? Какая польза от солнца?

#### **Польза солнца**

С лучами солнца до нас доходят тепло и свет. Поэтому мы любим наше солнышко!

Солнечные лучи своим теплом стимулируют кровообращение и во много раз улучшают общее самочувствие.

### ***Зрительная гимнастика***

***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.*

### ***Информационная справка читает воспитанник***

Солнце воздействует на нервную систему, снимает стресс, улучшает настроение.

Летом все ранки и ссадины затягиваются быстрее, чем зимой? Это, происходит благодаря солнцу! Солнце обладает бактерицидным (дезинфицирующим) действием.

Летом быстрее растут волосы, ногти, укрепляется костная ткань. Это солнце помогает. Солнце – наш помощник! Принимайте солнечные ванны и проблем не будет. Вот такая польза человеку от солнца.

### **Правила пользования дарами природы без вреда для организма:**

- ✓ не находитеесь на солнце долгое время и в пик солнечной активности;
- ✓ не оставляйтесь под прямыми солнечными лучами без головного убора
- ✓ пейте больше воды (обычной, а не газированной или напитков);
- ✓ вода, не должна быть холодной;
- ✓ старайтесь не гулять на сквозняках;
- ✓ после купания обязательно вытрите полотенцем насухо.

Воспитатель: А как нам может солнышко помогать быть здоровым?

(Ответы детей)

Конечно же летом мы принимаем солнечные ванны, загораем.

Конечно полезно вам всем знать,

Что летом нужно загорать.

Солнце лучами кожу ласкает,

Кожа от солнца у вас загорает.

И под влиянием солнца – лучей Д – витамин образуется в ней.

С лучами солнца до нас доходят тепло и свет. Уже только за это можно любить наше солнышко!

Солнечные лучи своим теплом стимулируют кровообращение и во много раз улучшают общее самочувствие.

Солнце также воздействует на нервную систему, снимает стресс, улучшает настроение. У меня не раз бывало, что на улицу идешь без настроения, а после прогулки возвращаешься домой с широченной улыбкой! Вы не замечали, что летом все ранки и ссадины у нас затягиваются быстрее, чем зимой? Так вот, происходит это благодаря солнцу! Под влиянием солнечных лучиков в коже у нас образуются биологически активные

соединения. Они усиливают восстановительные процессы в поврежденных тканях, улучшают защитные свойства кровяных клеток. Таким образом, солнце обладает бактерицидным (дезинфицирующим) действием. А еще летом быстрее растут волосы, ногти, укрепляется костная ткань. Дело не только в том, что мы летом потребляем больше витаминизированной пищи. Опять-таки солнце – наш помощник!

### **Физминутка**

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)

### **Воспитатель:**

Конечно же нужно знать правила принятия солнечных ванн.  
Правила загара для детей  
Время.  
Не только на пляж, но и на улицу лучше не выходить, когда солнце слишком активное.  
Самое лучшее время для загара-до 10.00 и после 17.00.

### **III этап. Рефлексия**

- О чём сегодня говорили на занятии?...
- Что нового Вы узнали?...
- О чём Вы расскажите своим друзьям?...

Вот сколько пользы от солнца. Только помните, что надо быть осторожным и выполнять правила, чтобы и не навредить себе.