

КАРТОТЕКА БЕСЕД ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Воспитатель:
Батомункуева Е.А

2022 г.

Картотека бесед по формированию ЗОЖ для детей в подготовительной группе детского сада.

Содержание:

1. Тема: «Зачем делают прививки»
2. Тема: «Не ешь снег и сосульки».
3. Тема: «Не играйте с бродячими животными»
4. Тема: «Зимой на горке».
5. Тема: «Как вести себя в группе».
6. Тема: «Травма как ее избежать».
7. Тема «Путешествие в мир лекарственных растений»
8. Тема: «Наши верные друзья».
9. Тема «Здоровым быть себя любить».
10. Тема: «Если хочешь быть здоров закаляйся».
11. Тема «Полезные продукты»
12. Тема: «Витамины и здоровый организм».

ТЕМА: "ЗАЧЕМ ДЕЛАЮТ ПРИВИВКИ"

Программное содержание: расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно - следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.

Предварительная работа: экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.

Ход беседы.

Воспитатель: ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей). Прививки - вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.

Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией. - Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирали целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют "коровьей оспой".

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того - почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть

невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов - возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).

За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней - дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме. Итог беседы.

ТЕМА: "НЕ ЕШЬ СНЕГ И СОСУЛЬКИ!"

Цель: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть можно заболеть ангиной);

Ход беседы.

Воспитатель: что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть). Как мы должны заботиться о своем здоровье? (закаляться, заниматься спортом)

Воспитатель: а сейчас я предлагаю вам послушать сказку о простуде.

В морозном царстве, в морозном государстве жила-была Простудная королева. У не? были длинные белые волосы, снежные ресницы, а сама она состояла из льда. Королева была злая, потому что у не? вместо сердца был холодный ледяной кристалл. Рядом со снежным государством стоял маленький городок. Там жил мальчик по имени Слава.

Однажды мальчишки позвали его играть на улицу, и между ними завязался спор: сможет ли Слава сходить в царство Простудной королевы и не заболеть? Славику не хотелось проигрывать спор, и он пошел.

Когда он очутился в царстве, сразу увидел Простудную королеву. Хитрая королева стала предлагать ему фруктовые вкусные сосульки. Слава не удержался и съел несколько штук. На следующий день он заболел ангиной: у него была высокая температура, болело горло и совсем пропал голос.

После этого случая Слава сделал вывод: нельзя есть фруктовые сосульки

Воспитатель: "Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное, такой же сладкий и вкусный, я его попробую" и "Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?"

Воспитатель: послушайте стихотворение.

Я вам расскажу, ребята, умные школьники и дошколята

Здоровье свое всегда берегут, снег, и сосульки в рот не берут!

С крыши свесилась сосулька, с виду вкусный леденец!

Заработает ангину. Если съест ее глупец!

Воспитатель: а сейчас мы проведем опыт со снегом (сосулькой), растопим снег (сосульку), а полученную воду процедим через ватный или марлевый фильтр (побудить детей дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод).

ТЕМА: "НЕ ИГРАЙ С БРОДЯЧИМИ ЖИВОТНЫМИ"

Программное содержание: разъяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасными для жизни и здоровья; учить заботиться о своей безопасности, воспитывать любовь к животным.

Ход беседы.

Воспитатель: ребята, отгадайте загадки:

"Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается" (Кошка).

"Гладишь - ласкается, дразнишь - кусается" (Собака).

Воспитатель: иногда, когда вы играете во дворе своих домов, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться, что они любят. Но мы не знаем, чьи эти животные. Скорее всего, они бродячие.

- А можно ли трогать, брать на руки чужих или бродячих собак и кошек? Почему? Да, вы правы. Нельзя! Они могут оказаться агрессивными, бешеными. Уличные кошки и собаки могут

быть больны чем-то заразным. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных. Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.

Воспитатель: давайте представим, что у нашего подъезда жалобно мяукает котенок. Что делать?

Воспитатель: послушайте стихотворение.

Мяукает у дерева незнакомая кошка, налью молока я бедняжке немножко.

Но трогать руками котенка не буду, что мама сказала,

Зверей не бери, от них мне поверь, легко заразиться. Придется в больнице долго лечиться!"

Воспитатель: запомните ПРАВИЛА!

- не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих.
- не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки! Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи, или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить без предупреждения.
- не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.
- если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке.
- не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны они могут чего-то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить.
- не целуйте животных (они часто роются в земле и у них на морде много микробов)
- не дразните животных (они могут терять терпение и укусить);
- не подходите к ним сзади.
- не будите спящих животных.

ТЕМА: "ЗИМОЙ НА ГОРКЕ"

Программное содержание: учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; развивать выдержку и терпение- умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать ситуаций опасных для здоровья.

Ход беседы.

Воспитатель: нашу беседу давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима - замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, лёгкий мороз, движения на воздухе - хорошая закалка. Ещё вчера тропинки и дорожки были грязными, чёрными (недаром ноябрь называют "чернотропом"), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня всё преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным! Выпал первый снег. Три берёзки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.
"Сани"

Мчатся мои сани быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо и свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развивать ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И всё это на ходу!

Воспитатель: давайте вместе назовём ваши любимые зимние игры и забавы. (Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей). Верно! Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? (да) Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? (кататься с горок)

Я думаю, что вы уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее сильнее ноги.

Отталкивайтесь сильнее то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперёд, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

Воспитатель: запомните ПРАВИЛА!

- кататься на горке только на санках-ледянках, а не на обычных санках;
- подниматься на горку только по ступенькам;
- не подниматься по скользкому скату горки и с боков;
- не кататься стоя, а только сидя;
- не толкать, не цепляться за товарищей;
- соблюдать очередность;
- не спрыгивать с горки;
- не стой на верхней площадке, а сразу садись и осмотришься;
- не поднимайся на горку и не катайся с игрушками и с предметами в руках;
- прокатился, быстрее вставай и уходи, т.к. следом за тобой скатится другой и может сбить тебя;
- не спускайся с горки, пока не встал и не ушел с дороги предыдущий ребенок;
- не балуйся, не борись, не подставляй ножку ни на горке, ни около горки;
- не сбегай по скату;
- не кидайся снегом в сторону горки.

ТЕМА: "КАК СЕБЯ ВЕСТИ В ГРУППЕ"

Программное содержание: воспитывать у детей правила поведения и общения в помещении детского сада (в группе, спальне, приемной). Развивать умение подчиняться правилам безопасности, желание беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

Ход беседы.

В группу приходит игрушка (кукла, мишка, зайчик). Педагог обыгрывает ситуации:

- пока он/а "бежит" (а не идет) ударяется об угол стола;
- затем спотыкается об брошенную игрушку;
- захотел/а достать со шкафа предмет, залез на стул и упал; - чуть не залез/ла на окно, увидев там собачку (игрушку);
- когда её/его посадили на стул, он сидит и раскачивается.

С детьми обсудить все эти ситуации, (воспитатель объясняет детям, что Мишка - мягкий, а если бы с детьми случилось такое, пришлось бы вызвать врача скорой помощи по телефону 103), объяснить Мишке, что он делал неправильно, почему себя так вести нельзя, а как правильно себя вести (озвучить ПРАВИЛА) и показать картинки.

- Привести детей к мысли, что НАДО подчиняться правилам безопасности, т.к. это нужно для сохранения жизни и здоровья- своего и других людей!
- Разбросанные игрушки могут послужить причиной падения, ушиба.
- Порядок в группе не только для чистоты, но и для безопасности!
- Нельзя залезать на подоконник, стол и шкафы.
- Если не можешь достать, попроси воспитателя!
- Очень опасно бегать по группе, спальне и приемной: острые углы мебели могут стать причиной травмы, столкнувшись с другим ребенком можно получить сильный ушиб!
- Не бери мелкие игрушки в рот - ты можешь нечаянно проглотить их и подавиться!
- Раскачиваться на стуле нельзя! Потеряв равновесие, ты упадешь и ударишься!
- Во время игр с водой следи, чтобы вода не попала на пол.
- Мокрый пол очень скользкий, поэтому опасен для тебя!
- Во время приема пищи не разговаривай, тщательно пережевывай пищу!
- Обувь всегда должна быть застегнутой и удобной, без длинных шнурков!
- Приносить в детский сад жевательную резинку запрещено во избежание несчастных случаев!

ТЕМА: "ТРАВМА: КАК ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ?"

Программное содержание: продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится

разговор об общей осторожности, соблюдений правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых.

Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапинке прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра "Помощь при травме" с карточками или предметами. Дети выбирают "травмированного" (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

ТЕМА: "ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ!"

Программное содержание: познакомить детей с лекарственными растениями. Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения? (Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней). Все травы - лекари - душица, и зверобой, и медуница, И земляника, и черника, и брусника с голубикой.

Чистотел, полынь, калина, лен, календула, крапива.

Травы, где найти такие, знают жители лесные.

Вот о чем они для нас, поведут сейчас рассказ.

Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения. (Ответы детей).

Воспитатель: а теперь, предлагаю вспомнить "Правила сбора лекарственных растений".

Дети называют:

- нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.
- нельзя пробовать растения на вкус.
- нельзя рвать много растений.
- собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- после сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

Воспитатель: ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку.

А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д. Отгадайте загадки.

На лугах, полях растёт, цветом розовым цветёт. Заварить им можно чай, ты мне быстро отвечай!

Что за травка? (Иван-чай).

Иван - чай - целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение - отличный медонос.

Белый горошек, на зелёной ножке,

Зреет, раскрывается, колокольчик превращается! (Ландыш)

Ландыш - очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

Пряность это и приправа, чай с ней удался на славу,

Догадаются ребята, ну, конечно, это... (Мята)

Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята - это настоящая кладезь лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название "мята" происходит от греческого слова "мент", прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.

Что за странные цветки под названьем Нюхотки?

Так похожи на ромашки - все в оранжевых рубашках. (Календула)

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите.

Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.

Жёлтый глаз из-под земли, первым дарят нам они.

Как их правильно назвать, если им земля, как мать? (Мать-и-мачеха)

Мать - и - мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.

Физкультминутка "Одуванчик".

Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают) Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)

Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.

На поляну налетит, все вокруг зашелестит. (Говорят "ш-ш-ш-ш-ш")

Одуванчика тычинки. разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу) И сольются с небосводом.

Будешь бодрый, молодой.

ТЕМА: "НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ"

Цель: формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

Воспитатель: Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: "В здоровом теле - здоровый дух".

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие:

"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?

Педагог поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Второй наш друг - это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

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 здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах.

Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды - тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне - горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнули.

Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней - желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют - "болезнями грязных рук".

А мух в старину не зря величали "вредными птичками". Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: "Чистота - залог здоровья".

Я знаю немало ребят, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не

выспавшимися, забывая замечательное правило: "Рано в кровать, рано вставать" - горя и хвори не будете знать!"

А ведь режим дня - прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге - о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда всё белым - бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

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

Я хочу здоровым быть - буду с лыжами дружить. Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой, с теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

Воспитатель: ответьте на вопросы:

- каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- почему грязнули и неряхи часто болеют?
- соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- что дарит нам движение?
- какие подвижные игры тебе нравятся?
- почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Воспитатель: предлагаю вам отгадать загадки:

1. Его бьют, а он не плачет, только прыгает и скачет. (Мяч) 2. Высоко волан взлетает, лёгкий и подвижный он..

Мы с подругой играем на площадке в ... (Бадминтон.)

3. Стоят игроки друг против друга, сетка меж ними натянута туго. Бьют по мячу и красиво, и метко, и оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

ТЕМА: "ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - СЕБЯ ЛЮБИТЬ"

Программное содержание: формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы.

Воспитатель: 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.

Воспитатель: в старину говорили: "Здоровье - дороже золота", "Здоровье - ни за какие деньги не купишь", "Береги здоровье - смолоду". И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам 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)

Воспитатель: молодцы, ребята. Правильное питание - это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные - то вы хлопаете, а если вредные - топаете.

Игра "Топай-Хлопай"

Воспитатель: ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте. Помни истину простую, лучше видит только тот, Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет. Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку, Черный хлеб полезен нам и не только по утрам. Рыбий жир всего полезней, хоть противный - надо пить, Он спасает от болезней, без болезней лучше нам. От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон, хоть и кислый очень он.

Воспитатель: ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей - заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку) 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 вскачь,
- 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!

Воспитатель: 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 щетинке 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)

Воспитатель: так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей - следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.). 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 людям приятен.

Воспитатель: Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (предполагаемые ответы детей - без еды, без воды и др.). Без еды человек может прожить 5 недель, без воды - 5 дней, а вот без воздуха - не сможет и 5 минут. Недаром говорят: "Человек живет, пока он дышит". А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим). Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (ответы детей). Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель: ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

ТЕМА: "ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ - ЗАКАЛЯЙСЯ"

Программное содержание: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

"Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину "думочками" называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на "думочке". Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки - небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами - белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку "ночной" стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней - засыпай-ка поскорей! Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы, или аленький цветочек, или конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит, словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: "Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!"

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой -

"утренней" - стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко:

"С добрым утром". С добрым утром, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном проснулось солнце, зачирикал воробей. В гости новый день пришел, просыпайся поскорей!

- С добрым утром, милая подушечка! - отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею, уши вымою и шею.

Пусть течет водица - я хочу умыться!

Посильнее кран открыла и взяла кусочек мыла, пышно пена поднялась - смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица - я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая: Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

"А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой", - думала Таня.

Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действую умело, зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликнула девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт. - А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины - самый мой любимый! - в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу".

Вопросы детям:

- дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

- поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь! Воду в тазик я налью, горстку соли растворю, лучше соли не простой, А особенной - морской! Рукавицей разотру спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

- ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

- расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?

- принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила: - правило первое - постепенность, - правило второе - постоянство.

Воспитатель: что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания. А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, не малая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур - мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь - во-первых, смоешь с них пот и грязь, а во-вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани?

- как помогала ей подушка вечером и утром?

- что Таня делала по утрам?

- какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?

- чистишь ли ты зубы?

- что такое закаливание? (это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды - холоду, ветру, болезнетворным микробам).

- с какими методами закаливания вы знакомы? (умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног).

ТЕМА: "ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ"

Программное содержание: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход беседы.

1. Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени - корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2. Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3. Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

ТЕМА: "ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ"

Программное содержание: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход беседы.

1. Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2. Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе)