

## Беседы ЗОЖ 2 младшая группа.

Общие задачи:

- развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши);
- дать представление роли органов чувств в организме, о том, как их беречь и ухаживать за ними;
- дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;
- формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания;
- дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни;
- формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;
- формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

месяцы	1 неделя	3 неделя
сентябрь	«Я и мое тело» №1	«Мы дружим с физкультурой!» №2
октябрь	«Овощи и фрукты-полезные продукты» №3	«Если хочешь быть здоров — закаляйся» №4
ноябрь	«Да здравствует мыло душистое» №5	«Глаза –наши помощники» №6
декабрь	«Чистота и здоровье» №7	«Чтобы зубки не болели» №8
январь		«Личная гигиена» №9
февраль	«Нос и уход за ним» №10	«Чтобы уши слышали» №11
март	«Полезно — вредно» №12	«Очень, нужен людям сон» №13
апрель	«Здоровье в порядке, спасибо зарядке». №14	«Чтоб ребята не болели?» №15
май	«Врачи – наши помощники» №16	«Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья» №17

## № 1

### Тема: «Я и моё тело».

#### Задачи:

- формировать представление у детей о строении тела;
- уточнять и обобщать знания детей о строении тела человека, о различных его функциях;
- развивать словарный запас детей;
- развивать зрительное и слуховое внимание;
- развивать моторику;
- воспитывать бережное отношение к себе, своему организму.

Материал: игрушка собачка, иллюстрация с изображением человека.

#### Ход беседы:

- В гости к ребятам пришел Пес-Барбос. Он хочет познакомиться с ребятами. (Игра «Назови свое имя»).
  - Ребята, скажите, чем похожи люди? (У всех есть руки, ноги, голова...).
  - А чем мы все отличаемся? (Мальчики и девочки, разная одежда, волосы...).
  - Но, несмотря на то, что вы такие разные, вас можно назвать одним словом, Каким? (Дети, люди).
  - У всех людей есть голова, она круглая. Какие помощники у нас есть на лице, которые помогают нам в жизни? (Ответы детей).
  - Пес-Барбос задаст вам вопросы.
  - Интересный вот вопрос, для чего нам нужен нос? (Дышать, нюхать).
  - Для чего нужен рот? (Есть, говорить).
  - Для чего нужны уши? (Слушать).
  - А зачем у всех у нас на лице есть пара глаз? (Чтобы видеть, смотреть).
- Игра «стенка, стенка, потолок» Стенка, стенка, (щечки)  
Потолок (лоб) Окна, окна (глазки)  
Дверь, (ротик)  
Замок (носик)  
Дзи-и-инь (нажать на носик).
- Спасибо, Пес-Барбос, ребята ответили на все твои вопросы. Посмотрите, что еще есть у человека? (Показ на иллюстрации). У человека есть шея, она соединяет голову с туловищем и поворачивает голову. (дети поворачивают голову и кивают). У нас еще есть две руки. А что умеют делать наши руки? (Ответы детей).
  - Встаньте на коврик, чтобы поиграть ручками, а песик посмотрит на вас.
- \* хлопните в ладоши
  - \* погладьте свой животик
  - \* спрячьте руки за спину

- \* погрозите пальчиком
- \* поднимите руки перед собой
- \* закройте коленки ладошками
- \* сожмите ладошки в кулак
- \* пошевелите пальчиками

- Как много умеют делать наши ручки. Ребята, а без чего еще человек не может обойтись? (без ног). А что умеют делать наши ножки? (ходить, бегать, прыгать...). Выходите на коврик и мы с вами поиграем.

- \* потопайте ногами
- \* попрыгайте
- \* поставьте ноги широко-широко
- \* походите на носочках, а теперь на пяточках
- \* согните ножку в коленке одну, другую
- \* присядьте

- Молодцы, песику очень понравилось, как вы старательно выполняли движения.

#### Итог беседы:

Вот видите, ребята, мы с вами умеем делать очень много различных движений, а помогает нам наше тело и его нужно беречь. Для этого надо хорошо и правильно питаться, гулять на улице, на свежем воздухе, делать зарядку каждое утро. Пес-Барбос, как много ребята знают. Тебе понравилось у нас? Приходи к нам еще.

## №2

### «Мы дружим с физкультурой».

#### Задачи:

- - учить заботиться о своем здоровье;
- - прививать любовь к физическим упражнениям;
- - воспитывать желание быть здоровым.

Материал: мягкая игрушка (мишка).

#### Ход беседы:

- Ребята, посмотрите, какой сегодня прекрасный день! У нас хорошее настроение. Мы все бодрые и здоровые. Вот сегодня мы и поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам себе может укрепить здоровье? Не даром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Как можно укрепить свое здоровье? (ответы детей).

- Ребята, послушайте, кажется кто-то плачет (достает мишку из-за ширмы). - Мишутка, почему ты такой грустный? У тебя что-то болит?

- Да, ребята, я заболел. У меня болят лапы, ушки, горло, голова. Помогите мне, ребята! Что мне делать?

- Мишенька, а что ты сегодня делал с утра?

- Спал. Мне все время хочется лежать.  
- Ну, нельзя же так! Ребята, что по утрам надо делать? (умываться, чистить зубки, делать зарядку). Посмотри Миша на нас, мы каждый день по утрам делаем зарядку.

Каждый день по утрам делаем зарядку,  
Очень нравится нам делать по порядку:  
Руки подняли и помахали — Это деревья в лесу.  
Локти согнули, кисти встряхнули — ветер сбивает росу.  
Плавно руками помашем — это к нам птицы летят.  
Как они сядут — покажем, руки сложили назад.  
На лужайке по ромашкам жук летел в цветной рубашке: «Жу-жу-жу, жу-жу-жу — я с ромашками дружу,  
Плавно на ветке качаюсь, влево-вправо наклоняюсь.  
Вот здоровья в чем секрет, всем друзьям физкульт — привет!»  
- Ребята, мы каждый день слышим слово «физкультура», а что значит заниматься физкультурой (бегать, прыгать, кидать, ловить, перепрыгивать, догонять, играть...)  
- А для чего надо заниматься физкультурой? (чтобы быть сильными, быстрыми, ловкими, смелыми...)

#### Итог беседы:

- Ну, Мишутка, ты понял, что надо делать, чтобы не болеть и быть таким же как наши ребята: веселыми, жизнерадостными, сильными, смелыми?  
- Спасибо, ребята, теперь, я тоже буду делать зарядку, бегать, играть и стану бодрым и здоровым, как вы.

### **№ 3**

#### **Тема: «Овощи и фрукты-полезные продукты».**

#### Задачи:

- закреплять знания детей о пользе овощей и фруктов, их значении для здоровья человека;
- обогащать и развивать словарный запас детей, память;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости есть овощи и фрукты, чтобы не болеть;
- воспитывать сочувствие, сострадание, желание помочь.

#### Ход беседы.

- Дети, нам пришло письмо, давайте его прочитаем.  
«Здравствуйте, дети, меня зовут Незнайка, я обращаюсь к вам за помощью. Я плохо себя чувствую, потому, что ем только вредные продукты, такие как торты, чипсы, конфеты и мне сказали, что надо кушать полезные

продукты, чтобы я был здоровым и сильным. Расскажите мне пожалуйста, какие полезные продукты бывают, я очень хочу быть здоровым.»

- Ну, что поможем Незнайка узнать, какие полезные продукты нужны, чтобы стать здоровым и сильным? Тогда отгадав загадки, мы точно узнаем, какие полезные продукты нужно обязательно употреблять в пищу.

- В странах солнечных растет, но на вкус кислейший он, а зовут его... (лимон).

- Знают этот фрукт детишки, любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран, в тропиках растет ... (банан).

- А как одним словом можно назвать яблоко, лимон, банан? (Фрукты).

Физминутка «Фрукты»

- Будем мы варить компот (маршировать на месте)

Фруктов нужно много, вот (показать руками «много»)

Будем яблоки крошить,

Грушу будем мы рубить,

Отожмем лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот (повернуться вокруг себя)

Угостим честной народ. (Хлопать в ладоши).

- Молодцы, садитесь, продолжаем отгадывать загадки.

Под землей живут семейки, поливаем их из лейки.

И Полину, и Антошку позовем копать (картошку).

Круглолица, белолица, любит вдоволь пить водицу.

У нее листочки с хрустом, а зовут ее (капуста).

- А, как одним словом можно назвать картошку, капусту, морковку... (овощи). - Посмотрите, ребята, что я принесла (корзина с муляжами овощей и фруктов).

- Посмотрите, что у меня в руке (яблоко), поднимите руки те, которые любят

яблоки. Молодцы! Хлопните в ладоши, те ребята, которые любят морковку. Молодцы! А теперь топните ножкой те, кто любит апельсин. Вот молодцы! От простуды и ангины помогают апельсины!

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

Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь, очень строен и высок.

Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов!

- Чем больше мы едим овощей и фруктов, тем крепче у нас будет здоровье.

Итог беседы:

Ну что, ребята, отправим эту корзину с овощами и фруктами Незнайке, чтобы он питался полезными продуктами и выздоровел? Молодцы, он будет очень рад.

## №4

### Тема: «Если хочешь быть здоров — закаляйся».

#### Задачи.

- - формировать у детей понятие о здоровом образе жизни;
- - приучать заботиться о своем здоровье;
- - развивать речь, расширять словарный запас по теме «Здоровье»;
- - воспитывать желание быть здоровым.

#### Ход беседы:

- Ребята, давайте поговорим о том, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался, чистил зубки!

Чищу зубы пастой мятной,  
Ароматной и приятной.  
Щеткой действую умело,  
Зубы будут очень белы!

- 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 — вы сразу почувствуете себя бодрыми и веселыми. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Давайте вместе с вами поучимся делать растирание рукавичкой:

Воду в тазик я налью,  
Горстку соли растворю,  
Лучше соли не простой,  
А особенной — морской!  
Рукавицей разотру  
Спину, руки, шею, грудь.

Молодцы! Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

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

- Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

#### Итог беседы:

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- Какие водные процедуры делаете по утрам? Вечерам?
- Чистите ли вы зубы, утром или вечером.

- Как вы думаете, что такое закаливание.
- Какие способы закаливания вы знаете.

**Вывод:**

Все, что помогает нашему организму бороться с холодом, ветром, вредными микробами называется закаливанием — это умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, прием душа, мытье ног.

## **№ 5**

### **Тема: «Да здравствует мыло душистое».**

#### **Задачи:**

- познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями (твердое, жидкое мыло).
- Уточнить и закрепить знания о том, для чего люди используют мыло в своей жизни.
- Развивать память, внимание, мышление, речь детей.
- Воспитывать культурно-гигиенические навыки детей.

**Материалы:** коробка с различными кусками мыла, баночка с жидким мылом, поднос.

#### **Ход беседы:**

- Ребята, если отгадаете загадку, то узнаете, что лежит у меня в коробочке.

\*Ускользает как живое, но не выпущу его я.

Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.

- Действительно, ребята, здесь мыло. Для чего нужно мыло?

- А разве нельзя вымыть руки и лицо обыкновенной водой?

- Правильно, мыло отмывает всю грязь.

- Ребята, а скажите, какое мыло у меня в коробочке? (Воспитатель передает детям разное по форме и цвету мыло) Потрогайте его, понюхайте.

- Да это твердое мыло, оно может быть разным по форме, по цвету и по запаху. (Кладут мыло на поднос).

#### **Физминутка.**

Котик беленький проснулся,

Очень сладко потянулся,

Котик белый умывается,

Не торопится, старается.

Вымыл котик ротик,

Вымыл котик носик,

Вымыл щечки, вымыл шейку,

Вымыл ушки хорошенько.

Белый котик чистым стал,

По дорожке побежал.

- Ребята, а вы любите мыться? А я знаю одного мальчика, который не любил умываться, вы его тоже знаете, он живет в книжке (показывает книжку «Мойдодыр»).

- Как называется эта сказка?
- Какой был мальчик?
- Что с ним произошло?
- Кто хотел помочь мальчику?
- Что посоветовал Мойдодыр мальчику?
- Чем закончилась сказка?
- Помните, в сказке есть такие слова:

\*Да здравствует мыло душистое,

И полотенце пушистое,

И зубной порошок,

И густой гребешок!

- Молодцы! Вы хорошо запомнили сказку К.И Чуковского «Мойдодыр».

- Ребята, а в коробочке еще что-то лежит, интересно, что в этой бутылочке? (Читает надпись: «Жидкое мыло»).

- Почему это мыло называется жидким? Правильно, потому что оно течет.

Итог беседы:

Любое мыло растворяется в воде, пенится, образует много пузырьков, а они помогают смыть всю грязь с рук, лица, тела. Мыло уничтожает микробы, чтобы мы с вами не болели. Сейчас мы с вами пойдем и помоем руки с мылом.

## **№ 6**

**Тема: «Глаза — наши помощники».**

Задачи:

- показать детям, какую роль играет зрение в жизни человека;
- формировать у детей элементарные навыки охраны глаз; гигиенические навыки как беречь глаза;
- развивать память;
- развивать внимание,
- развивать речь;
- воспитывать бережное отношение к своему зрению.

Материалы: иллюстрация с изображением лица человека.

Ход беседы:

Воспитатель выставляет иллюстрацию с изображением лица и загадывает детям загадку:

«Два братца через дорогу живут, а друг друга не видят».

- Глаза — это главные помощники человека. Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму, величину.



- Ребята, повернитесь и посмотрите друг другу в глаза. Сколько у нас глаз?

- Каким бывает по цвету глаза? (Голубые, карие, серые, зеленые).

- Какие по размеру бывают глаза? (Большие, круглые, маленькие...).

- Глаза у всех людей разные, но все они устроены одинаково и имеют защиту: веки и ресницы.

- Ребята, а как реснички и веки оберегают глаза? (Оберегают от пыли, ветра, при опасности веки и ресницы закрывают глаза, глазки щурятся).

- Но, чтобы сохранить глаза и хорошее зрение, недостаточно только этой защиты. Человек должен сам беречь свое здоровье, зрение: правильно питаться, есть овощи и фрукты, делать специальную гимнастику для глаз. Садитесь удобнее, ладошками держите щеки, трудятся сейчас только глазки.

«Наши глазки лишь проснутся, сразу солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву и обратно в высоту.

- Наши часики глаза,

Водят взгляд туда — сюда.

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

- Часто в жмурки мы играем, Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать».

- Человеку очень трудно обходиться без глаз. Они действительно, настоящие наши помощники. Чтобы уберечь наши глазки, сохранить зрение, мы должны помнить и соблюдать правила гигиены и безопасности. Давайте их вспомним

- Как надо беречь глаза? (Не кидаться песком, осторожно обращаться с острыми предметами, чтобы не поранить глаза).

- Какие это могут быть предметы? (Карандаши, палки, ножницы...).

- Что мы делаем каждое утро со своими глазами? (Умываем водой).

- Какие продукты надо обязательно употреблять? (Овощи и фрукты там витамины).

Итог беседы:

Молодцы, теперь я уверена, что вы будете помнить и соблюдать эти правила и сбережете свое здоровье и хорошее зрение.

## **№ 7**

### **Тема: «Чистота и здоровье».**

Задачи:

- формировать представления о гигиенических основах безопасной жизнедеятельности;
- развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук;
- развивать речевую активность детей;

- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: кукла, картинки с изображением тарелки, игрушек, кошки или собаки, детской площадки, унитаза.

Ход беседы:

Воспитатель вносит куклу Катю. Кукла сообщает ребятам, что она поела немытое яблоко грязными руками, и у нее заболел живот.

- Ребята, как вы думаете, почему у куклы Кати заболел живот?

- Давайте расскажем куколке, почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой.

- Правильно, ребята, на немытых фруктах, овощах, а также руках живет множество микробов. Кто же они такие эти микробы? Посмотрите внимательно на свои руки. Вы видите их? А как вы думаете, почему?

- Правильно, микробы очень маленькие, их нельзя увидеть без специального увеличительного прибора- микроскопа, но попадая в организм они наносят большой вред нашему здоровью:

«Опасное животное микроб

Мечтает, чтоб попасть ребятам в рот,

Чтоб горло заболело и живот,

А он себе спокойненько живет».

- Микробы содержатся и на руках, и на всех окружающих нас предметах. А как они попадают в рот?

Физминутка.

На болоте две лягушки (изображают лягушат)

Две зеленые подружки,

Рано утром просыпались, (потягиваются)

Дружно умывались, (выполняют движения по тексту)

Полотенцем растирались.

Попрыгали (прыгают на месте),

Побежали (бегают на месте).

- Ребята, давайте научим куклу Катю, как можно уберечься от микробов и не болеть.

Дидактическая игра «полезно-вредно».

- А сейчас напомним кукле, когда надо мыть руки. (Воспитатель показывает картинки с изображением тарелки, кошки или собаки, игрушек и т. д., а дети говорят, когда надо мыть руки: перед едой, после прогулки, после общения с животными, после игр, после туалета.

- Все болезни у ребят от микробов, говорят,

Чтоб всегда здоровым быть - надо руки с мылом мыть.

Итог беседы:

Кукла Катя благодарит ребят за полезные советы и прощается.

## № 8

### Тема: Чтобы зубки не болели.

#### Задачи:

- знакомить детей с организмом человека, дать начальные понятия, как ухаживать за зубами;
- уточнить знания детей, что полезно и что вредно для зубов;
- воспитывать бережное отношение к своим зубам.

#### Ход беседы:

- Ребята, к нам в гости пришел Лунтик, давайте с ним поздороваемся.
- Посмотрите, он почему-то очень грустный. Как вы думаете, что у него случилось? (Ответы детей).

- Лунтик маму плохо слушал

И конфеты только кушал

Заболел зуб у него

Закричал наш Лунтик: о-о-о!

- Эх, Лунтик, нельзя так много конфет кушать. Совсем ты о своих зубах не заботишься!

- Дети, вы хотите помочь Лунтику? Что надо делать, чтобы зубы не болели?

(Чистить зубы, полоскать рот после еды).

- Правильно, после еды во рту и на зубах остается много частичек пищи. И если эти частички вовремя не убрать, то появляются злые микробы, которые разрушают зубы. Вот зачем надо полоскать рот после еды и чистить зубы два раза в день, утром и вечером.

- Чистим зубы дважды в сутки,

Чистим долго - три минутки

Щёткой чистой, не лохматой,

Пастой вкусной, ароматной.

Чистить зубы нам не лень-

Чистим их два раза в день!

- Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми надо не только их чистить, но и кушать полезные для зубов продукты.

- Для зубов есть не только полезные продукты, но и вредные. Сейчас мы попробуем в этом разобраться.

Д. и. «Да, нет» (воспитатель называет различные продукты питания, овощи, фрукты, сладости).

#### Итог беседы:

- Ребята, какие вы молодцы, теперь Лунтик знает, как надо ухаживать за зубами и какие продукты надо есть, чтобы зубы были белыми и красивыми.

- Лунтик, теперь ты понял, что за зубами надо ухаживать и беречь их, как это делают наши ребята.

## **№ 9 «Личная гигиена»**

### **Задачи.**

- продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены;
  - формировать представление о предметах личной гигиены (мыло, полотенце, зубная щётка, расчёска);
  - воспитывать желание быть красивыми, чистыми, аккуратными.
- Оборудование: сумка, мыло, полотенце, расчёска, зубная щётка.

### Ход беседы.

Доброе утро! Улыбнитесь скорее! И сегодняшней денек пройдет веселее. Мы погладим нос и щеки, будем мы красивыми, как в саду цветочки. Разотрем ладошки сильнее, сильнее! А теперь похлопаем смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем и здоровье сбережем!

- Ребята, у меня в сумке лежат вещи. Чтобы узнать, что лежит в мешочке нужно отгадать загадки. Попробуем?

- Если руки ты запачкал, то оно тебе поможет. Смывает грязь, микробы, сажу. Что это, назвать, кто сможет? (воспитатель достает из мешка мыло)

- Для чего нам нужно мыло? (мытьё, умываться, мыть руки).

- Когда нужно мыть руки? (перед едой, когда испачкаются руки после рисования или лепки, после того, как погладили животных, после посещения туалета).

- А вот мы с вами ходили на прогулку. Пришли, разделись и сразу побежали за стол. Правильно мы сделали? (Нет! У нас руки грязные!)

- Что нужно сделать, чтобы руки стали чистыми?

- Следующая загадка:

- И махровое, и гладкое бывает. Кто помылся, тот о нем не забывает: взрослого, младенца вытрет... (полотенце).

- Для чего нужно полотенце?

- А можно подойти и вытереть руки чужим полотенцем?

- Правильно, нужно пользоваться только своим полотенцем.

Физминутка.

- Следующая загадка:

- Костяная спинка, жёсткая щетинка, с мятной пастой дружит, нам усердно служит... (Зубная щётка)

- Дети, что есть у зубной щётки? (ручка, щетинки). А для чего она нам нужна? (Чтобы чистить зубы, чтобы не было микробов, чтобы зубки не болели).

- Как вы думаете, ребята, сколько раз в день надо чистить зубы? (два раза в день - утром и вечером).

- Осталась еще одна загадка: с волосами я дружу, их в порядок привожу. Благодарна мне причёска, а зовут меня (расческа).

- Для чего нам нужна расческа?

- Ребята, а кто знает, что такое предметы личной гигиены?
- Это предметы, которыми можно пользоваться только одному человеку.
- Какие предметы личной гигиены вы знаете? (полотенце, зубная щетка, расческа, носовой платок) Надеюсь, что вы запомните их и будете всегда ими пользоваться.

## **№ 10 «Нос и уход за ним».**

Задачи:

- Знакомить детей с органом обоняния (носом) и его функциями;
- Дать представление о его роли в организме и о том, как беречь и ухаживать за ним.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: картинка с изображением носа, кусочки фруктов и овощей (апельсина, яблока, лука, чеснока и др.).

Ход беседы.

Воспитатель показывает изображение носа на картинке.

- Что здесь нарисовано? (нос)
- Есть прямые носики, есть носики — курносики.
  - Очень нужен всякий нос, раз уж он к лицу прирос.
- Покажите свой носик.
- Зачем нужен нос? (чтобы дышать).
- Я предлагаю вам подышать носом (всем носом, а потом каждой ноздрей).

- Нос нужен чтобы не только дышать, но и различать запахи.

Давайте попробуем узнать, как умеют чувствовать запах наши носы.

Игровое упражнение «угадай фрукт (овощ) по запаху». (Дети с закрытыми глазами определяют тот или иной продукт).

- Мы узнали запахи с помощью носа, но, чтобы он хорошо работал, нужно ухаживать за ним. Расскажите, как вы ухаживаете за носом.

- Правильно, каждое утро мы умываемся, когда насморк, мы его лечим, чистим и вытираем его носовым платком или чистой салфеткой. А что нельзя делать с носом? (нельзя засовывать посторонние предметы, ковыряться в носу пальцем и острыми предметами, ударять по носу).

- Да, ребята, у нас есть замечательный помощник — это нос. Этот помощник очень важный. Он помогает нам почувствовать, как пахнут цветочки, пирожки, фрукты, ягоды... Он помогает нам дышать. За носом нужно ухаживать. Обязательно у каждого в кармашке должен быть носовой платочек. Нос любит чистоту и свежий воздух, поэтому надо чаще гулять.

## № 11 «Чтобы уши слышали».

### Задачи:

- дать элементарные представления об основных функциях уха;
- закреплять знания детей о правилах ухода за ушами;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, познавательный интерес.

Материалы: Нарисованные лица мальчиков (одно без ушей); музыкальные инструменты (колокольчик, бубен, барабан...).

### Ход беседы.

- Ребята, кого вы видите на картинке?
- Чем мальчики отличаются друг от друга?
- Правильно, у одного мальчика нет ушей.
- Ушки, ушки
- У зверей на макушке.
- А у вас, ребята, покажите,
- Где ушки? (дети показывают уши).
- Сколько ушей у человека?
- Для чего они нужны?
- Да, уши нам нужны, чтобы общаться друг с другом и различать звуки.

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?» (колокольчик, 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. (стоя)

Чтобы ушки не болели

Разомнем мы их скорее (разминаем пальчиками ушную раковину)

Вот сгибаем, опускаем

И опять все повторяем (сгибаем ушки и опускаем)

Ушки снова разомнем

По уху пальцем проведем (проводить указательным пальцем по краю ушной раковины)

И ладошки прижимаем,

Сильно — сильно растираем (ладонями энергично растираем уши)

- Ребята, а как беречь свои ушки, как ухаживать за ними вы знаете?

- Есть специальные правила ухода за ушами:

1. Ушки надо мыть.
2. Нельзя слушать громко музыку.
3. Нельзя ковырять в ушах острыми предметами.

4. Надо защищать уши от сильного, холодного ветра — носить шапку.

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

- Ребята, наши уши постоянно слышат окружающие звуки. Представьте, какой скучной и неинтересной была бы жизнь у человека, который не слышит пение птиц, журчание ручья, а также мы бы не понимали друг друга.

## **№ 12 Тема: «Полезно - вредно»**

### **Задачи:**

- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

-Познакомить детей с понятием «здоровье».

-Воспитывать у детей желание и потребность быть здоровым.

**Материал:** кукла.

### Ход беседы.

- Дети, сегодня к нам пришла кукла Катя. Пришла она к нам для того, чтобы мы ей дали полезный совет. У ее подружки Ани разболелось горлышко, потому что она съела много мороженого. Ребята, можно много есть мороженого?

- А давайте с вами разберемся какая пища полезная, а какая вредная, и подскажем Кате как вылечить ее подругу.

- Скажите, а зачем нужна еда? (чтобы расти, быть сильными, здоровыми).

- А вся ли еда полезна для здоровья? (не вся).

- Конечно вы правы. Тогда скажите, какие полезные продукты вы знаете? (овощи, фрукты, каша, молоко ...)

- Да, эти продукты очень полезны, потому что в этих продуктах много витаминов. А витамины нужны нам чтобы быть здоровыми, крепкими.

- Скажите пожалуйста, какие полезные продукты делают из молока (творог, сметану, йогурт, масло, кефир...), да, и эти очень полезные продукты называются молочными. А кто нам молоко дает? (корова).

- Молодцы, а сейчас встаньте на коврик, чтобы превратиться в коровок. Физминутка.

Два прыжка «рожки» из пальчиков,

Два прыжка «хвостик» из ладошек,

Два прыжка топают,

Два прыжка «бодаются».

- Ребята, а что такое здоровье?

- Это когда человек себя хорошо чувствует, и у него ничего не болит.

- Ребята, вы назвали много полезных продуктов. А теперь подумайте и скажите мне эти продукты вредные или полезные: чипсы, мороженое, конфеты, газированная вода...?

- Да, дети, эти продукты вредны для здоровья. Если их много есть, можно заболеть. Теперь давайте поиграем с куклой Катей, она будет

называть продукты, а вы будете говорить это вредные или полезные продукты. (молоко, суп, шоколад, яблоко, творог...).

- Молодцы, ребята. Теперь Катя и мы узнали какие продукты полезны для нашего здоровья, а какие, наоборот, вредны.

### **№ 13 «Очень, нужен людям сон».**

#### **Задачи:**

- Формировать у детей представление о том, что с помощью сна восстанавливаются силы;

- Ознакомить с правилами подготовки ко сну.

- Развивать интерес к своему здоровью.

Материал: кукла в кровати.

#### **Ход беседы.**

Воспитатель обращает внимание детей на «спящую» куклу.

- Почему нельзя шуметь?

- Да, чтобы не разбудить, не нарушить сон. Что будет, если разбудить Машу? (она не выспится, у нее будет плохое настроение).

- Как вы думаете, почему Маша спит днем?

- Что такое сон? Для чего он нам нужен? (когда мы спим наше тело, наши органы отдыхают).

- Ребята, а вы знаете, что на земле нет ни одного живого существа, которое могло бы обойтись без сна. Цветки закрывают лепестки на ночь: птицы спят в гнездышках; животные спят в норах. Кто скажет, какой зверь спит всю зиму? Где он спит? А где спят дети? Когда они спят?

Физминутка.

Спал жучек и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево)

Больше спать не захотел, (туловище вперед, назад)

Шевельнулся, потянулся, взвился вверх и полетел (руки вверх, потянуться).

- Как вы думаете, что бы с нами было, если бы мы не спали?

- Когда вас отправляют спать, не надо спорить и капризничать. Мамы и папы очень вас любят и хотят, чтобы вы росли здоровыми, сильными и крепкими. Поэтому они и следят, чтобы вы ложились вовремя в постель. Дети, которые мало спят чаще простужаются и болеют. Сон лечит. Но для того, чтобы хорошо выспаться нужно готовиться ко сну, правильно спать.

- Что же следует делать перед сном? (нужно умыться перед сном, почистить зубы, сходить в туалет)

- Чтобы хорошо спать в комнате должен быть свежий воздух, чистая и удобная постель, нельзя бегать и громко кричать, долго смотреть телевизор.

- А что надо говорить перед сном? Не забываете ли вы говорить эти слова дома? Что вам говорят родители перед сном?

- А вот и проснулась наша куколочка, сейчас мы ее умоем и будем играть.



## **№ 14 «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».**

### **Задачи:**

- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение;
- Воспитывать желание быть здоровыми, бережно относиться к себе и окружающим.

### **Ход беседы.**

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о здоровье. Вы хотите быть здоровыми? А почему вы хотите быть здоровыми? (ответы детей).

- А как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье, что можно делать самим для своего здоровья? (заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой ...).

- Как вы понимаете, что такое здоровье? (это красота, сила, хорошее настроение, все получается...)

- Ребята, а что надо делать после сна, чтобы было хорошее настроение? (умыться, почистить зубы, сделать зарядку).

- Утром надо обязательно делать зарядку, тогда у вас будет хорошее настроение на целый день. Зарядка дает человеку силу, энергию, бодрость и красоту. Давайте мы сейчас сделаем небольшую зарядку.

Ну-ка делайте со мною упражнение такое:

Вверх, вниз, потянись,

Окончательно проснись.

Все ребята дружно встали

И на месте зашагали,

На носочках потянулись,

Как пружинки мы присели,

А потом тихонько сели.

- Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром?

- Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук, и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения. А теперь посмотрим вверх – там высокий... (потолок). А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

- Ребята, о чём мы сегодня говорили? (об утренней зарядке, ее нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела).

- Зачем нужно делать зарядку? (Она укрепляет здоровье, дает силу, красоту, бодрость и хорошее настроение).

## **№ 15 «Чтоб ребята не болели».**

### **Задачи:**

- познакомить детей с причинами заболеваний;

- Прививать культурно — гигиенические навыки;
- Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье.

Материалы: кукла Хрюша, коробка, мыло, влажные салфетки, карточки с овощами и фруктами (муляжи), карточки с изображением движений, карточки с изображением лиц.

#### Ход беседы.

- Сегодня к нам в гости пришел Хрюша, он очень боится заболеть. Поэтому он пришел к нам, чтобы узнать, что же нужно делать, чтобы не болеть?

- Ребята, давайте сначала успокоим Хрюшу, скажем ему, что не нужно бояться, а потом не только расскажем, но и покажем, что нужно делать, чтобы быть здоровым, не простывать и не болеть гриппом. В этом нам поможет секретная коробочка.

Воспитатель достает мыло, влажные салфетки.

- Скажите пожалуйста, для чего нужно мыло? (ответы детей).
- А когда надо мыть руки? (сразу после улицы, перед едой и т. д.)
- Часто бывает, что руки пачкаются на улице, на площадке, и просто негде их помыть. То тогда нам на помощь приходят влажные салфетки, которыми можно протереть руки прямо на улице.

Утром, вечером и днем,

Перед каждой едой,

После сна и перед сном, Руки мой перед едой,

Грязные руки грозят бедой.

Воспитатель достает из коробочки карточки с фруктами и овощами (корзинку с муляжами).

- Ребята, для чего нам нужны овощи и фрукты? (ответы детей).
- Всегда надо кушать овощи и фрукты, потому, что там очень много витаминов.

Воспитатель из волшебной коробочки достает карточки, на которых изображены движения.

- Хрюша, а ты делаешь по утрам зарядку? Нет? Тогда вставай вместе с нами и повторяй за нами.

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку.

Весело шагать, руки поднимать.

Приседать и вставать,

Бегать и скакать.

Воспитатель показывает карточки, а ребята выполняют действия, изображенные там.

- Ребята. Чтобы быть здоровыми важно каждый день по утрам делать зарядку, гулять на свежем воздухе, играть на свежем воздухе, играть в подвижные игры.

Воспитатель достает из коробочки карточки с изображением лиц (грустное и веселое).

- Какое лицо вам больше нравится — грустное или веселое? Чтобы быть здоровыми, надо чаще улыбаться, смеяться, приходить в детский сад в хорошем настроении.

- Ну, что Хрюша, ты запомнил, что нужно делать чтобы быть здоровым? Ребята, давайте напомним Хрюше.

1) Умываться и мыть руки с мылом. 2) Делать зарядку, гулять на свежем воздухе. 3) Кушать полезные продукты, побольше овощей и фруктов. 4) Чаще улыбаться.

Вот тебе добрые советы  
В них мы спрятали секреты,  
Как здоровье сохранить,  
Научись его ценить.

## **№ 16 «Врачи – наши помощники».**

### **Задачи:**

- формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения;
- познакомить детей с профессией врача;
- дать представление о необходимости этой профессии;
- Продолжать воспитывать желание заботиться о своем здоровье, беречь его.

Материалы: шпатель, градусник, фонендоскоп, бинт, чемоданчик для инструментов.

### Ход беседы.

- Ребята, скажите мне пожалуйста, что надо делать, если у вас что-то заболело? (сообщить взрослым).

- Правильно, конечно же в первую очередь надо сообщить взрослым и объяснить что болит, а взрослые уже будут решать, как помочь ребенку. А сейчас отгадайте загадку:

Кто в дни болезней всех полезней  
И лечит нас от всех болезней? (доктор).

- Молодцы, трудная загадка, но вы ее отгадали. Когда люди болевают, они обращаются за помощью к врачам. Врач — это человек, который лечит людей. А где работает врач? (в больнице, поликлинике).

- Вы хотите посмотреть, какие инструменты есть в кабинете у врача? Тогда нам нужно отправляться в поликлинику. Становитесь друг за другом, делайте паровозик и поехали.

- Приехали, садитесь. Давайте посмотрим, с какими же инструментами работает врач.

- Для чего нужен этот инструмент врачу? (Этот инструмент чтобы слушать больного).

- Правильно, этим инструментом врач прослушивает больных, а называется он фонендоскоп.

- Что делает этим прибором врач? (горлышко смотрит)

- Да, это шпатель, им доктор смотрит горлышко. Какой звук нужно произносить, чтобы доктор хорошо рассмотрел горлышко? (а-а-а).

- Для чего нужен этот инструмент? (чтобы измерять температуру). Как он называется? (градусник).

Для чего врачу нужен бинт? (перевязать рану, ушибленное место...)

- Чем же занимается врач на работе? (лечит больных). Ну, что возвращаемся в группу, встаем друг за другом.

- Для того, кто не здоров

Всегда вызываем докторов.

Когда головка горяча, мы поскорей зовем врача,

Болят животик перед сном- опять врача мы позовем,

Пусть гром гремит и дождь идет. Врач обязательно придет!

Врач-наш хороший, верный друг

Он вылечит любой недуг.

- Ребята, конечно, врачи очень умные, добрые, отзывчивые люди, но ведь мы с вами не хотим болеть, правда? Что нужно делать чтобы не болеть?

- Да, кушать фрукты, овощи т. к. в них много-много витаминов, а еще чистить ежедневно зубы, умываться, делать зарядку, гулять на свежем воздухе.

## **№ 17 «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья».**

Задачи:

- формировать знания о том, что природа является источником здоровья;

- познакомить детей с основными средствами закаливания: солнце, воздух и вода;

Ход беседы:

- Ребята, лето — самая любимая пора всех детей: можно долго гулять, купаться и загорать.

Отгадайте загадку: светит, сверкает, всех согревает. (*солнце*)

- Да, солнышко лучистое, утром рано встает, теплотой и нежностью весь мир согревает.

- А что дает нам солнышко? (тепло, свет, солнечный загар...)

- Правильно, с солнцем мы получаем загар, витамин «Д» чтобы наши кости были крепкими. Но загорать надо аккуратно, лежать в тени и на голове всегда носить панамку.

Физминутка «Солнышко».

Вот как Солнышко встает

Выше, выше, выше.

(дети поднимают руки через стороны вверх, поднимаясь на носочки).

К ночи Солнышко зайдет

Ниже, ниже, ниже.

(дети приседают, опуская руки вниз).

Хорошо, хорошо Солнышко смеется,

А под Солнышком нам

Весело живется.

(дети шагают на месте, хлопая в ладоши).

- Закаляться можно и воздухом. Воздух очень полезен для нас мы дышим кислородом, который очень полезен для нашего здоровья. Как же закаляться воздухом. Это играть на свежем воздухе, спать на свежем воздухе, ходить в походы (гулять), делать утреннюю гимнастику, загорать и купаться.

- Ребята, на прогулке, дома, в детском саду каждый день мы с вами дышим воздухом. Скажите, каким должен быть воздух, чтобы быть здоровыми? (воздух должен быть чистым, без пыли и грязи).

- Правильно, воздух должен быть чистым, свежим, без посторонних запахов. А что может случиться с человеком, если воздух будет загрязнен? (человек может заболеть).

- Дети, а мы с вами видим воздух? (нет). А как вы думаете, почему? (потому, что он прозрачный).

- Но мы можем его почувствовать, как он тонкой струйкой, через нос попадает к нам в живот. Давайте попробуем.

Дыхательная гимнастика - упражнение «Погончики».

И. п – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох носом, плавно поворачиваем голову к правому плечу, выдох через рот, голову прямо, вдох, плавный поворот к левому плечу, выдох.

- Молодцы, а о чем эта загадка:

Она помогает нам чистыми стать

И вымыть полы и белье постирать (вода)

- А где можно встретить воду? (в реке, в ручейке, в океане, в луже, в озере).

- А для чего нам нужна вода? (чтобы пить, мыться, купаться, умываться...)

- Правильно ребята, вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает нашу кожу от грязи и микробов.

Итог: - Ребята, мы с вами убедились, что не сможем жить без воды, без солнца, без воздуха и будем с ними мы дружить, чтоб здоровыми нам быть!

- «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья!!!»