

Беседы ЗОЖ подготовительная группа.

Задачи:

- расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность её приема, разнообразие в питании, питьевой режим);
- формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умение использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем;
- формировать представления об активном отдыхе;
- расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур;
- расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека.

Месяц	1 неделя	3 неделя
сентябрь	Тело человека. №1	«Спорт-это здоровье». №2
октябрь	«Роль лекарств и витаминов» №3	"Правильное питание» №4
ноябрь	“ О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?» №5	"Режим дня: для чего он нужен?» №6
декабрь	«Правила личной гигиены» №7	Знакомимся со своим организмом. №8
январь		"На зарядку становись» №9
февраль	"Зачем делают прививки» №10	"Игры и забавы зимой» №11+
март	«Врачи-наши помощники» №12	"Наши верные друзья» №13
апрель	"Здоровым быть -себя любить» №14	« Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья» №15
май	«Мы стремимся иметь здоровые глаза». №16	« Полезные и вредные привычки» №17

№ 1

Тема: «Тело человека».

Задачи:

- закреплять понятия «часть тела» и «орган»;
- уточнять, для чего нужны те или иные органы;
- обобщать имеющиеся у детей знания о функции органов;
- сформировать представление о том, что каждая часть тела человека и каждый орган имеют большое значение;
- развивать внимание, память, мышление, речь;
- воспитывать интерес к своему телу, желание вести ЗОЖ.

Материалы: плакат «Тело человека», иллюстрации с внутренними органами.

Ход беседы:

- Все дети разные и одновременно похожие, потому что тело состоит из одинаковых частей.

- Какие части тела есть у человека? Давайте их назовем и расскажем, что делает каждая часть тела. (назвать часть тела и рассказать о действиях).

- У дома есть стены и поэтому он такой крепкий, так и у человека есть кости и мышцы, большие и маленькие. Если бы у человека не было костей, его тело было бы мягким. Кости, составляющие скелет, поддерживают тело и обеспечивают защиту от ранений и ушибов. Потрогайте себя, руки, ноги, животик.

- Как вагоны в поезде связаны друг с другом, так и мышцы и кости связаны между собой. Человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет - это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. Рассмотрите свои руки, пошевелите пальчиками рук.

- Наше тело покрыто кожей, которая защищает его. Посмотрите на кожу, особенно на пальцах рук. Она должна быть целой, без повреждений.

- Один из самых главных органов - мозг. Он все знает и за все отвечает. Мозг помогает человеку думать, ходить, делать разную работу. Он очень хрупкий. Хорошо, что твердый череп надежно защищает мозг от повреждений. Но все-таки старайтесь не ударяться головой. От сильного удара бывает сотрясение мозга.

- Отгадайте загадку про следующий орган о котором будем говорить: «Маленький работник век в труде живет, никогда не спит, никогда не стоит».

- Сердце похоже на большой насос, который качает кровь, помогает ей двигаться. По всему телу «бегают» кровь по разным сосудам. Главная задача крови — накормить все тело. Сердце работает постоянно, даже когда человек спит. Находится сердце в центре груди, почти посередине, а размером с кулак. Сложите руку в кулак и приложите к центру груди, чуть левее. Вот примерно такого размера ваше сердце. А теперь сжимайте и слегка разжимайте кулак — так работает сердце. А вы слышите стук сердца? Сердце нужно беречь. Но это не значит, что нужно все время лежать и ничего не делать. Сердце нужно тренировать, заниматься физкультурой. Когда бегаешь, сердце быстрее работает. Стучит и качает кровь. Предлагаю вам приложить ладонь к сердцу и прислушаться. А теперь попрыгайте, побегайте на месте, наклонитесь вперед, назад. Теперь снова приложите руку к сердцу. Что изменилось? Сердце забилося сильнее.

- «Два воздушных лепестка, розоватые слегка, важную работу выполняют, дышать нам помогают.» (легкие) У человека есть легкие, они нужны человеку, чтобы дышать и питать кровь нужным воздухом. Воздух не виден, но жить без него нельзя.

Дыхательная гимнастика «Задуй свечку».

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!». Во время упражнения туловище держать прямо.

- Желудок, как кастрюля внутри нас — туда попадает вся пища, а желудок ее переваривает. С полезной, здоровой пищей желудок справляется легко, а от вредной пищи желудок страдает и даже заболевает. Очень не любит желудок, когда мы наедаемся сверх меры — набиваем живот. Желудок не успевает справиться с большим количеством еды и у нас начинает болеть живот.

Итог беседы:

- О чем мы с вами говорили? Все органы нам нужны и выполняют важные функции. Надо беречь и заботиться о них.

№ 2

Тема: «Спорт-это здоровье».

Задачи:

- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- накапливать и обогащать знания детей об Олимпиаде;
- совершенствовать знания о различных видах спорта;
- вызывать желание заниматься спортом;
- развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать;
- воспитывать целеустремленность и организованность.

Материалы: плакаты «Виды спорта», флаг с эмблемой олимпиады, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов, физическая карта Мира.

Ход беседы:

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).

- Правильно, физкультурой может заниматься и маленький и большой. Спортсом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. - Что для этого необходимо делать?

- Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

- Вы не хотите стать такими?

- Как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира? Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

- А что же такое — Олимпиада?

- Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, Владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война

со Спартой, Ифит предложил спартамцам сложить мечи и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!» и эмблему Олимпиады — пять переплетенных колец.

- Что означают кольца на олимпийском флаге? (это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое - Азию, зеленое – Австралию, черное - Африку, красное — Америку. Для спортсменов олимпийская медаль - самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие...

Итог беседы:

- Как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?
- Какие виды спорта относятся к летним олимпийским играм? Зимним?

№ 3

Тема: Роль лекарств и витаминов.

Задачи:

- уточнять и закреплять знания детей о лекарствах и витаминах;
- дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов;
- подкреплять уверенность в необходимости ведения ЗОЖ;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход беседы:

- Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье - одна из главных ценностей человеческой жизни.

- Почему человеку так нужно быть здоровым? (он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет).

- А что должен делать человек для того, чтобы сохранить своё здоровье? (соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться).

- К сожалению люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Сегодня мы поговорим о простудных и вирусных заболеваниях. Что это за болезни? (ангина, грипп, простуда).

- Что нужно сделать, если кто-нибудь заболел? (вызвать врача на дом, сходить на приём в поликлинику).

- Как же врач лечит заболевшего? (он прописывает ему лекарства).
- Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства?
- Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся?
- Лекарства предназначены только для лечения, Лечиться ими можно только под руководством врача или взрослых людей. Одна красивая таблетка

может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны.

- А что такое витамины? Для чего они нужны?
- Можно ли вылечиться, принимая только витамины?

- Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя они сладкие и вкусные, есть как конфеты нельзя. Витамины, съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью. Помните - детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

Итог беседы:

№ 4

Тема: «Правильное питание»

Задачи:

- расширять знания о здоровом питании, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- познакомить с понятием «меню»;
- познакомить с полезными свойствами овощей, фруктов и молочных продуктов;
- развивать речь, внимание;
- воспитывать желание правильно питаться.

Материалы: прозрачные банки с крупами (гречка, рис, овсяные хлопья, пшено, пшеничная и кукурузная крупа), карточки с изображениями овощей и фруктов.

Ход беседы:

- «Человеку нужно есть, чтобы встать и чтобы сесть, чтобы прыгать, кувыркаться, песни петь, дружить, смеяться!».

- Чтобы вырасти большими и здоровыми, надо есть полезные, разнообразные и витаминные продукты. В них содержатся питательные вещества: жиры, белки и углеводы. А чтобы получить все витамины и полезные вещества медицинскими работниками разрабатывается меню.

- Что такое меню? (это подбор блюд на завтрак, обед и ужин).

- Как называется прием пищи утром?

- Что мы обычно едим на завтрак? (кашу, омлет, бутерброд с маслом, какао...).

- Каша — это полезная еда, которая поможет вам вырасти здоровыми и сильными. А какие продукты нам понадобятся для приготовления каши? (крупа, молоко, соль, сахар).

- Правильно, а крупа - это главный ингредиент в каше, без нее каши не сварить.

И сейчас мы поиграем с вами в интересную игру. У меня есть баночки с различными крупами, и вы должны выбрать баночку, дать название крупы, и какая каша получится из нее? Например, это кукурузная крупа и из нее готовят кукурузную кашу.

- Молодцы, про завтрак мы поговорили, а как называется прием пищи днем?

- Правильно, обед у нас обычно состоит из четырёх блюд. Салат, суп, второе и третье.

- Из чего готовится салат? (овощей)

- Салаты из овощей – это ценнейшие источники витаминов и клетчатки в питании. Детям они просто необходимы. Несколько ложек салата в начале обеда или ужина стимулируют пищеварение и вызывают выделение пищеварительных соков (вызывают аппетит).

- Суп - это очень полезная еда. Суп дает нам много энергии и наполняет организм силой. Давайте подойдем к столу.

Посмотрите, здесь есть картинки с изображением продуктов для приготовления первого блюда. Вам нужно убрать лишние картинки, если они есть, и сказать какой суп можно приготовить из оставшихся продуктов (борщ).

Молодцы, вы правильно все сделали, а мы как раз знаем игру про суп, давайте поиграем.

Игра «Хозяйка однажды с базара пришла...»

После супа мы кушаем второе блюдо. На второе у нас обычно что-то мясное и гарнир. Гарнир – это добавление к рыбным или мясным блюдам. Это могут быть различные каши, макароны, овощи и картофельное пюре. Давайте подумаем, что можно приготовить из мяса?

- Правильно, а что мы пьем в конце обеда? Что у нас на третье? (компот).

- Из чего варят компот?

Во фруктах очень много витаминов, они укрепляют защитную функцию организма и помогают нам реже болеть и оставаться здоровыми. У меня есть волшебный мешочек, в нем много карточек с разными фруктами и ягодами. Каждый из вас достанет карточку, назовет что на ней изображено и какой компот из этого получится. Например, это слива, из сливы варят сливовый компот.

- Молодцы ребята, а как называется прием пищи после сна? (полдник)

- На полдник дают булочки, молоко и кефир. Это очень вкусно!

- Как одним словом, назвать продукты из молока?

- Какие молочные продукты вы знаете? (сметана, кефир, творог, мороженое, стуженка, йогурт, сливки, масло...).

- Вот сколько молочных продуктов назвали! В них очень много кальция. Кальций - это такой элемент, который позволяет нашим костям расти крепкими, а зубам – здоровыми. Кто кушает молочные продукты, тот растет сильным, красивым и умным.

Итог беседы:

- Как нужно правильно питаться, чтобы оставаться всегда здоровым и красивым?

№ 5

Тема: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Задачи:

- дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма;
- познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е и продуктами, в которых они содержатся;
- закреплять знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины;
- развивать память;
- воспитывать желание быть здоровыми.

Материалы: карточки с названиями витаминов, с изображением продуктов.

Ход беседы:

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*).

- А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*)

- Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*)

- Совершенно верно! Осенью созревает большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

- Итак, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листья салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. *(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты содержат данный витамин).*

Итог беседы:

- Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, Е). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

- Чтобы вы каждый день получали нужное количество витаминов разработано специальное...(меню). Правильно, мы уже об этом с вами говорили в прошлой беседе.

№ 6

Тема: «Режим дня».

Задачи:

- продолжать формировать представление о режиме дня;
- выработать положительную мотивацию к укреплению и сохранению здоровья;
- воспитывать стремление вести здоровый образ жизни;

Ход беседы:

- Ребята, вы какими хотите стать — крепкими, сильными, здоровыми или хилыми, слабыми, больными?

- Расскажите о правилах сохранения здоровья, о которых мы уже говорили. (заниматься физкультурой, делать утреннюю гимнастику, правильно питаться, проветривать помещение, гулять, соблюдать правила гигиены, вовремя ложиться спать и др.)

- Сегодня мы с вами познакомимся с новым правилом сохранения здоровья — «Соблюдай режим дня».

- Как вы думаете, что такое режим дня?

- «Режим дня - распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня». Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? (Ответы детей)

- Это организм твой дал сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время.

- Как ты узнаешь, что устал? (Ответы детей)

- Как ты узнаешь, что хочешь спать? (Ответы детей)

- Как ты узнаешь, что хочешь пить? (Ответы детей)

- Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вывод такой: необходимо соблюдать правильный режим дня — спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Давайте вспомним, каким здоровеньким и веселым был Хомка-хомячок.— Физминутка «Хомка».

Посмотрите на картинки «Режим дня Маши». Что помогает Маше соблюдать режим дня правильно? (часы).

Правильно, и Машеньке, и всем нам помогают часы. Маша умывается в 7 часов 30 минут.

- Во сколько Маша завтракает? (Ответ детей)

- Во сколько Маша занимается? Когда Маша обедает? Когда Машенька ложится спать?

- Как вы думаете, ребята, зачем человеку сон?

Мышцы тела во время сна отдыхают, а организм расслабляется и восстанавливает силы. Мозг наш во время сна перерабатывает и усваивает информацию, находит пути решения проблем. Об этом даже говорится в русской народной пословице: «Утро вечера мудренее».

- О чем эта пословица?

Итог беседы:

С каким новым правилом сохранения здоровья мы сегодня познакомились?

- Что такое «Режим дня»?

- Я хочу убедиться, что вы поняли все верно про режим дня. Предлагаю поиграть в игру «*Когда это бывает?*». Объединитесь в пары и возьмите по одной карточке (*утро, день, вечер, ночь*).

- Когда мы ходим на утреннюю гимнастику? Когда мы обедаем? Когда детей забирают из детского сада? Когда ужинаем? И т.д.

Молодцы, вы правильно ответили на вопросы и поняли, что такое режим дня.

№ 7

Тема: «Личная гигиена».

Задачи:

- закреплять знания правил гигиены;
- продолжать формировать представления о предметах личной гигиены;
- развивать устойчивый интерес к правилам и нормам ЗОЖ;
- воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Ход беседы:

Дорогие ребята! Сегодня к нам пришло письмо. Давайте прочитаем его! (чтение стихотворения Ю. Тувима «*Письмо ко всем детям по одному очень важному делу*»).

- Ребята, как вы думаете, почему в письме написано: «*Мойтесь чище, мойтесь чаще?*», что это означает? (*Дети отвечают*).

- Что может случиться, если не мыться, не мыть руки, не умываться? (*Дети отвечают*).

- Сегодня мы поговорим, о том, что для человека самое главное?

Что нужно беречь и что ни за какие деньги не купишь? Что же это такое? (*наше здоровье*)

- Это здоровье! А вы знаете, что нужно делать, чтобы быть здоровыми? (закаляться, делать зарядку, заниматься спортом, питаться полезными продуктами, соблюдать режим дня и т. д.).

- Ребята, а вы знаете, что такое личная гигиена? Если не соблюдать правила личной гигиены, что будет с нашим здоровьем? *(ответы детей)*

- А сейчас давайте проверим, как вы знаете предметы, которые помогают соблюдать нам чистоту тела, соблюдать гигиену? Отгадайте загадки.

Загадки:

1. Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна ...*(Вода)*

- Для чего нам нужна вода? Каждое утро мы умываемся, а для этого нам, конечно же, нужна вода.

2. Костяная спинка, жесткая щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно служит... *(зубная щетка)*.

- Для чего нам нужна зубная щетка?

- Зачем нужно чистить зубы? *(зубы нужно чистить для того, чтобы они были чистыми, белыми и здоровыми)*.

- А сколько раз в день нужно чистить зубы? *(два раза: утром и вечером)*.

- Ребята, у каждого человека зубная щетка должна быть своя, и менять ее надо через 2—3 месяца. Как вы думаете почему? *(На щетке тоже скапливаются микробы, она теряет жесткость)*.

3. Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится...*(мыло)*

- Правильно, мыло, для чего нам нужно мыло?

Мыло и вода — наши лучшие друзья в борьбе с микробами. А когда нужно мыть руки? *(руки надо мыть перед едой, после прогулки, игр, игр с животными)*

4. Вы меня намыльте смело, сразу я возьмусь за дело, руки, ноги, тело тру, грязь любую ототру...*(Мочалка)* Для чего нужна мочалка? *(мочалка нужна, чтобы лучше отмыть грязь. Мы моемся с мочалкой в ванне не реже одного раза в неделю)*.

5. Плещет теплая волна, под волною белизна. отгадайте, вспомните, что за море в комнате? *(Ванна)*- Правильно, ванна *(повторить правила безопасности в ванной)*.

6. Дождик теплый и густой это дождик не простой: он без туч, без облаков целый день идти готов...*(Душ)*

7. После бани помогаю, промокаю, вытираю пушистое, махровое, чистое, новое...*(Полотенце)*

- Полотенце должно быть у каждого свое. У нас в детском саду отдельное полотенце у каждого ребенка, и у воспитателей тоже. Никто чужим не вытирается. Почему? *(Дети отвечают)*.

Ребята, есть полотенца для рук и лица, есть для ног. Можно ли вытирать полотенцем для рук ноги? И наоборот? *(Дети отвечают)*.

7. Чтобы волосы блестели и красивый вид имели, чтоб сверкали чистотой, мною их скорей помой...*(Шампунь)*

- Правильно, для чего нам нужен шампунь? *(Дети отвечают)*.

8. Целых двадцать пять зубков для кудрей и хохолков, и под каждым под зубком лягут волосы рядком...*(Расческа)*

- Правильно, для чего нужна расческа?

А вы знаете, зачем расчесывают волосы? Может, это и не нужно вовсе? (*Дети отвечают*). И расческа тоже должна быть у каждого своя.

А носовой платок у каждого должен быть свой, или можно ли дать его соседу, когда он ему необходим? (*Дети отвечают*).

Физкультминутка

- А сейчас я предлагаю поиграть.

Дидактическая игра «*Личное или общее?*»

Одна команда из предложенных предметов гигиены выбирает те предметы, которыми могут пользоваться все члены семьи, другая команда выбирает только те предметы, которыми нужно пользоваться индивидуально и кладет их на поднос.

Игра «*Разрешается – запрещается*»

Ведущий называет различные правила и нарушения правил гигиены по уходу за телом человека, дети если можно, то показывают синего цвета кружок, если же запрещается, то красного.

Правила и нарушения правил: чистить зубы, ходить неопрятным, принимать душ, ковырять в носу, пользоваться носовым платком, грызть ногти и т.д...

- Молодцы ребята! Справились с заданиями.

- А сейчас послушайте стихотворение М. Котина «*Пугалки*»

- Грязнулей быть плохо, это ясно. Но как же не быть грязнулей давайте вспомним, что для этого надо делать?

Итог беседы:

-Молодцы, ребята!

Я думаю, вы запомнили эти простые правила и будете их выполнять всегда, без напоминания взрослых. И тогда вам будут всегда говорить, какой опрятный человек!

№ 8

Тема: «Знакомимся со своим организмом».

Задачи:

- закреплять элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании;
- развивать внимание;
- воспитывать доброжелательность, взаимопомощь, ответственность, умение работать в коллективе.

Ход беседы:

- Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.) А одного из нас? (Человек.) Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые. Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков.

Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.

Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

- Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.) Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

- Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.)

Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.

- Какие органы вы еще знаете?

Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

- Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

- А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

Итог беседы:

№ 9

Тема: «На зарядку становись».

Задачи:

- расширять знания детей о способах сохранения своего здоровья, о пользе утренней зарядки;
- способствовать развитию активной речи детей;
- воспитывать желание в двигательной активности;
- воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести ЗОЖ;

Ход беседы:

- Ребята, отгадайте загадку: «Ее мы делаем по утрам, она бодрость дарит нам» (утренняя зарядка).

- Сегодня поговорим об утренней зарядке. Что дает нам УЗ? (Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю, ведь зарядку нужно делать каждый день. Учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм).

-А сейчас послушайте сказку «Зарядка и простуда»

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

— Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

— Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи!

— Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробежала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

- Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

- И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!
- Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.
- Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала

Простуда и снова взялась за метлу.

- Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила.

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети?

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней Простуда не справилась!. Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

- В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

- Как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

- Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

- Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

- Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! - воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Итог беседы:

Обсуждение сказки:

1. Кто приходил к ребятам в каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?

3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему директор отправил Простуду домой?
9. Чем закончилась сказка?

№ 10

Тема: «Зачем делают прививки».

Задачи:

- расширять представление дошкольников о значении прививок;
- закреплять понятия: «вакцина», «иммунитет»;
- дать детям представления о профилактических мерах борьбы с инфекционными заболеваниями;
- побуждать не бояться прививок.

Ход беседы:

- Чтение стихотворения С. Михалкова «На прививку».
- Как вы думаете, почему у него дрожат коленки?
- А вы боитесь прививок?
- А кто знает, для чего нам делают прививки?
- Ребята, что такое прививка?
- Прививка-это введение вакцины в наш организм.
- А кто знает, что такое вакцина? Вакцина-это самое эффективное и экономически выгодное средство защиты против инфекционных болезней, известное современной медицине. С изобретением вакцин у нас появилась возможность защитить малышей, т. е. вас, от серьёзных болезней, которые могут вызвать осложнения. Среди них такие болезни, как полиомиелит, коклюш, туберкулез.
- Прививки делают исключительно от инфекционных болезней. Но далеко не от всех, а только от тяжёлых, опасных, способных вызвать тяжёлые осложнения, а также от тех инфекций, которыми одновременно заболевают множество людей. Например, от гриппа. Вас, прежде всего, прививают от детских инфекций (коклюш, дифтерия, краснуха, корь, свинка, полиомиелит).
- Кто-нибудь знает, как работает прививка?
- Главная цель прививки - формирование иммунитета к болезни.
- А что такое иммунитет?

Иммунитет-это невосприимчивость организма к болезням. Это наша защита от болезней. И если он слабеет, то мы с вами болеем. Чтобы иммунитет наш был сильным, нам ставят прививки, т. е. вводят в организм ослабленного или убитого микроба-возбудителя той или иной инфекции, от которой делается прививка. В результате в организме начинают вырабатываться особые вещества

(их называют антителами) и клетки, которые способны убить настоящего возбудителя при заражении.

Итог беседы:

- Ребята, почему же прививки делать необходимо?

№ 11

Тема: «Игры и забавы зимой».

Задачи:

- формировать представление о пользе игр и забав на свежем воздухе;
- развивать выдержку и терпение;
- закреплять правила безопасности при катании с горки;
- выработать желание избегать травмоопасных ситуаций;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Ход беседы.

- Нашу беседу сегодня посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движения на воздухе — хорошая закалка. После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горки на санях.

- Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы.

- Посмотрите на картину «На горке». Скажите, какое время года изображено?

- Как можно назвать картину?

- Какой день изобразил художник?

- Чем занимаются дети, в какие игры играют?

- Весело или грустно детям? Как одеты дети?

- А есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горки или бежать на лыжах по ровной местности? Вы умеете ходить и бегать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее окрепнут руки, ноги станут сильнее. Многие ребята любят съезжать с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади. Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

- А как подниматься на горку? (можно ёлочкой или полуёлочкой, а можно и боком — лесенкой).

- А как надо правильно одеться для катания на лыжах? (легко, но тепло).

На лыжах. (читает педагог)

Солнце выходит выше с каждым днем.

Мы наденем лыжи — В лес пойдем.

Словно терем белый замер бор,

Мы на лыжах смело мчимся с гор.

Весело искриться чистый снег.

Разрумянит лица быстрый бег.

- Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким и влажным. В какие игры можно поиграть в такую погоду?

- А любите ли вы кататься на санках, ледянках с горы?

- Какие правила надо соблюдать, катаясь с горы? (подниматься на гору только по ступенькам; не кататься стоя, а только сидя; не толкать, не цепляться за товарищей; соблюдать очередность; не прыгивать с горки; прокатился, быстрее вставай и уходи; не спускайся с горки, пока не встал и не ушёл с дороги предыдущий ребенок; не сбегай по скату; соблюдай очерёдность).

- Чем полезны игры и забавы зимой?

Итог беседы:

№ 12

Тема: «Врачи— наши помощники».

Задачи:

- продолжать знакомить детей с профессией медицинской сестры, врачей различных специализаций;
- приучать детей не бояться врача;
- обучать элементарным навыкам оказания помощи;
- воспитывать желание быть здоровым;
- развивать наблюдательность.

Материалы: карточки с изображением врачей; медицинские инструменты.

Ход беседы.

- Ребята, я предлагаю вам отгадать загадку, чтобы понять, о чем сегодня мы будем говорить.

Загадка:

Кто пропишет витамины?

Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плачь – Как лечиться, знает...(врач)

- Верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках – врачах. Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и умирали от разных болезней. Врачи бывают разные. А сейчас я проверю, каких врачей знаете вы (предоставлены карточки с изображением врачей)

Как называется доктор, который лечит детишек? (Педиатр)

Как называют врача, который лечит зубы? (Стоматолог)

Врач, который лечит уши, горло и нос? (ЛОР)

Который лечит глаза? (Окулист)

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай, чей инструмент?»

У меня на столе лежат несколько предметов, которые принадлежат докторам: терапевту, окулисту и лору. Ваша задача определить хозяина этих предметов.

- Дети, а каких еще вы знаете медицинских работников?

(медсестра, она помогает доктору).

- Верно. Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, чтобы не болеть и о наших помощниках.

Хоть ранку щиплет он и жжёт,
Отлично лечит — рыжий...(йод)

Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон...(зеленки)

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины...(А, В, С)

Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг —
Потому что это —...(лук)

Не везёт сегодня Светке —
Врач дал горькие...(таблетки)

Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...(зарядку)

Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с...(мылом)

Спала чтоб температура
Вот вам жидкая...(микстура)

- Ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и как можно меньше болеть и обращаться к врачу.

Итог беседы:

№ 13

Тема: «Наши верные друзья».

Задачи:

- формировать в сознании детей заботу о своем здоровье;
- развивать интерес к художественному слову;
- воспитывать желание быть здоровым и жизнерадостным.

Ход беседы:

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле - здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено русским народом. Например, «Здоровье дороже золота», или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

- Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

- Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. «Меня пьют, меня льют. Всем нужна я, кто я такая?»

- Правильно, вода. Чем нам помогает вода?

- Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

- То вприпрыжку, то вприсядку дети делают Второй наш друг-это утренняя зарядка.

- Что мы делаем на зарядке?

- После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

- Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровым? «Через нос проходит в грудь, и обратный держит путь, он невидимый и всё же без него мы жить не можем». Верно! Свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых, еловых и в лиственных лесах.

- «Распорядок этот дня был написан для меня. Никуда не опоздаю, ведь его я соблюдаю».

- Режим дня-прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и тоже время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

- Но мы с вами забыли еще об одном помощнике — движении.

- Что дарит нам движение?

- Какие подвижные игры вам нравятся?

- Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещение спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас сильными и смелыми.

Итог беседы:

- Давайте, еще раз вспомним друзей нашего здоровья.

№ 14

Тема: «Здоровым быть – себя любить»

Задачи:

- продолжать формировать знания и навыки здорового образа жизни;
- побуждать заботиться о своем здоровье;

- систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания;
- воспитывать желание соблюдать режим дня.

Ход беседы:

- Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят, это слово просто клад!

Здравствуй — значит будь здоров! И не нужно больше слов!

Если «Здравствуй» ты сказал, ты здоровья пожелал!

- Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

- Давайте вспомним пословицы о здоровье («Здоровье — дороже золота», Береги здоровье с молодую...»). И это действительно так. А о том, как быть здоровым, сильным, смелым, выносливым и веселым мы сегодня и узнаем. Сейчас я вам загадаю загадки, а вы дружно отвечайте:

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (еда)
- Будешь правильно питаться, будешь лучше (развиваться)
- Полезные продукты (овощи и фрукты)
- Чипсы, жвачка, сухари — это все твои (враги)
- Молодцы, ребята, правильное питание — это очень важно для здоровья.

Я предлагаю поиграть в игру «топай-хлопай» (полезные — хлопать, вредные — топтать).

- А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. «Помни истину простую, лучше видит только тот, кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьет. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку. Черный хлеб полезен нам и не только по утрам. От ангины и простуды помогают апельсины, ну а лучше есть лимон, хоть и кислый очень он».

- Ребята, что нужно делать чтобы быть сильными, ловкими, смелыми?
- Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза - пантомима).
- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскач,
- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!
- Я загадаю вам еще загадки, и, если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым.

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я, белой пеной пенится, руки мыть не ленится (мыло).

- Чистить зубы помогает, на щетине паста тает, ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (зубная щетка).

- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет, вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (полотенце).

- Так что же надо делать, чтобы быть здоровым?

- Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится: чистота — залог здоровья; чистота — лучшая красота; кто аккуратен — тот и людям приятен.

- Ребята, а как вы думаете, без чего человек не может жить?

Итог беседы:

- Без еды человек может прожить пять недель, без воды — пять дней, а вот без воздуха — не сможет и пять минут. Недаром говорят: «Человек живет, пока он дышит». А каким воздухом полезно дышать? (чистым, свежим). А еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит? Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

- Я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

№ 15

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

Задачи:

- расширять представления о важных компонентах здоровья – солнце, воздухе и воде, что природа является источником здоровья;
- способствовать формированию основ здорового образа жизни;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- развивать культуру речевого общения детей друг с другом и педагогом.

Ход беседы:

- Ребята, сегодня речь пойдет о здоровье и о том, как его сохранить.
- Скажите, что такое здоровье? И что, нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье? (ответы детей)
- Ребята, а вспомните пословицы о здоровье.

Дидактическая игра «Доскажи словечко».

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье – дороже (золота)

Чеснок да лук - (от семи недуг)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья!)

- Ребята, подумайте и найдите объяснение. Почему солнце, воздух и вода – наши верные друзья? (ответы детей)

- Скажите, что изображено на картинке? (дети на пляже загорают) Что дает нам солнце? (ответы детей) Правильно ребята, 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. Как вы думаете, что такое солнечные ванны? (ответы детей)

- Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Ребята, давайте назовем правила (ответы детей).

Всегда надевайте головной убор, не снимайте его, чтобы не получить солнечный удар, если вы почувствовали головокружение, тошноту - немедленно уйдите в тень.

- Ребята, давайте рассмотрим следующую картинку («Игры на свежем воздухе»).

Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе? (ответы детей)

- 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 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.

Ребята, давайте рассмотрим еще одну картинку («Купание детей») Скажите, для чего нам нужна вода? (ответы детей)

- Правильно, воду мы пьем 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). Вода помогает нам убирать своё жилище, мыть полы, посуду - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

- А кто из вас любит купаться в реке, море, озере? (ответы детей)

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. Пойдите в воде, походите. После этого начинайте купание.

Итог беседы:

- Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде? (ответы детей).

- Правильно и солнце, и воздух, и вода помогают нам быть здоровыми, сильными, закалёнными, бодрыми и весёлыми. Именно поэтому так и говорят: «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!»

Солнце, воздух и вода —

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

№ 16

Тема: Мы стремимся иметь здоровые глаза

Задачи:

- формировать понимание значения зрения для восприятия окружающего мира;
- закреплять знания о строении глаза;
- закреплять знания о роли витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении и сохранении зрения;
- воспитывать желание соблюдать правила гигиены.

Материалы: схема глаза, портрет грустной и весёлой Аленки

Ход беседы:

- Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(глаза).

- Закройте глаза, что вы видите? почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?

- Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете (работа детей).

- Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета.

Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета.

Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками.

Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.

По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души".

Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми, он нарисовал портрет Аленки.

Посмотрите, какое настроение у девочки? Какие глаза у девочки?

Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (дети рассказывают смешинки, стихи).

Посмотрите, как улыбается девочка? Как вы догадались, что девочке весело?

Выполняются упражнения для глаз (гимнастика для глаз).

Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?

Итог беседы:

Тестирование:

1 Когда чаще всего отдыхают наши глаза?

- а) когда открытые;
- б) во время сна;
- в) во время гимнастики.

2 Когда надо носить затемненные очки?

- а) во время дождя;
- б) во время ветра;
- в) в солнечную погоду.

3 Можно ли размахивать палкой?

- а) можно;
- б) можно, но тупой;
- в) нельзя.

№ 17

Тема: «Полезные и вредные привычки».

Задачи:

- систематизировать знания детей о полезных и вредных привычках, и их влиянии на здоровье человека;
- развивать умение формировать в себе полезные привычки;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Материалы: зеленые и красные карточки у детей.

Ход беседы:

- Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, у вас отличное настроение (*психологический настрой*). Послушайте стихотворение и подумайте, о чём мы будем говорить.

"Про девочку, которая сосёт палец" Эдуард Успенский.

- Неземная красота, Выньте палец изо рта!

Девочки и мальчики не сосите пальчики.

Дорогие детки, пальцы — не конфетки.

- Дети, из этих строк стихотворения вы могли понять, о чем пойдет сейчас речь? (о привычках)

- Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет. Что появляется у человека? правильно, привычка. Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

- Что такое привычка?

- Это действие, которое мы повторяем, даже не всегда замечая это. Привычка — это такое действие, которое становится для нас автоматичным.

- Ребята перечислите привычки, которые есть у вас или какие вы знаете? (приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковыряться в носу, ябедничать).

- Дети, а какие бывают привычки? (полезные и вредные).

- Что такое полезная привычка? (она приносит пользу).

- Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? Что это за привычки? (чаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома).

- А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

- Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: *«Точность — вежливость королей»*. Значит, невежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

- О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомним? Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдать правила личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

- Но существуют, к сожалению, и вредные привычки.

- Что такое вредная привычка? Поговорим о них.

- Это привычка, которая приносит вред. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Назовите вредные привычки (несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки).

- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Конечно плохо. А почему?

- Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

- Сейчас мы поиграем в игру *«Полезно - вредно»*. Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – показываете зелёную карточку, красную карточку, если вредная.

(грызть ногти; соблюдать режим дня; долго смотреть телевизор; правильно питаться; говорить неправду; общаться с людьми; чистить зубы; кричать; убирать за собой игрушки; делать зарядку; есть много сладостей; обзывать детей; говорить правду; неряшливо одеваться; пользоваться носовым платком; обманывать; есть молча; здороваться).

- Дети, какую пользу приносят полезные привычки?

- Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.

- Послушайте поговорки о привычках:

- За худую привычку и умного дураком обзывают.
- Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.
- Наилучший наставник во всем - привычка.

- Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Итог беседы:

Каждый твердо должен знать: здоровье надо сохранять!

Нужно правильно питаться, нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой, зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой, и тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить. И запомни: ведь здоровье в магазине не купить!

Я надеюсь, что вы поняли, что такое - хорошие полезные привычки и плохие вредные. Постарайтесь приобрести как можно больше полезных привычек, а с вредными бороться, а еще лучше не вырабатывать их у себя.