

Беседы ЗОЖ: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни во второй группе раннего возраста.

месяц	1 неделя	3 неделя
сентябрь	Это я — девочка, это я — мальчик. №1.	Да здравствует мыло душистое. №2.
октябрь	Волшебница вода. №3.	Руки — наши помощники. №4.
ноябрь	Я и моё тело. №5.	Как Хрюша учился умываться №6.
декабрь	Оденем куклу Катю на прогулку. №7.	Мой нос. №8.
январь		Ушки на макушки. №9.
февраль	Если хочешь быть здоров. №10.	Правила личной гигиены. №11.
март	Наши глазки бережём. №12.	Поможем Мишке стать здоровым. №15.
апрель	Кукла Катя заболела. №16	Овощи и фрукты — полезные продукты. №13.
май	Секреты здоровья от Айболита. №14.	Поведение за столом. №17.

1. «Это я — девочка, это я — мальчик»

Задачи:

- дать представление детям о внешних особенностях девочки и мальчика;
- развивать правильное понимание своей гендерной принадлежности;
- воспитывать интерес к другим детям, доброжелательность.

Оборудование и материалы:

Большой лист ватмана, фломастеры, фартук, косынка, бантик, трафареты.

Ход беседы:

- Посмотрите, какой большой лист бумаги у меня есть. Давайте на нем нарисуем Дашу. (обрисовали голову, туловище, руки, ноги Даши). Посмотрите, какая получилась Даша на листе бумаги.

- Что у Даши мы нарисуем на голове, правильно волосы. (рисуем на листе ватмана волосы, можно использовать трафарет).

А давайте нарисуем нашей Даше бантик. Олеся, идем ко мне, покажи мне и всем ребятам, где у Даши глаза.

- Посмотрите в глаза друг другу. Даше мы тоже нарисуем глазки. (рисуем глаза на картинке, можно использовать трафарет).

- Сейчас ребятки, мы ручками потрогаем наши носики и нарисуем нос на нашем рисунке.

- Покажите все свои ротик. Как они у вас умеют улыбаться, говорить слово «мама».

Вот и нам надо нарисовать нашей Даше ротик.

(рисуем рот, можно использовать трафарет).

- Посмотрите, у Даши есть руки и у вас есть руки. Две руки.

Давайте посмотрим на свои руки. У руки есть ладошка, а на ней пять пальчиков. А давайте поиграем с нашими пальчиками.

Раз – два – три – четыре – пять!

Будем пальчики считать –

Крепкие, дружные, все такие нужные.

На другой руке опять: раз – два – три – четыре – пять!

Пальчики быстрые, красивые и чистые!

- Ещё у Даши есть две ноги. Посмотрите на свои ноги. Какие красивые у вас туфельки, сандалики на ногах, разноцветные, красивые носочки.

А, покажите мне, какие у вас веселые ручки, как они хлопают в ладоши, а наши ножки умеют весело топать.

(включить веселую музыку, поплясать с детьми).

А теперь давайте немножко посидим, чтобы наши ножки отдохнули.

Ребятки, посмотрите, какую красивую Дашу мы нарисовали.

Дети, кто Даша - мальчик или девочка? Девочка. У неё платье, бантик, косички.

- Смотрите, у нас и Дима нарисован, а как вы думаете Дима мальчик или девочка. Ответы детей. Правильно мальчик, потому – что он не носит платье, бантики. У мальчиков короткие волосы.

- Какие вы молодцы.

Итог беседы.

2. « Да, здравствует, мыло душистое»

Задачи:

- вызвать у детей желание следить за чистотой своих рук;
- рассказать детям о свойствах мыла и его разновидностях;
- закреплять цвета: красный, жёлтый, зелёный;
- закреплять умения процесса умывания;
- развивать внимание, доброжелательность, чувство взаимопомощи;
- воспитывать культурно - гигиенические навыки;
- активизировать и обогащать словарный запас: душистое, пенится, гладкое, твёрдое, жидкое, вода (теплая, холодная, горячая).

Оборудование и материалы: кусочки туалетного мыла разного цвета по количеству детей, коробочка для мыла, флакон жидкого мыла, салфетки.

Ход беседы:

- Ребята, посмотрите, кто к нам пришел? *(вносят куклу с грязными руками)*

- Это кукла Маша, ребята посмотрите, а руки – то грязные какие!

- Ах, ты девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Черные ладошки, на локтях дорожки.

- А у меня есть необычная коробочка, хотите узнать, что в ней лежит?

А чтобы узнать, надо отгадать загадку:

Это наш хороший друг.

Терпеть не может грязных рук.

На грязь оно сердится,

В руках оно пенится.

- Что это может быть ребята? *(мыло)*.

- Теперь мы можем открыть и посмотреть, что в коробочке.

Действительно ребята, здесь мыло лежит.

Как его здесь много, на всех нас хватит.

Посмотрите, какого цвета мыло? *(красное, зелёное, жёлтое)*.

- Возьмите по одному кусочку в руки, сожмите в руке. Какое оно? *(твердое)*

- Погладьте мыло. Какое оно? *(гладкое)*.

- Понюхайте мыло. Пахнет мыло? Какое оно? *(душистое)*.

- Зачем нам нужно мыло? *(чисто умываться)*.

- Когда нужно мыть руки? *(дети отвечают)*

Д/игра «Какого мыла не стало?»

- Кроме твердого мыла бывает еще вот такое, в бутылочке. Это жидкое мыло.

- Подставьте ладошку, я вам капну мыло, и мы пойдем мыть руки.

(каждому ребёнку в ладошку капает мыло и предлагает унести свою капельку в умывальную комнату, чтобы помыть руки с мылом, нести аккуратно, чтобы не пролить).

И куклу давайте тоже научим руки мыть.

- В умывальной комнате нас ждет водичка. Открываем кран, чтобы вода текла маленькой струйкой, смачиваем руки водой, намыливаем руки, ручка ручку моет *(моет вместе с детьми)*, также моем каждый пальчик..

- «Мыло будет пениться, грязь куда – то денется»

А теперь смываем мыло, отжимаем капельки.

- Дети, какой водичкой мы руки мыли? *(теплой)*.

- А какая еще бывает вода? *(холодная и горячая)*.

- Теперь каждый берите себе по одной салфетке и вытирайте руки сухо – сухо, вначале каждый пальчик одной ладошки, затем другой.

- Кладем салфетку в ящик для грязных салфеток.

Зачем мы мыли руки? *(Чтобы они были чистыми.)*

- Молодцы! Дети, теперь у всех руки чистые.

- Посмотрите, и у Маши ручки тоже чистые.

(обращается к Маше)

Вот теперь ты белая,

Совсем не загорелая
Это была грязь!!!

Ребята! Мы с вами узнали много нового и интересного о мыле. Давайте вспомним, какое оно?

Вам понравилось? Теперь вы будите дружить с мылом? Молодцы! А что же говорил Мойдодыр про мыло?

«Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое...»

Итог беседы.

3. Тема: «Волшебница вода»

Задачи:

- формировать у детей культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными;
- закреплять навыки в умывании;
- закреплять знание предметов туалета и их предназначение;
- дать представление о свойствах воды (вкус, цвет, запах);
- воспитывать бережное отношение к растительному и животному миру;
- развивать речь, мышление и любознательность детей.

Оборудование и материалы: зонтик, нарисованная тучка.

Ход беседы:

- Дети, а вы хотите попасть в страну воды?

«Зонтик закружи,

Зонтик поверни,

В страну воды

Нас перенеси!»

(На доске появляется туча)

- Что это? Что из нее капает? На что похожа? Зачем нам нужен дождь?

(Ответы детей).

-Однажды маленькая Тучка вышла-поплыла погулять. Посмотрела она вниз и увидела что на поляне пересох ручеек, деревья стоят унылые, цветы поникли, трава вся завяла, животные хотят пить и люди тоже мучаются. И на землю закапали ее слезы (капельки) и пошел (что ребята?) дождь. Дождик коснулся полянки и все ожило, все растения, животные и люди напились воды и всем стало весело и хорошо.

Без воды нет жизни на земле.

Без воды нам не умыться

Не наестся, не напиться!

Смею вам я доложить

Без воды вам не прожить!

Подвижная игра: «Солнышко и дождик»

- Для чего нам нужна вода? (пить, готовить, стирать, купаться и т.д.)
- Детки, наше облачко хочет плыть дальше, чтобы помогать другим растениям и животным. А нам с вами пора обратно в детский сад.

«Зонтик, закружи,
Зонтик, поверни.
детский сад
Ребят верни!»

Итог беседы.

4. «Руки — наши помощники»

Задачи:

- формировать представление о том, что руки- важная часть человеческого тела;
- совершенствовать координацию движений рук;
- закреплять умение отвечать на вопросы;
- воспитывать бережное отношение к своим рукам.

Оборудование и материалы:

микрофон, корзина, лист бумаги, фломастеры, мячи, «Волшебный мешочек» с мелкими игрушками.

Ход беседы:

Дети встают в круг. Воспитатель здоровается с каждым из детей за руку и смотрит ему в глаза («Здравствуй, Алёша (Ира, Саша)!»)

Ребёнок отвечает на приветствие и также здоровается со стоящим рядом сверстником, называя его по имени.

- Здраваясь, мы вместе с теплом наших рук передаём друг другу любовь, хорошее настроение, пожелание здоровья.

Скажите, зачем человеку нужны руки? Ответить вам поможет «Волшебный микрофон». У кого он в руках, тот и будет говорить (дети отвечают поочерёдно, передавая микрофон по кругу).

- Сколько у каждого из вас рук (две.)
- Сегодня мы поговорим о том, как руки нам помогают в жизни.

Проводится игра «Повтори за мной».

Утром я проснусь,

Сладко потянусь. (поднимают руки вверх, потягиваются)

Умыться не забуду (поглаживают лицо ладонями)

И одеваться буду (имитируют процесс одевания)

Прихожу я в детский сад (шагают на месте)

Я зарядку делать рад (делают зарядку)

Кашу я на завтрак съем (держат воображаемую ложку и подносят её ко

рту)

И скажу «спасибо» всем (кивают головой)

Так цветы я поливаю (кистью покачивают то вправо, то влево)

Так рисую (держат воображаемый карандаш, имитируя рисование)

Так играю (девочки изображают, как они качают куклу, а мальчики- как кидают мяч)

Днём немного отдохну (складывают ладони вместе, прижимая их к щеке)

Мама придёт, я её обниму (обнимают себя).

- Дети, ваши руки умеют очень многое (высыпает мячи из корзины дети собирают)

- Молодцы! Давайте поиграем.

Проводится игра «Ладонь-кулак».

Кулачки-ладошки, кулачки-ладошки.

- Ваши ручки молодцы, всё умеют, помогают нам во всех делах. А мы должны беречь их и правильно за ними ухаживать.

Что мы должны с вами сделать, если:

-на улице холодная погода (надеть перчатки или рукавицы)

-руки испачкались (помыть руки тёплой водой с мылом, вытереть их полотенцем)

-руки устали (погладить и поиграть с ними)

Давайте поиграем:

Две сороконожки

Бежали по дорожке. (дети перебирают кончиками пальцев по ладоням)

Быстро бежали,

Друг друга догоняли. (соединяют ладони вместе, постукивают кончиками пальцев один о другой)

Как догнали, крепко обняли. (соединяют пальцы в замок)

Так, что мы их с трудом разняли. (с усилием пытаются разжать руки, затем растирают ладони)

- Дети, давайте мы с вами встанем в круг и возьмёмся за руки. Почувствуйте тепло и доброту ваших рук. Я желаю, чтобы ваши руки всегда дарили добро и любовь!

Итог беседы.

5. «Я и моё тело»

Задачи:

- формировать у детей представление о себе, как о человеке;
- расширять словарный запас: люди, человек, голова, туловище;
- развивать умение соотносить свои движения со словами песенки;
- воспитывать навыки культурного поведения;
- вызывать интерес к дальнейшему познанию себя.

Оборудование и материалы:

- Картинки с изображением человека, бумажная кукла (разрезанная на части).

Ход беседы:

- Ребята, сегодня мы с вами отправимся в удивительное путешествие, в страну, которая называется «Человек». В этой стране живут люди, все они разные, но они имеют тело и этим похожи друг на друга. Тело человека состоит из головы, туловища, двух верхних конечностей – руки, двух нижних конечностей – ноги. Тело человека гибкое, подвижное. Человек может управлять своим телом. Голова соединяется с туловищем при помощи шеи. Проверим, нужна ли нам шея? (*повороты головы*).

Воспитатель:

- А что умеют наши руки?

- Что умеют ноги?

Упражнение «Покажи на кукле и на себе».

(*Один ребёнок показывает части тела на кукле, а другие дети - на себе*).

- А для чего нам нужна голова?

– В голове у человека есть мозг, чтобы думать. Давайте подумаем и отгадаем загадку.

– Есть у каждого она, даже издали видна,
Говорят, она умна, это наша ... (голова)

Физкультминутка:

Для начала мы с тобой

Крутим только головой.

Разминаем шею. Стой!

Наклонился правый бок.

Раз, два, три!

Наклонился левый бок.

Раз, два, три!

А сейчас поднимем ручки

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку

Разминаем ножки!

Игра «Собери человечка»

- На столе у меня лежат части человечка. Нам нужно правильно сложить.

Подвижная игра «Где же наши детки».

- Где же наши ручки? (*прячут за спину*).

Вот они! (*показывают*)

Где же наши ножки?

Вот они!

Где же наши детки?
Вот они!

- Послушайте стихотворение о нашем теле.
Что такое наше тело?
Что оно умеет делать?
Улыбаться и смеяться
Прыгать, бегать, баловаться.
Ножки могут быстро бегать,
Ручки всё умеют делать.
Пальчики хватают цепко
И сжимают крепко-крепко.

Итог беседы.

6. «Как Хрюша учился умываться».

Задачи:

- Формировать у детей элементарные культурно- гигиенические навыки, воспитывать желание заботиться о своём здоровье;
- закреплять умение мыть руки, пользоваться полотенцем и носовым платком, выполнять определённую последовательность действий;
- расширять словарный запас детей, развивать мышление, воспитывать аккуратность.

Оборудование и материалы:

- Игрушка-Хрюша, ширма в виде домика, «чудесный мешочек, мыло, полотенце, зубная паста, зубная щётка, носовой платок, расчёска.
- Столик с клеёнкой, кувшин с водой.

Ход беседы:

Дети сидят полукругом. На столе стоит ширма в виде домика. Из домика появляется Хрюша, у него грязная мордочка и лапки. Он поёт весёлую песенку:

„ Я Хрюхрюшка, я Хрюхрюшка, я купаю в луже брюшко! А зачем ходить под душ, а зачем ходить под душ, если столько много луж!»

Хрюша:

Здравствуйте, ребята! Я пришёл к вам в гости! Давайте дружить!

- Хрюша, а почему ты такой грязный? Ты разве не знаешь, что в грязи живут микробы. От них можно заболеть. Ты хочешь болеть?

Хрюша:

Нет я не хочу болеть. Что же делать?

- Хрюша, нужно умываться, мыть лапки с мылом и быть всегда чистым.

Наши ребята тебе помогут.

(Дети вместе с воспитателем моют Хрюше лапки и мордочку с мылом. поливают его водой из кувшина над тазиком, вытирают полотенцем).

Хрюша:

Спасибо! Я теперь всегда буду умываться! Мне нравится быть чистым, красивым и здоровым!

- Хрюша, а у наших ребят в кармашках есть носовые платочки. Дети показывают свои носовые платочки, рассказывают и показывают Хрюше, как надо ими пользоваться. Дарят носовой платочек Хрюше.

Хрюша благодарит детей и предлагает поиграть в игру "Чудесный мешочек". Ребята по очереди достают из мешочка мыло, зубную пасту, зубную щётку, полотенце, расчёску, носовой платок, полотенце. Показывают, называют и рассказывают как пользоваться этими предметами и для чего они нужны.

Хрюша:

Молодцы ребята! У меня для вас есть угощения. Хрюша предлагает детям печенье и сок.

- Наши ребята сейчас помоют руки и с чистыми руками будут кушать печенье.

Дети моют руки и садятся за столы.

Итог беседы.

7. «Оденем куклу Катю на прогулку»

Задачи:

- Уточнять представление о зимней одежде, о назначении вещей;
- способствовать запоминанию порядка одевания на прогулку;
- активизировать словарь по теме;
- развивать способность к диалогической речи;
- воспитывать дружелюбное отношение к кукле.

Оборудование и материалы:

- Кукла, коробка с зимней одеждой.

Ход беседы:

- Ребята посмотрите к нам в гости пришла кукла Катя. Давайте поздороваемся с куклой. Все вместе скажем: « Здравствуй, кукла Катя».

- Ребята, посмотрите какое на кукле красивое платье, носочки и туфельки. Кукла Катя хочет пойти с нами на прогулку. Скажите, пожалуйста, а можно ли Кате идти на прогулку в платье и туфельках *(нет)*.

- Конечно же нет. А почему? Потому что на улице зима и очень холодно. Нужна теплая, зимняя одежда. Какая одежда нужна Кате *(теплая)*.

Воспитатель предлагает детям помочь кукле Кате одеться на прогулку по сезону.

Достает из коробки необходимую одежду. Воспитатель вместе с детьми проговаривают последовательность одевания куклы на прогулку.

Воспитатель спрашивает у детей: « Что нужно одеть сначала?». (*ответы детей*).

Таким образом воспитатель одевает куклу в следующей последовательности: колготки, штаны, свитер, ботинки, пальто, шапка, шарф, варежки.

ФИЗМИНУТКА:

- Раз, два, три, четыре, пять

Собираемся гулять.

Завязала Катенька

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки — сапожки.

И пойдем скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

-Вот, теперь Катя, ты сможешь пойти на улицу гулять. Посмотрите, ребята во что одета Катя? (*Дети перечисляют предметы одежды и с помощью взрослого называют их цвета*).

Итог беседы:

8. «Мой нос».

Задачи:

- познакомить детей с органом обоняния, и его значением в жизни человека;

- воспитывать интерес к своему телу;

- развивать внимание, память.

Оборудование и материалы:

- Апельсин, яблоко, конфета.

Ход беседы:

-Ребята, что есть у нас на лице?

-Сколько у нас с вами носиков? (дети – один).

-А для чего нам нужен носик? (дети – чтобы дышать).

- Давайте это докажем. Закройте носик одной рукой, а ротик другой рукой. И попробуйте подышать. Не получается. Вот мы с вами доказали, что носик нам нужен для дыхания. А сейчас мы с вами поиграем.

Игра:

Носик, носик, угадай,

Чем же пахнет, ты узнай? (*берется яблоко, апельсин, конфеты*).

Дети угадывают.

-Так, дети, для чего нам нужен нос? (дышать, ощущать запахи).

-А чтобы наш носик не болел, нужно делать гимнастику для носа.

Гимнастика для носа.
Глубоко вдохнем мы воздух
Ртом мы выдохнем его.
Раз-вдох, два – выдох,
Раз-вдох, два – выдох.
Крылья носа мы погладим
Сверху, снизу разотрем
И еще разок вдохнем.

Итог беседы.

9. «Ушки на макушке».

Задачи:

- Формировать представление об органе слуха - ушах;
- дать представление о необходимости ухода за ушами;
- воспитывать желание быть здоровыми.

Оборудование и материалы:

- Колокольчики, бубен, барабан, молоточек.

Ход беседы:

- Ребята, кого вы видите на картинке?
- Чем мальчики отличаются друг от друга?

Правильно. У одного мальчика нет специального органа – уха или ушей.

Ушки, ушки

У зверей на макушке.

А у вас, ребята, покажите, где ушки?

(Дети показывают уши)

- Сколько ушей у человека? (два)
- Для чего они нужны? (слышать)
- Да уши нам нужны, чтобы приобщении слышать друг друга. Вот сейчас мы это и проверим.

В нашей группе происходят чудеса-

Все предметы поют на разные голоса!

- Хотите услышать, какие предметы запели?

Игра «Какой инструмент звучит?»

(колокольчики, бубен, барабан, молоточек)

- Как много звуков мы с вами слышали.

А как же вы смогли узнать и назвать услышанные звуки?

Что помогло слышать звуки? (ушки)

- Чтобы ушки хорошо слышали каждое утро их нужно разминать.
Давайте и мы с вами сделаем массаж ушкам.

Массаж ушей

Чтобы ушки не болели

Разомнем мы их разомнем скорее

(разминаем пальчиками ушную раковину)

Вот сгибаем, опускаем

И опять все повторяем

(пальцами сгибаем ухо и опускаем его)

Ушки снова разомнем

По уху пальцем проведем

(проводить указательным пальцем по краю ушной раковины)

И ладошки прижимаем,

Сильно - сильно растираем.

(ладонями энергично растираем уши)

Правила ухода за ушами:

1. Ушки надо мыть.
2. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами.
3. Нельзя слушать громко музыку.
4. Надо защищать уши от сильного, холодного ветра – носить шапку.

- Ну, а если заболело ушко, нужно срочно обратиться к врачу.

А сейчас давайте поиграем в игру «Кого назвали?»

Дети стоят спиной вкруг – воспитатель в кругу. Шепотом называть имя ребенка, и тот чье имя назвали, поворачивается в круг лицом.

Итог беседы.

10. «Если хочешь быть здоровым»

Задачи:

- Продолжать знакомить детей с частями тела человека;
- закреплять представления у детей о культурно-гигиенических навыках;
- развивать слуховое восприятие, память;
- активизировать речь детей посредством словесных игр.

Оборудование и материалы: пупс.

Ход беседы:

- Ребята, давайте приготовим наши пальчики и сделаем все вместе пальчиковую гимнастику, которая называется «У жирафов».

(хлопают по всему телу ладонями)
У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (2 раза)
(обоими указательными пальцами дотрагиваются до соответствующих частей тела)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,
Есть на носках, на животах,
Коленях и носках.

(щипают себя, как бы собирая складки)

У слонов есть складки, складки,
Складки, складочки везде. (2 раза)

На лбу, ушах и т. д.

(поглаживают себя, как бы разглаживая шерстку)

У котят шерстка, шерстка,
Шерстка, шерсточка везде. (2 раза)

На лбу, ушах и т. д.

(проводят ребрами ладони по телу)

А у зебры есть полосы,
Есть полосочки везде. (2 раза)

На лбу, ушах и т. д.

- Ой, посмотрите, кто это у нас тут плачет?

- Это малыш *(показываю куклу)*. Он совсем маленький и не умеет говорить.

- Наверное у него что-то болит? Давайте узнаем.

Давайте я буду показывать части тела, а вы их называть.

Показываю последовательно: голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, шея, тело, руки, ноги, локти, колени. Дети проговаривают все вместе.

- Молодцы! Как вы думаете, что болит у малыша?

- Наверное, животик. Ему ручки мама забыла помыть, а он их в ротик берет, вот и заболел.

- Ребята, а что нужно делать, чтобы быть здоровыми и не болеть?
(умыться; чистить зубки, мыть руки с мылом; делать зарядку...)

А теперь давайте поиграем пальчиками.

- Летит муха вокруг уха, жжж *(водим пальчиком вокруг уха)*

- Летят осы вокруг носа, сссс *(водим пальчиком вокруг носа)*

- Летит комар, на лоб – оп *(пальчиком дотрагиваемся до лба)*

- А мы его – хлоп *(ладошкой до лба)*

- И к уху, зzzз *(зажимаем кулачок, подносим его к уху)*

- Отпустим комара? Да! Отпустим!

(подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку)

- Лети, лети, комарик, принеси фонарик.

Итог беседы.

11. «Правила личной гигиены»

Задачи:

- Формировать представление о гигиене;
- развивать речевую активность, правильно называть предметы личной гигиены;
- прививать навыки бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование и материалы:

- Кукла – принцесса, расческа, зубная щетка; картинки: мыло, мочалка, полотенце.

Ход беседы:

- Ребята, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Какие правила гигиены надо соблюдать? (надо умываться, чистить зубы, мыть руки, быть опрятным, расчёсываться...)

Воспитатель достаёт куклу — это Принцесса Чистюля.

Принцесса:

Здравствуйте, ребята меня зовут Принцесса Чистюля, а это мои «верные» спутники расческа и зубная щетка.

Принцесса Чистюля читает стихотворение:

Дорогие мои дети,
Нужно мыться непременно
Утром, днем, и вечером.
Все равно какой водой:
Кипяченой, ключевой
Или просто дождевой.
Тритесь губкой и мочалкой
Потерпите - не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.
Мойтесь чище, мойтесь чаще,
Я грязнуль не выношу.
И сама я моюсь часто,
Потому что я - Принцесса «Чистюля».

Ребята, а среди вас есть грязнули, тот кто не моет руки, не чистит зубы, всегда неопрятно выглядит?

Дети:

Нет

- Нет Принцесса у нас ребята аккуратные, соблюдают правила гигиены.

Принцесса:

Ребята, когда у вас растрепались волосы, что вы делаете?

Принцесса:

Правильно, моя спутница «Расческа» прочитает сейчас стихотворение.

Расчёска:

Распрекрасно две сестрички!

Ах, как мило, погляди!

Слева, справа – по косичке,

Челка вьется впереди...

Ежик сделаю Сережке,

Светку гладко причешу;

Как приятно быть расческой!

А неряхам не служу.

Принцесса:

Ребята, а когда у вас грязные зубки, что вы делаете?

(берем зубную щетку, зубную пасту и чистим зубы).

Принцесса: Правильно, моя спутница «Зубная щетка» вам прочитает стихотворение.

Зубная щетка:

Меня упругой сделали,

Чтоб зубы были белые,

Чтоб стали как картинки

От ровненькой щетинки.

Это я, зубная щетка

Белоснежная молодка.

Физкультминутка.

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.

И туда и сюда повернёмся без труда.

Раз присели, два – привстали.

Ручки кверху все подняли.

Раз-два, раз-два вот и кончилась игра!

А загадки отгадывать будем?

(выставляются картинки: мыло, мочалка, полотенце)

Загадки:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло)

- А, 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)

- Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою-
Что это такое? (Полотенце)

Принцесса:

Молодцы, мы рады, что Вы знаете все о личной гигиене, вот и пришло время прощаться. До свидание!

Итог беседы:

12. «Наши глазки бережём».

Задачи:

- Дать элементарные представления детям о глазах;
- развивать память, внимание;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование и материалы:

- Неваляшка, вода в тазике, полотенце, игрушки (кошка, собака, заяц), солнышко на палочке.

Ход беседы:

Дети заходят в группу, здороваются, садятся на стульчики.

Стук в дверь.

- Ребята, кто-то к нам пришел, пойду посмотрю (смотрит за дверь).

Вот так гостя!

В гости к нам пришла, друзья,

Кукла необычная:

Не сидит, не лежит,

Только знай себе стоит.

Знают Сашки и Наташки:

Это кукла...(неваляшка).

- Посмотрите, какие у неваляшки большие глаза. Глазки любят чистоту. Обязательно надо умываться (утром, вечером, после прогулки и когда испачкаешь лицо). Сейчас я умою неваляшку.

Воспитатель берёт тазик с водой, умывает неваляшку, произнося потешку:

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Улыбался чтоб роток,
И кусался чтоб зубок.

- После умывания лицо надо вытереть полотенцем. Развернули, промокнули и на крючок повесим.

Неваляшка:

Спасибо, теперь моё личико чистое.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА.

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Ручки поднимать, ручки опускать, (2 раза)

Приседать, вставать (2 раза) и весело скакать!

Хлопаем в ладоши, день у нас хороший!

Дети садятся на места.

- Дети, глазки нужны нам для того, чтобы видеть.

Воспитатель поднимает скатерть со стола, под которой три игрушки: кошка, собака, заяц.

- Вы видите эти игрушки? Назовите их. (Кошка, собачка, зайчик)

- Давайте поиграем в игру «День - Ночь».

Когда я скажу: «Ночь», вы закрываете глазки.

А когда я скажу: «День» - открываете.

Наши игрушки-животные будут прятаться от вас.

Гимнастика для глаз «Солнышко»

В небе солнце катится

Словно желтый мячик,

То за тучку спрячется - *прослеживание глазами за движением солнышка*

То по елкам скачет - *прослеживание глазами за движением солнышка*

Погуляло, покружилось - *движение глазами по кругу в одну и другую стороны.*

И за тучку закатилось - *поморгать и зажмурить глаза.*

- Неваляшка, ты запомнила, что любят делать глазки? Молчит. Ребята, подскажите.

- Зарядку, умываться.

- Но не любят, когда дети берут палочки и с ними бегают. Ведь нечаянно можно попасть палочкой в глаз и ему будет очень больно. А чтобы глазки хорошо видели, нужно кушать морковку. В ней много витаминов, полезных для глазок.

Итог беседы.

13. «Овощи и фрукты — полезные продукты»

Задачи:

- Формировать у детей представления об овощах и фруктах, и их полезных свойствах для человека;
- закрепить знания детей о характерных признаках овощей и фруктов: цвет, форма;
- развивать сенсорные ощущения детей;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование и материалы: куклы Степашка и Хрюша, муляжи овощей и фруктов, корзиночка, 2 тарелки, иллюстрации с изображением деревьев и грядки.

Ход беседы:

- Здравствуйте ребята! Посмотрите, кто сегодня пришел к нам в гости, давайте поздороваемся! *(Около доски на стульях сидят Степашка и Хрюша).*

- Ребята, они принесли нам корзину.

Интересно, что там внутри? Давайте посмотрим. *(Овощи и фрукты)*

- Ребята, Степашка и Хрюша запутались и всё сложили в одну корзину. Давайте мы им поможем разложить овощи в одно блюдо, а фрукты в другое.

Воспитатель показывает по одному предмету и спрашивает:

- Что это? *(Капуста);*

- Какая она? *(Зелёная и круглая);*

(Такие же вопросы задаются для помидора и огурца)

- Капуста, огурец, помидор — как можно назвать одним словом? *(Овощи)*

- Ребята, из овощей можно сделать салат.

Пальчиковая игра: *«Мы капусту рубим, рубим».*

Мы капусту рубим рубим,

(Ручками показываем как мы рубим капусту)

Мы морковку трём, трём,

(Ручками показываем как мы трём морковку)

Мы капусту солим, солим,

(Пальчики щепоткой — солим)

Мы капусту мнем, мнем *(ручками «мнем» капусту).*

- Молодцы, все умеете готовить салат. А сейчас посмотрите, что у меня в руках? *(Яблоко)*

- Какое оно? (*Красное круглое*);
(Такие же вопросы задаются для банана и апельсина)
- Яблоко, банан, апельсин - как можно назвать одним словом (*фрукты*);
- Ребята, где растут фрукты? (на дереве)
- А где растут овощи? (на грядке в огороде).
- Молодцы, а сейчас мы поиграем в игру: «*Есть у нас огород*».

Хороводная игра «*Есть у нас огород*».

Есть у нас огород,
Там морковка растёт,
Вот такой вышины,
Вот такой низины,
Вот такой ужины,
Вот такой ширины,
Ты морковка поспеши
С нами вместе попляши.

Итоги беседы:

- Какие вы молодцы, все хорошо играли.
- Ребята, овощи и фрукты очень полезны – в них много витаминов, которые помогают расти здоровыми, весёлыми, крепкими.

14 «Секреты здоровья от Айболита»

Задачи:

- Формировать представление детей о сохранении и укреплении здоровья; прививать детям привычки и навыки здорового образа жизни в процессе игровой, двигательной деятельности;
- развивать мелкую моторику рук, умение координировать движения в соответствии с текстом;
- обогащать словарь; воспитывать доброжелательность.

Оборудование и материалы: муляжи фруктов и овощей, тарелки.

Ход беседы:

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что к ним пришел Айболит.

Айболит:

Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь.

Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

- Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит:

Правильно. *(Детям)* Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках.

- Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.

Айболит: Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит:

Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо.

Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? *(Ответы детей)*

Айболит:

Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины, хорошо питаться! Нужно мыться непременно утром, вечером и днем, перед каждой едой, после сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

- Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит:

А как это проверить? Вы решили умыться, а что для этого нужно? *(Вода, мыло, полотенце.)*

Айболит:

Да, действительно, все дети знают, что нужно для умывания. Что же, за это их можно только похвалить. А самый главный секрет здоровья - это нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

Айболит:

А теперь идем на ковер и повторяем все за мной.

Физминутка «Айболит»

Мы весёлые ребятки, дружно делаем зарядку. *(Шагают на месте)*

Вправо раз, влево раз, улыбнёмся всем сейчас. *(Руки на пояс, поворот в стороны).*

На носочки дружно встанем, руки к солнышку потянем. *(На носочках потянуться вверх).*

Загляни к нам солнышко, и погрей нам горлышко. (Прыжки с хлопками).

Ну, а если заболеем - нам поможет Айболит. (*Ладони к щекам, наклоны головы*).

Витаминки нам пропишет (*Колечки каждым пальцем*).

И микстурой угостит (*Ладони мисочкой*).

Дыхательная гимнастика. "ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ"

И. п. - ноги вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки потянуться - руки вверх - вдох. Опускаясь на всю ступню - руки вниз - выдох с произношением ух-х-х-х 3-5раз.

И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.

- Ребята, Айболиту пора уходить к другим ребятам, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья.

Итог беседы.

15. «Поможем Мишке стать здоровым».

Задачи:

- Дать детям понятие о здоровом образе жизни, учить детей проявлять заботливое отношение к персонажу (Мишка заболел, поддерживать инициативу каждого ребёнка);
- развивать память, мышление;
- активизировать речь детей;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.
-

Оборудование и материалы: мишка.

Ход беседы:

- Ребята, вы никогда не задумывались, почему мы каждое утро с вами здороваемся?

Слово "здравствуйте" и означает "будь здоров".

Давайте еще раз пожелаем друг другу здоровья.

- Ребята, кто это плачет? Мишка плачет.

- А что же случилось с Мишкой, почему он плачет?

- Мишка, что случилось? Может, ты чаю хочешь?

Мишка:

Нет, не хочу.

- Может, ты с ребятами хочешь поиграть?

Мишка:

Нет, не хочу, я заболел.

- Ребята! Как нам помочь Мишке?

- Расскажите, что необходимо ему сейчас. А, что потом? Мы ему расскажем, как беречь своё здоровье.

-А знаете ли вы с чего начинается день? (дети: с зарядки)

Давайте же сделаем веселую зарядку.

Каждый день по утрам

Делаем зарядку. (*Ходьба на месте*).

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, (*Ходьба*).

Руки поднимать, (*Руки вверх*).

Руки опустить. (*Руки вниз*).

Приседать и вставать, (*Приседание 4-6 раз*).

Прыгать и скакать. (*Прыжки и бег*).

А потом опять шагать. (*Вдох и выдох*).

- Ребята, давайте расскажем Мишке, что надо делать, что бы быть здоровым.

Ответы детей – делать зарядку, мыть руки, чистить зубы, гулять на свежем воздухе, есть полезную пищу.

Игра «Что полезно, а что вредно? »

1-Чистить зубы по утрам и вечерам?

2- Кушать чипсы и пить газировку?

3- Мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета?

4-Гулять на свежем воздухе?

5-Объедаться конфетами и мороженым?

6-Гулять без шапки под дождем?

7-Делать по утрам зарядку?

8-Закаляться?

9-Поздно ложиться спать?

10-Кушать овощи и фрукты.

- Почему нужно кушать овощи и фрукты (в них много витаминов. Витамины делают нас сильными и помогают бороться с болезнями).

- Ну, что Мишка ты понял, что надо делать, чтобы быть здоровым?

Итог беседы.

16. «Кукла Катя заболела»

Задачи:

- дать представления о труде врача (врач приезжает по вызову, слушает больного, измеряет температуру, назначает лечение);
- расширять и обогащать представления об инструментах врача;
- воспитывать уважительное отношение к профессии врача, желание быть здоровым.

Оборудование и материалы: кукла, телефон, доктор, чемоданчик, микстура от кашля, градусники, мази, лекарства, горчичники, витамины, кровать.

Ход беседы:

Воспитатель обращает внимание детей на куклу, которая сидит на стульчике с перевязанным горлом, не играет.

- Что-то случилось с нашей Катей – не играет, песенки не поёт, не танцует. Наверное, она заболела. Может у неё голова болит, а может животик, а может у неё поднялась температура?

Подскажите, ребята, как мы ей можем помочь, что нужно сделать, чтобы Катя выздоровела? (вызвать врача, доктора.)

- Правильно, надо пригласить к ней врача. Вот у нас телефон.

Давайте позвоним и скажем: «Доктор, у нас заболела кукла, приезжайте скорей». *(дети говорят по телефону).*

Вот и хорошо. Врач приедет к кукле на машине.

В группу въезжает игрушка - машина, в ней сидит кукла – доктор.

- А вот и врач.

Доктор:

Здравствуйте, я – врач.

Детям я лечу болезни – где занятие полезней?

Я приеду к Кате, я приеду к Поле. Здравствуйте, дети, кто у вас болен? *(кукла Катя).*

Доктор:

А что случилось с вашей Катей? (не играет с нами, невесёлая она).

Доктор:

Я приехал к вам на машине, чтобы быстрее оказать помощь. В руках у меня чемоданчик, в нём лежит всё необходимое: микстура от кашля, градусники, мази, лекарства, горчичники, витамины *(достаёт и показывает детям).* Давайте я осмотрю Катю и назначу ей лечение. Но сначала я должен измерить ей температуру. А что нам для этого нужно? *(градусник).*

Доктор:

Подайте мне, пожалуйста, из моего чемоданчика градусник. *(дети достают градусник).* Сейчас нашей Кате померяем температуру. *(меряют температуру).*

Доктор:

Ну, ничего. От высокой температуры у меня есть вот такое лекарство *(показывает)* и Катя сразу поправится. Наливайте лекарство в ложечку, и

пусть она пьёт его каждый день. Будете её лечить? (доктор прощается, уезжает).

Микстуру дают кукле Кате, воспитатель предлагает её срочно уложить в постель, чтобы она не вставала. *(дети кладут куклу в кроватку, она засыпает).*

Итог беседы.

17. «Поведение за столом».

Задачи:

- формировать у детей культурно-гигиенические навыки;
- продолжать знакомить с правилами поведения за столом, учить применять их на практике;
- учить пользоваться салфеткой, правильно держать ложку, следить за осанкой;
- воспитывать аккуратность, самостоятельность.

Ход беседы:

Дети сидят на стульчиках.

- Ребята у нас сегодня гости давайте с вами поздороваемся, и поиграем в игру.

Дети имитируют движения, повторяют за воспитателем.

С добрым, утром, глазки, вы проснулись? (смотрят в бинокль)

С добрым утром, ушки, вы проснулись? (слегка трут ушки)

С добрым утром, ручки, вы проснулись? (хлопают)

С добрым утром, ножки, вы проснулись? (топают)

С добрым утром, солнце, мы проснулись и друг другу улыбнулись.

Ребята сейчас мы с вами будем завтракать.

Дети а для чего нам нужна еда? (чтобы быть сильными, крепкими, некогда не болеть, получать витамины для организма).

- Ребята повара приготовили нам кашу, каша очень полезная, она бывает: манная, рисовая, гречневая, варится на молоке.

Ну-ка, ну-ка, ну-ка нули!

Не ворчите вы кастрюли,

Не ворчите, не шипите, кашу сладкую варите,

Кашу сладкую сварите, наших деток накормите.

- Ребята, а скажите как мы должны вести себя за столом? (спокойно, не толкаться, не разговаривать и т. д.)

Послушайте у меня есть такое стихотворение.

На себя не проливай, суп горячий или чай.
Осторожней будь, когда горяча твоя еда.
Ешь спокойно не вертись, над тарелкой не крутись.

Да, ребята за столом мы должны сидеть спокойно, следить за своей осанкой, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой.

Но перед этим мы должны помыть руки.

Итог беседы:

А зачем мыть руки мы послушаем как рассказывается в стихах (дети рассказывают стихи):

Мышка плохо лапки мыла, лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась — и на лапках грязь осталась.
Полотенце в чёрных пятнах, как же это неприятно!
Попадут микробы в рот, может заболеть живот.

- Так, что дети постарайтесь, чаще с мылом умывайтесь!
Надо тёплой водой руки мыть перед едой.
Идём спокойным шагом мыть руки, а затем завтракать.

Дети моют руки присаживаются завтракать, воспитатель желает приятного аппетита, обращает внимание как дети сидят за столом, что сегодня на завтрак.