

## Беседы ЗОЖ средняя группа.

### Задачи:

- продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека;
- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат);
- воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов;
- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);
- формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

месяцы	1 неделя	3 неделя
сентябрь	№1 Физкультура и спорт – красота и здоровье.	№2 Режим дня.
октябрь	№3 Овощи и фрукты - полезные продукты.	№4 Подружись с зубной щеткой.
ноябрь	№5 Личная гигиена.	№ 6 Для чего нужен сон?
декабрь	№ 7 Полезные и вредные привычки.	№ 8 Откуда берутся болезни?
январь	-	№9 Как мы дышим.
февраль	№10 Части тела человека.	№11 Здоровье и болезнь.
март	№12 О правильном питании.	№13 Витамины укрепляют организм.
апрель	№14 В здоровом теле-здоровый дух.	№15 Органы чувств.
май	№ 16 Что делать, если..., или советы доктора Пилюлькина.	№17 Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

## Беседа № 1

### «Физкультура и спорт – красота и здоровье»

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- воспитывать желание заниматься физкультурой.

Ход беседы:

Основа спорта- физкультура.

Смысл физической культуры-

Красота мускулатуры!

И здоровье организма-

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон прервать пораньше сладкий,

Утром делать всем зарядку

- Ребята, мы часто слышим слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

- Да, физкультурой может заниматься каждый, и пожилой и маленький. А спортом занимаются самые крепкие, здоровые, сильные.

- Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящие спортсмены, чтобы быть выносливыми, сильными, ловкими, грациозными, быстрыми, стройными, очень много тренируются, изо дня в день, иногда с утра до вечера. Многие добиваются отличных результатов. Заслуженно получают награды, мировую славу.

Физкультурой же занимаются все люди, которые стремятся сохранить и укрепить свое здоровье. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой:

Это - утренняя зарядка, спортивные занятия, соревнования, подвижные игры в помещении и на улице, бодрящая гимнастика,

-Как вы думаете, какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, мало бегают, не гуляют на свежем воздухе? (вялые, грустные, много болеют)

*Физминутка*

Спорт ребятам очень нужен.

Спорт-здоровье, спорт - игра.

Скажем мы – физкульт-ура!

Раз - поднялись, потянулись.

Два - согнулись, разогнулись.

Три – в ладоши три хлопка.

Головою три кивка.  
На четыре – руки шире.  
Пять – руками помахать.  
Ну, а шесть - потанцевать.

-А, те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

Как вы поняли. спорт—это прежде всего, физкультура.

*Стихотворение «Начинающему физкультурнику».*

С чего ты начал? С пустяка-  
решил достать до потолка.  
Не получилось –не достал,  
Но распрямился - выше стал.  
а дальше - больше: по порядку  
стал делать сверху вниз зарядку.  
Для головы, для рук и ног...  
Зарядку сделал-вышел толк.  
Пусть на чуть-чуть,  
Я стал сильнее.  
Так начинай день веселей.

-А вы, если хотите стать сильными и выносливыми, можете организовать свой домашний стадион. Самый известный спортивный инвентарь-мяч. Организуйте у себя во дворе футбольную команду. Вот вы уже футболисты,

а девочки могут покрутить обруч, попрыгать на скакалках, как это делают в легкой атлетике.

Очерти на земле круг-это мишень. Теперь отойди на несколько шагов и целься в него камешком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше. увеличь расстояние, попробуй еще.

Наверное, нет ни одного малыша, который бы не любил прыгать. Проведи по земле палочкой ровную черту и прыгай от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот чемпион.

А можно устроить пробежку. Надо выбрать ровное место, начертить ровную линию палочкой на земле, впереди поставить какой–нибудь предмет. По сигналу добежать до предмета. Кто первый прибежал. тот и победитель.

Можно придумать еще много интересных игр и соревнований.

*Подведение итогов.*

- О чем мы сегодня говорили?

- Почему важно заниматься вам физкультурой?

## **Беседа № 2**

### **«Мой режим дня»**

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- воспитывать потребность в соблюдении режима дня.

Ход беседы:

-Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о режиме дня. Как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей)

-Ребята, режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложиться спать, заниматься и играть. Все, чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам. Правильно составленный режим и каждодневное выполнение его укрепляет здоровье, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

Есть режим дня для взрослых и для детей. Особенно важно соблюдать его детям, так как детский организм ещё растёт, а для роста ему нужны силы.

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём.

(ответы детей)

- Ребята, я знаю, что многие дети думают, что соблюдать режим дня совсем не обязательно. Они долго засиживаются перед телевизором или компьютером и поэтому поздно ложатся спать. По утрам они долго лежат в постели, им очень трудно проснуться. Они не высыпаются и поэтому чувствуют себя уставшими, поздно завтракают, обедают, ужинают и тем самым наносят вред своему здоровью.

-Как вы считаете, правильно ли они поступают?

-Давайте с вами подвигаемся, сделаем физминутку.

*Физминутка*

Солнце глянуло в кроватку.

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку-

Надо нам присесть и встать.

Руки в стороны пошире-

Раз, два, три, четыре.

Наклониться -это пять-

И на месте поскакать.

На носок, потом – на пятку.

Любим делать мы зарядку!

-Я хочу прочитать вам стихотворение о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он «Зачем соблюдать режим дня?»

Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю, то с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую.  
Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм,  
И не может добудиться, меня мама по утрам.  
- «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид.  
Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?».  
А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын!  
Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».

-Почему мальчик стал бледным, вялым, больным на вид?  
-Что сказал ему папа?

*Игра «День-ночь»*

Когда я говорю «утро» - вы встаете и потягиваетесь,  
на слово «день» - на месте шагаете (прогулка),  
на слово «вечер» - сидите, руки перед собой, «держите» книгу,  
«ночь» -спим-голова набок, на руки.

*Подведение итогов.*

- Ребята, почему важно соблюдать режим дня?

### **Беседа № 3**

#### **«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

Задачи:

- развивать умения употреблять в речи названия овощей и фруктов, понимать обобщающее слово «овощи» и «фрукты»;
- развивать логическое мышления при отгадывании загадок;
- формировать представления об овощах и фруктах, как витаминах, полезных для здоровья человека.

Материал: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ход беседы.

- Я ребятки, загадаю вам загадки, Вы отгадки все найдите и с грядки их соберите.

1.Он круглый и красный,

Как глаз светофора.

Среди овощей

Нет сочней... (помидора)

2.Летом в огороде

Свежие, зеленые,

А зимою в бочке

Крепкие, солёные. (огурец)

3.Уродилась я на славу,

Голова бела, кудрява.

Кто любит щи –

Меня там ищи! (капуста)

4. Растет в земле на грядке,

Оранжевая, длинная, сладкая. (морковь)

5. И зелен и густ

На грядке куст.

Покопай немножко –

Под кустом ... (картошка)

6. Золотист он и упруг,

Всем полезный круглый .... (лук)

- Вот все овощи мы и собрали с грядки. В них очень много витаминов!

Пальчиковая игра «Салат»

«Мы капусту рубим, рубим

Мы морковку трём, трём.

Солью мы его посыплем,

И руками мы помнём.

Вот такой у нас салат, витаминами богат.

Вкусный и полезный». (Гладят живот)

- А теперь ребята пойдёмте дальше.

*Физминутка*

По ровненькой дорожке,

Шагают наши ножки (идут)

По пням и по кочкам, (прыжки с продвижением вперед)

По камушкам, по камушкам

В яму – Бух!!! (присесть)

По дорожке мы идем

В сад зеленый мы зайдем.

Что растёт здесь, посмотрите,

И ребятам расскажите.

- Ребята вот мы и пришли в сад. Как здесь вкусно пахнет! Давайте мы подышим.

*Дыхательная гимнастика!*

Носом вдох, а выдох ртом!

Дышим носом, а потом,

Ртом мы воздух набираем,

Через носик выдуваем!!!

- Ребята, что растет в саду?

- Какие деревья растут в саду? (фруктовые)

- На чем растут фрукты?

- Какие фрукты растут на яблоневом дереве, грушевом дереве, лимонном дереве, сливовом дереве?

- Молодцы! Во фруктах очень много витаминов!

- Ребята, а какого цвета у нас фрукты?

- А зачем нам нужны овощи и фрукты? Для чего мы должны их есть? (в них много витаминов и они очень полезные)

- А прежде чем их съесть, что мы должны сделать с фруктами и овощами?

(помыть, т.к. они бывают грязные и на них бывают микробы).

- Ребята, давайте выучим девиз.

Ешь ты овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Будешь ты здоровым!

Итог беседы.

- Что растет на грядках?

- Ребята, а где растут фрукты?

- Для чего надо кушать овощи и фрукты? (ответы детей).

Запомните сами и расскажите другим:

Ешь ты овощи и фрукты –

Витаминные продукты,

Будешь ты здоровым!

Молодцы!

## **Беседа № 4**

### **«Подружись с зубной щеткой»**

Задачи:

- формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить;

- расширять представления о важности для здоровья гигиенических процедур;

- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми»).

Ход беседы.

-Ребята, отгадайте загадки:

1) Хвостик из кости, а на спинке – щетинка (зубная щетка)

2) Полон хлебец белых овец (зубы во рту)

-Правильно, ребята, это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них.

-Сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов.

-Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек некрасивый),

- А зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб)

– Всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки заболят.

-Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет,

шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

*Послушайте стихотворение:*

«Как поел, почисти зубы  
Делай так два раза в сутки  
Предпочти конфетам фрукты  
Очень важные продукты.  
Чтобы зуб не беспокоил  
Помни правило такое:  
К стоматологу идем  
В год два раза на прием.  
И тогда улыбок свет  
Сохранишь на много лет!»

*Физминутка.*

Для здоровья, настроенья  
Делаем мы упражнение:  
Руки -вверх и руки- вниз.  
На носочки поднялись,  
То присели, то нагнулись  
И опять же улыбнулись.

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? (Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу).

-Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать рот).

-Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

-Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы).

Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром,

чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие

друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

-Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые?

(ответы детей).

-Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные.

– Какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ею трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить, и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

-А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).



-Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная

щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

*Подведение итогов.*

-О чем мы беседовали?

-Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

## **Беседа № 5**

### **«Правила личной гигиены»**

Задачи

- продолжать побуждать детей к ведению здорового образа жизни;
- формировать привычку следить за своим внешним видом;
- закреплять знания детей о предметах личной гигиены и навыках их использования;
- доводить до сознания детей важность соблюдения гигиенических процедур.

Материал: иллюстрации двух мальчиков, грязного и чистого.

Ход беседы.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о чистоте, о личной гигиене. А что такое «личная гигиена»? (высказывания детей)

- «Личная гигиена – поддержание чистоты своего тела, это правила ухода за телом и лицом, руками и ногами. Она необходима не только для сохранения здоровья, но и для развития хороших доброжелательных отношений с окружающими.

- Предлагаю посмотреть на двух мальчиков (чистый и грязный).

- Какой мальчик вам понравился больше? Почему? (Ответы детей).

- Чтобы человек выглядел чистым и аккуратным, ему необходимо соблюдать правила личной гигиены. А что это такое? (Ответы детей).

- Правильно. Правила личной гигиены— это когда человек следит за чистотой своего тела, лица, рук, зубов, старается не быть замарашкой, как мальчик на рисунке. Но, чтобы не стать замарашкой, надо кое с кем подружиться.

Я предлагаю вам отгадать загадки:

Я и гладко, и душисто,  
Вашу кожу мою чисто. (Мыло)

Говорит дорожка, два вышитых конца:

— Помылся хоть немножко,

Чернила смой с лица.  
Иначе ты в полдня  
Испачкаешь меня! (Полотенце)

Я мохната и кудрява,  
Чисто мою вас, ребята. (Мочалка)

У нее с утра дела,  
Чистить зубы добела. (Зубная щетка)

Хоть зубаста, но не кусаюсь,  
Как, друзья, я называюсь? (Расческа)

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. (Носовой платок)

- Ну, что ж, ребята, из загадок мы узнали, с кем надо всегда дружить: с мылом, мочалкой, полотенцем, зубной щёткой, расчёской, носовым платком.

- А сейчас ответьте на вопросы.

1. предметы, которые понадобятся для умывания.
2. нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).
3. Как часто нужно чистить зубы?
4. Как часто нужно подстригать ногти?

5. Как часто нужно менять нижнее бельё?

6. Как часто нужно мыться?

7. Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать пользоваться друзьям, родным?

- Какие молодцы, всё знаете!

Педагог предлагает детям сыграть в игру.

*Подвижная игра «Ровным кругом»*

Правила игры:

Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

- Ребята, а вы знаете, что у каждого человека есть «привычки», они бывают полезные и вредные.

Я сейчас буду рассказывать, если вы услышите полезную привычку – хлопайте в ладоши, а если вредную – топайте ногами.

Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять

Всем ужасно интересно,

Что там спряталось внутри

А кому смотреть противно,  
Тот пускай и не глядит.  
Разбросал я книги, вещи  
И искал их целый вечер.  
Мою грязную посуду,  
Пол помыть я не забуду.  
Пылесосом убираю,  
Пыли я не оставляю.  
Ногти очень грызть люблю,  
Всех микробов я ловлю.  
Чисто с мылом я умоюсь,  
У меня опрятный вид.

- Молодцы. Вы все знаете правила личной гигиены, я за вас спокойна, вы не превратитесь в замарашек и грязнуль.

## **Беседа № 6**

### **«Для чего нужен сон?»**

Задачи:

- формировать у детей представление о сне и его функциях;
- познакомить с правилами подготовки ко сну;
- воспитывать бережное отношение к своему организму.

Ход беседы:

Отгадайте загадку.  
Закрыв глаза и захрапел,  
Кот словно в пропасть полетел,  
И спящий видит он,  
Мурлыча, сладкий ...(сон)

-Ребята подумайте и скажите: «Что такое сон, как вы понимаете?»  
(ответы детей).

- Сон - это состояние, при котором всё тело засыпает, отдыхает.
- Как вы думаете, зачем человек должен спать? (Ответы детей.)

- Во время сна тело человека работает в ином ритме. Оно отдыхает, набирается сил. Сон позволяет мозгу развиваться, а телу расти. Глазки устали, мы понимаем: пришло время лечь и спокойно поспать. Маленьким детям нужно спать и днём и ночью, чтобы лучше расти и не болеть. А, чтобы ваш сон был крепким и спокойным, перед сном можно выпить стакан тёплого молока. Ещё можно положить в кроватку свою любимую мягкую игрушку или попросить, чтобы мама прочитала сказку или спела колыбельную песенку.

- А вам мама читает сказку или поёт колыбельную песенку перед сном?  
(Ответы детей.)
- Какие слова говорят, когда человек ложится спать?  
(Ответы детей.)

– Правильно, это слова «Спокойной ночи», «Спокойных снов».

*Физминутка.*

*Утром рано умывались, -имитация движений по тексту*

*Полотенцем растирались.*

*Ножками топали,*

*Ручками хлопали.*

*Влево-вправо наклонялись -наклоны*

*И друг другу улыбались. - повороты*

*Вот здоровья в чем секрет! - потягивания*

*Всем друзьям - физкультпривет! - махи руками вверх*

- Во время сна отдыхают также кости у детей, благодаря этому, они лучше растут. Не зря говорят, что дети растут во сне.

Когда мы спим, то видим сны. Иногда сны забываются, а некоторые запоминаются. В снах мы можем и летать, и плыть. Главное, что нужно запомнить о снах: они происходят не на самом деле и не могут причинить никакого вреда, поэтому не стоит пугаться слишком страшного сна. Даже те, кто говорит, что не видит снов, видят их каждую ночь, только их утром не могут их вспомнить. На сон уходит много времени, может в это время лучше погулять, поиграть?

-Во сне человек восстанавливает свои силы, приводит в порядок свои мысли. Сон лечит, поэтому больной человек спит больше.

- А как вы думаете, почему говорят: «Утро вечера мудренее»?

- Ночью наш мозг отдыхает. Поэтому утром легче найти решение проблемы, которую вы не могли решить вечером. Еще его ничего не отвлекает, и он может размышлять. для того, чтобы мозг отдыхал, нужно уметь правильно готовиться ко сну, правильно спать, не спорить с родителями, если они говорят, что пора ложиться спать.

- А что вы делаете перед сном? Как готовитесь к нему?

- Что бы хорошо спать в комнате должен быть свежий воздух, хорошо бы прогуляться с мамой перед сном. Чтобы сон был крепким нужна чистая удобная постель и просторная одежда. Перед сном нельзя бегать и громко кричать, сильно наедаться, заниматься, долго смотреть телевизор.

*Подведение итогов.*

*Игра: «Перед сном»*

**ХОРОШО:** хлопаем в ладоши

**ПЛОХО:** топаем ногами

мыть ноги, руки, принимать душ

много есть, пить

чистить зубы

смотреть страшные фильмы

проветривать комнату

слушать громкую музыку

гулять на свежем воздухе

играть в шумные игры.

Итог беседы:

-Я уверена, что вы будете бережно относиться к себе. Вовремя спать ложиться. Сон - основа здоровья!

## **Беседа № 7**

### **«Полезные и вредные привычки»**

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- дать понятия «вредные», «полезные привычки»;
- воспитывать желание иметь полезные привычки.

Ход беседы:

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

- Что делает лисичка, когда идет в гости?

- Правильно, когда идешь в гости, надо выглядеть красиво и опрятно.

- Какая у нее дурная привычка?

- Да, нельзя красть.

- Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

- Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

- Что это за полезные привычки?

- Правильно. Чаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку, гулять часто на свежем воздухе.

- А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Очень тщательно моем руки.

- Ребята, 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. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

- Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это

тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

#### *Физминутка*

Каждый день по утрам  
Делаем зарядку.  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.  
Раз - весело шагать.  
Два - руки поднимать.  
Три - присесть.  
Четыре - встать.  
Пять - подпрыгнуть  
И опять  
Все сначала повторять!

-Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят жизнь. Это несоблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу, сидеть в планшетах, телефонах.

-Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

Итог беседы:

-О чем мы сегодня говорили?

- Да, у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь поиграем: если привычки полезные - хлопаем, а если- вредные -топаем.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

## **Беседа № 8**

### **«Откуда берутся болезни?»**

Задачи:

- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и

состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

#### Ход беседы:

##### *Стихотворение.*

Что такое?

Неужели Ваши дети заболели?

Да-да-да! У них ангина,

Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,

Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор. Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

– Как возбудители болезней попадают в наш организм? (Ответы детей.)

-Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров. Большинство инфекций, например, вирус гриппа, передаются по воздуху. Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом. Больной гриппом при чихании и кашле выбрасывает их в воздух и может заразить тех, кто этим воздухом дышит. Если в доме есть кошка или собака, которые бывают на улице, им обязательно делают прививки. Ведь с улицы они могут принести инфекцию, опасную для человека. Теперь вы понимаете, почему родители ругают вас, если вы гладите бродячее животное.

– Итак, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уберечься от инфекции? (Ответы детей.)

– Чтобы уберечься от инфекции, не стоит пить сырую воду, есть немытые фрукты и овощи и, конечно, не забывать чаще мыть руки с мылом. А от многих инфекционных болезней защищают прививки.

#### *Физминутка «Айболит»*

Мы - веселые ребята      - шагают на месте

Дружно делаем зарядку.

Влево-раз, вправо – раз      -повороты

Улыбнемся всем сейчас

На носочки дружно встанем, - *встают на носочки*  
Руки к солнышку протянем! - *руки вверх*  
Загляни к нам, солнышко,  
И погрей нам горлышко! - *прыжки с хлопками*  
Ну, а если заболеем, - *ладони к щекам, наклоны головы*  
Нам поможет Айболит.  
Витамины нам пропишет - *колечки каждым пальцем*  
И микстурой угостит! - *ладони мисочкой*

-Если хочешь быть всегда здоровым и полным сил, то вам обязательно нужно запомнить и соблюдать простые правила здорового образа жизни. Давайте сейчас их вместе с вами сформулируем.

Правило 1.

Чистота, чистота и еще раз чистота. Всегда содержи в чистоте свое тело и одежду. Нужно обязательно мыть руки, чистить зубы два раза в день, умываться, мыться с мылом и мочалкой. Кроме того, нужно чистить обувь и одежду, регулярно убирать и проветривать комнату, где ты живешь.

Правило №2.

Правильное питание – залог здоровья. Питание должно быть разнообразным: надо есть овощи и фрукты, мясо и рыбу, не забывать о кашах.

Правило №3.

Движение и спорт – путь к здоровью. Старайся как можно больше двигаться, а свободное время проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Каждое утро обязательно делай зарядку, и тогда целый день ты будешь полон энергии.

Правило №4.

Не заводи дурных привычек. (Не мыть руки, грызть ногти, есть немытые овощи и фрукты).

Итог беседы:

-Молодцы, ребята. Вы хорошо запомнили правила здорового образа жизни человека, теперь осталось их соблюдать и тогда вы будете здоровыми и полными энергии.

## **Тема № 9**

### **«Как мы дышим»**

Задачи:

- продолжать знакомство детей с органом чувств человека – обонянием;
- формировать представление о значении органа чувств обоняния для жизни и здоровья человека (нос дышит, улавливает запахи);
- воспитывать умение заботиться о своём здоровье, избегать ситуации, приносящих вред здоровью.



### **Ход беседы:**

-Сегодня мы с вами поговорим об одном из органов чувств.

-*Отгадайте загадку:*

Вот гора, а у горы  
Две глубокие норы,  
В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит.  
Что это?

-Правильно. Нос!

- И зачем только они нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними. То с горки упадешь, да нос расшибешь. То он чихает. Даже платок для него специальный придумали - носовой. Дышать мы и ртом можем. Так?

Так, да не так. Оказывается, нос нужен не только для красоты. Нос наш не менее важен, чем другие органы.

-Для чего же нужен нос человеку? (чтобы дышать)

Все живое дышит. Дышат животные, растения и конечно Человек! Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим.

(Практическая часть.)

Давайте попробуем на несколько минут задержать дыхание. Как долго мы можем обходиться без воздуха?

Правильно, без воздуха мы жить не можем. Мы можем прожить без воды, пищи несколько дней, а без воздуха нет! Именно через нос воздух попадает к нам в организм. И дышать желательно именно носом, а не ртом. Почему?

-В носу есть много маленьких волосков. Вот они – то и очищают пыльный воздух и не дают микробам попасть к нам в организм. Пыль и микробы прилипают к волоскам. Так он оберегает наш организм, чтобы микробы не попали к нам в организм.

### *Физкультминутка*

Встанем дружно мы в кружок,  
И поиграем разок.  
Раз – поднялись, потянулись.  
Два – нагнулись, потянулись.  
Над головою два хлопка,  
Ну, а потом два прыжка.  
Вдох и выдох, вдох и выдох –  
Подышали глубоко,  
Сели тихо и легко.

- А еще нос первым сообщит мозгу о загрязнённом для дыхания воздухе (газ, химические запахи). А как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос!

- Есть хорошее стихотворение про нос:

"Мой замечательный нос".  
Я ничего не знаю.  
и вдруг мой нос говорит,  
Что где-то и у кого-то  
Что-то сейчас подгорит.  
Я ничего не знаю.  
Это нос доложил:  
Кто-то купил апельсины  
И во-о-н туда положил!  
Я ничего не знаю.  
Я в духоте сижу.  
Нос говорит: "Погуляем! Я очень тебя прошу".  
Ходишь с ним и гуляешь.  
Он говорит со мной.  
Он говорит: "А знаешь, пахнет уже листвой!"  
(Э. Мошковская)

Нос - это важнейший орган тела, а не просто украшение на лице. Как вы думаете, а ещё какую работу выполняет нос?

-*Правильный ответ* Нос ещё и согревает воздух, до температуры нашего тела.

-Как вы думаете, для чего это нужно? (Ответы детей)

-Правильно, мы бы дышали загрязненным, холодным воздухом и в итоге заболели бы. Были бы больны.

Так какой можно сделать вывод?

- Дышать нужно носом! Воздух чистый и подогретый до температуры тела попадает в наш организм.

-Для чего же нужен нос человеку? (Очищать и согревать воздух.)

-Как ухаживать за носом?

-Как хорошо быть здоровым! А что ребята нужно сделать, чтобы не встречаться с болезнью? (Больше двигаться, гулять, свежим воздухом дышать, соблюдать гигиену.)

## **Беседа №10**

### **«Части тела»**

Задачи:

- продолжать знакомство детей с частями тела человека;
- формировать представление о значении частей тела для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Ход беседы:

-Посмотрите внимательно друг на друга и скажите, чем мы похожи.

Правильно, молодцы! У всех людей есть руки, ноги, голова, туловище.

Посмотрите на картинку (картинка «Человек»).

- Что вы видите?

- Из каких частей тела состоит человек?

Посмотрите на голову, лицо человека.

- Что есть на лице, голове?

- А для чего нужны нам глаза? (Чтобы видеть предметы, людей, различать цвета, видеть солнце и звезды, все, что нас окружает).

- Для чего нам нужен нос? (Чтобы улавливать запахи, дышать).

- Для чего нужен рот? (Чтобы есть, дышать, говорить).

- Для чего нужны уши? (Чтобы слышать, как говорят люди, поют птицы, звучит музыка).

- Дети, закройте глаза.

Показ картинки, дети-с закрытыми глазами. Воспитатель прячет картинку за

спину.

- Что было изображено на картинке?

- Вы видели? - Почему? (потому, что у нас были закрыты глаза, мы не видели).

- Если бы у нас не было глаз, чтобы мы не смогли делать?

- Закройте носы. Я поднесу к вашему носу чеснок

- Вы чувствуете запах чеснока?

- Почему? (Мы его видим, но запаха чеснока не чувствуем).

- Для чего нам нужен нос?

- А теперь представьте, что у нас нет рта.

- Что же будет с нами? (Мы не сможем есть, пить, а значит и жить, потому что человек не может без еды, она дает нам энергию, жизнь).

- А теперь закройте уши. Я отвернусь и произнесу слово.

- Вы услышали слово, которое я произнесла?

- Почему? (Потому что у нас были закрыты уши).

- Если бы у нас не было ушей, чтобы мы не смогли делать? (слышать)

- Давайте встанем около стульев и отдохнем.

*Физминутка.*

Руки выше поднимите,

В кулачки слегка сожмите

Разверните их как крылья

И вперед, чтоб ровно были

А теперь их, опустите.

- Какой частью тела мы выполняли движения?

- Для чего нужны руки? (Чтобы брать предметы, рисовать, играть...)

Мы забыли еще про одну часть тела.

- Какую? (Ноги).

- Для чего нам нужны ноги? (Чтобы ходить, бегать, прыгать...)

Тренируем ваши ножки.

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайчика скакать.

Прыгать серенький горазд:

Он подпрыгнул 10 раз.

Итог беседы:

- О чем мы сегодня беседовали? В игре сейчас проверим, хорошо ли вы запомнили части тела человека.

*Игра «Отгадайте, что это».*

Дышит, нюхает –

Дышит, ест, говорит –

Работают, шьют, пишут, рисуют –

Ходят, стоят, бегают, прыгают –

Слушают, слышат –

Жуют, кусают, говорят –

Думает, кивает, вертится, поворачивается –

## **Тема № 11**

### **Здоровье и болезнь.**

Задачи:

- знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»);
- воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы.

- Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку.

- Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.)

- Когда мы здоровы, нам хочется играть, рисовать, лепить, трудиться; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей.)

-Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет.

О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.)

- Конечно, больному хочется, как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы.

-Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.)

*Физминутка.*

Утром рано умывались, - *имитация движений по тексту*

Полотенцем растирались.

Ножками топали,  
Ручками хлопали.  
Влево-вправо наклонялись - *наклоны*  
И друг другу улыбались - *повороты*  
Вот здоровья в чем секрет! - *потягивания*  
Всем друзьям- физкультпривет! - *махи руками вверху*

- Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. - Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей).

- Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого?

Дети отвечают на вопрос. (Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня). Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

Если хочешь быть здоров,  
Можешь прыгать и скакать,  
Можешь бегать и играть.  
Добрый быть, весёлым быть.  
Руки всегда с мылом мыть.  
Зубы чисти в день два раза,  
Чтоб не выпали все сразу.  
Береги ты с детства уши  
И не лезь ты, друг мой, в лужи.  
Будешь спортом заниматься,  
Тебе нечего бояться.  
И зевать ты не будешь,  
Если про зарядку не забудешь.  
Мойся в бане, закаляйся.  
Правильно всегда питайся.  
Правильно всегда сиди,  
За осанкой следи.  
Ты здоровье береги,  
Сам себе ты помоги!  
Итог беседы:

- О чем мы сегодня беседовали? Что надо делать, чтоб не заболеть?

## **Беседа № 12**

### **«О правильном питании».**

Задачи:

- формировать у детей элементарные представления о здоровой пище,

соблюдении режима питания;

- воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

-Послушайте стихотворение.

Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом конь жуёт овёс,  
Кость грызёт дворовый пёс,  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает Слон  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мёд,  
В парке завтракает крот,  
И ребята малыши  
Тоже кушать все должны!  
Чтоб расти и развиваться  
Нужно правильно питаться.

- Сегодня мы побеседуем о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

(Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

-Чтобы разнообразная, здоровая пища приносила пользу надо знать и соблюдать определенные правила питания.

А теперь запоминайте правила:

Показ картин (таблиц).

Правило № 1: «С грязными руками за стол не садись»

- Почему надо мыть руки перед едой?

- Можно ли употреблять в пищу немытые овощи и фрукты?

Правило № 2: «Садиться есть в одно и то же время».

- Кто знает, почему надо есть в одно и то же время? (организм, привыкший принимать пищу в одно и то же время, хорошо перерабатывает ее, и пища приносит пользу)

- Вспомним, сколько раз питаетесь в детском саду? (завтрак, второй завтрак, обед, ужин, полдник).

- Да, в детском саду питаются дети по режиму. Надо и дома стараться есть по режиму. Очень вредно кушать на ходу, всухомятку.

### *Физминутка*

Каждый день по утрам делаем зарядку  
Очень нравится нам делать по порядку.  
Раз - весело шагать,  
Два - руки поднимать.  
Три - присесть,  
Четыре - встать,  
Пять – подпрыгнуть.  
И опять все сначала повторять.

Правило № 3: «Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу».

-Как вы понимаете это правило? (ответы детей)

-Наспех проглоченная пища доставит неудобства: начнет болеть живот, может появиться икота.

-Почему советуют во время пережевывания пищи не разговаривать?  
(можно поперхнуться, подавиться)

Правило №4 «Не переедать».

Послушайте шуточное стихотворение К. Чуковского

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника,

И телегу, и дугу,

И метлу, и кочергу,

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом.

А потом и говорит:

«У меня живот болит!»

- Кто скажет, почему у Робина Бобина Барабека заболел живот?

- Да, он съел очень много. Много съеденной пищи за один прием не приносит пользы здоровью, только вред: боли в животе, ожирение.

Итог беседы:

- Ребята, какие правила питания вы запомнили, давайте повторим (ответы с использованием таблиц).

-Для того чтобы вы росли крепкими и здоровыми, вам необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусненькое. Это называется «правильным», или «здоровым питанием».

## **Беседа № 13**

### **«Витамины укрепляют организм»**

Задачи:

- формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах;
- развивать познавательный интерес;
- воспитывать желание сохранять и укреплять свое здоровье.

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о витаминах.

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

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть веселыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (летом, осенью)

#### *Физминутка*

Овощи - *наклон вниз-«огород»*

и фрукты - *выпрямиться, потянуться вверх - «сад»*

вкусные продукты - *погладить правой рукой, потом - левой живот*

в огороде *наклон вниз*

и в саду - *выпрямиться, потянуться руками вверх*

для еды я их найду - *правой рукой, потом-левой погладить живот*

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах (1 – 2 таблетки в день).

- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определенные витамины.

Например, шиповник, черная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин, который укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин, важный для зрения, содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин, который способствует хорошей работе сердца, содержится в молоке, мясе, черном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамины, которые помогают росту нашего организма и укрепляют



кости, содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И, если их постоянно кушать, то ваш организм будет здоровый и сильный.

Итог беседы:

-О чем мы сегодня говорили?

-Ну-ка, дети, подскажите, я начну, а вы заканчивайте, хором дружно отвечайте!

*Игра «Доскажи словечко»*

Должен есть и стар, и млад

Овощной всегда (салат)

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

Ты конфеты не ищи-

Ешь с капустой свежей (щи)

Ждем обеденного часа –

Будет жареное (мясо)

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

Творог, рыба, крупы, фрукты –

Вам полезные – (продукты)

Меньше сладкого, мучного, вот и станешь стройным снова.

## **Беседа № 14**

### **«В здоровом теле – здоровый дух»**

Задачи:

- формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека;
- развивать умение вести диалог со взрослым (диалогическую речь);
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? - Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Даже в старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например, «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (это сила, это

красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда все получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится: Я здоровье сберегу, Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить свое здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который мало двигается и большую часть времени сидит за компьютером, или лежит на диване!

- Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. 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, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки, как чудесно мчаться по дорожкам. А играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

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

- Ребята, а в детском саду чем занимаемся, чтобы укрепить здоровье? (ответы детей)

- А еще есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

*Физминутка.*

Мы сегодня рано встали  
И зарядку делать стали.  
Руки-вверх, руки-вниз.  
Влево-вправо повернись!  
На носочки поднимайся,  
Приседай и выпрямляйся.  
А теперь прямо встать,  
Руки медленно поднять.  
Пальцы сжать и разжать,  
Руки-вниз и постоять.

- А еще, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода. Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой

комнатной температуры – то эта процедура будет закаливать наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

- Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой. В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость. Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Итог беседы:

-О чем мы сегодня говорили?

-Что вам поможет сохранить и укрепить здоровье? (по картинкам)

## **Беседа № 15**

### **«Органы чувств человека»**

Задачи:

- закреплять знания детей об органах чувств человека: зрение, слух, вкус, осязание, обоняние;

- расширять кругозор детей, воспитывать бережное, заботливое отношение к своему организму;

- воспитывать желание сохранять и укреплять свое здоровье.

Ход беседы:

- У каждого человека есть две руки, две ноги, два глаза, два уха, один нос

и один язык. Мы сегодня поговорим: зачем нужны глаза, уши, нос, язык.

*Послушайте загадку.*

На ночь два оконца сами закрываются,

А с восходом солнца сами открываются. (Глаза).

-А зачем нужны глаза?

-Глаза нужны, чтобы видеть этот прекрасный мир вокруг нас. Получается, что без глаз не обойтись. Что можно делать глазами? (смотреть, моргать, подмигивать). С помощью глаз даже можно разговаривать. Например, можно показать удивление. Мама принесла из магазина десять яиц, одно оказалось золотое – вот это да! Покажите, как вы удивились.

Когда мы ходим, пишем, читаем, играем – во всем этом нам помогают глаза.

- А как нужно беречь глаза? (Ответы детей).

Чтобы глаза не уставали и не болели, надо делать гимнастику для глаз.

*Загадка.*

Маша слушает в лесу, как кричат кукушки,

а для этого нужны нашей Маше...(ушки)

-Ребята для чего нужны уши?

-Закройте глаза (в это время воспитатель хлопает). Что вы слышали? (хлопок). Уши – это орган слуха. Уши помогают нам слышать звуки, сообщать, что происходит вокруг нас. Благодаря ушам мы слышим речь, музыку, пение птиц, шелест листьев...

А как же уберечь наши ушки? (ответы детей)

*Физминутка.*

Мы устали, засиделись,  
Нам размяться захотелось.  
Руки в боки, улыбнулись,  
Влево-вправо повернулись.  
Руки тянем в потолок,  
Словно к солнышку цветок.  
А теперь давайте вместе  
Мы попрыгаем на месте.

*Следующая загадка.*

В этих норах воздух бродит,  
То заходит, то выходит. (Нос).

-А знаете, для чего нужен нос?

*Игра «Угадай по запаху».* Детям предлагается угадать по запаху разные фрукты и овощи.

-Оказывается, нос тоже нам очень нужен. Через нос воздух попадает в наш организм, он помогает нам чувствовать запахи.

-Ребята, расскажите, как ухаживать за носом (дети говорят, что нос любит чистоту и свежий воздух, нужно всегда иметь носовой платок и в нос ничего совать нельзя).

*А вот следующая загадка.*

Всегда во рту, а не проглотишь. (Язык).

-Кто знает, для чего людям нужен язык?

*Игра «Угадай на вкус».*

Дети угадывают на вкус фрукты, конфеты, хлеб...

- Благодаря языку мы можем разговаривать и произносить самые сложные слова. Без языка вы не почувствовали бы вкус самых любимых лакомств.

*Еще одна загадка.*

Мы в нее зимой и летом  
С головы до ног одеты,  
Даже ночью снять не можем,  
Потому что это...кожа

- Для чего нужна кожа? (защищает организм от микробов, холода, жары, повреждений. Благодаря ей мы способны ощущать тепло и холод, боль и прикосновения).

*Игра «Какой орган узнаёт об этом»*

Яркий красный – глаза.  
Ароматный запах – нос.  
Сладкий мёд – язык.  
Громко - тихо – уши.  
Тепло-холодно-кожа.  
Итог беседы:

Молодцы, вы хорошо знаете, за что отвечает каждый орган. Что было легко, а что показалось для вас очень трудным? Что больше всего вам понравилось?

## **Беседа № 16**

### **Что делать, если.., или советы доктора Пилюлькина.**

Задачи:

- познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи;
- продолжать учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы;
- развивать монологическую речь, оречевляя свои действия при оказании помощи;
- воспитывать правильное, осторожное отношение к медикаментам.

#### Ход беседы.

- Сегодня поговорим о том, как уберечь себя от травмы и что делать, если она произошла. Посмотрите на картинку, что произошло с мальчиком (девочкой)?

- Вспомните, какую травму вы получали. Почему?
- Кто вам оказал помощь? Как?
- Послушайте советы доктора Пилюлькина.

\* Сильно озябло лицо - растирай его шарфом, сухой чистой рукавичкой. Но не снегом!

\* Если озябли ноги, то попрыгай, побегай, шевели - шевели пальцами ног.

\* Порезал палец - подними руку вверх, перевяжи.

\* Ужалила оса или пчела - приложи салфетку, смоченную холодной водой.

\* Обжегся - подставь обожженную руку под струю холодной воды.

\* Ушиб руку, плечо, ногу - приложи что-нибудь холодное

\* Упал, сильно ушибся, тошнит - сядь или ляг. Не двигайся до прихода взрослых.

\* Во время игры на улице затошнило - отойди в сторонку, не играй. Посиди.

\* Закружилась голова во время жары на солнце - скорее в тень.

\* Во всех случаях расскажи взрослым, что с тобой произошло, покажи больное место. Постарайся это сделать, как можно раньше.

*Физминутка «Айболит»*

Мы - веселые ребята - *шагают на месте*  
Дружно делаем зарядку.  
Влево-раз, вправо –раз - *повороты*  
Улыбнемся всем сейчас  
На носочки дружно встанем, - *встают на носочки*  
Руки к солнышку протянем! - *руки вверх*  
Загляни к нам, солнышко,  
И погрей нам горлышко! - *прыжки с хлопками*  
Ну, а если заболеем, - *ладони к щекам, наклоны головы*  
Нам поможет Айболит.  
Витамины нам пропишет -*колечки каждым пальцем*  
И микстурой угостит! - *ладони мисочкой*

\* Ни в коем случае не принимай сам без взрослых таблетки или другое лекарство! Не все таблетки могут вылечить человека, некоторые могут быть смертельно опасными!

*Игра «Что делать, если...»*

- 1) Упал, сильно ушибся... (приложить холодное)
- 2) Обжег палец...(под струю холодной воды)
- 3) На улице сильно замерзли ноги...(надо попрыгать, побегать)
- 4) Замерзли щеки...(приложить мягкую варежку, шарфик)
- 5) Порезал палец...(поднять палец вверх и позвать на помощь)
- 6) И т.д.

*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.*

Итог беседы:

- О чем мы беседовали?
- Что вам запомнилось?

## **Беседа № 17**

### **«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».**

Задачи:

- закреплять знания детей о здоровом образе жизни, о влиянии на организм свежего воздуха, солнца, воды;
- развивать память;
- воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход беседы:

- Давайте вспомним что такое здоровье?  
(ответы детей)

- Правильно, здоровье – это когда у тебя ничего не болит, когда ты веселый, когда ты можешь ходить в детский сад, играть на свежем воздухе со своими друзьями.

- Ребята давайте подумаем, как же не потерять здоровье? И вспомним, что нужно делать чтобы его не потерять? (ответы детей - Правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься спортом и физкультурой, соблюдать правила личной гигиены.

- У нашего здоровья есть еще добрые друзья! Я сейчас загадаю вам загадку, и вы поймете - кто друг здоровья.

Что ярко светит, согревает  
Здоровье людям добавляет?  
Ответ найти тебе не трудно  
Меня ты видишь днем и утром  
И лишь откроешь ты оконце  
Как на тебя глядит уж...  
(дети хором – солнце)

- Солнце очень полезно для нашего здоровья: оно тоже закаляет организм, уничтожает вредных микробов, помогает организму бороться с болезнями, создает «солнечный витамин» - витамин Д, необходимый для нормального роста и развития.

- А теперь пора узнать, кто еще друг здоровья.  
Мною можно умываться  
Я умею проливаться  
В кранах я живу всегда  
Ну, конечно, я...  
(дети хором – вода)

- Молодцы! Вода закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу от грязи и микробов.

*Физкультминутка.*  
Кто умеет чисто мыться?  
Кто водицы не боится?  
— Это мы! Это мы!  
Чтобы чистенькими быть,  
Надо ручки нам помыть  
(потирают ручки)  
— И вот так, и вот так!  
Кто не хочет быть грязнушкой,  
Хорошенько моет ушки,  
И вот так, и вот так  
(круговые движения по ушкам)  
Умываться мы умеем.  
Мы мочалкой мылим шею  
— И вот так, и вот так!  
(Потирают шею левой рукой справа и наоборот.)

Чтобы чисто вымыть ножки,  
Мы помылим их немножко  
— И вот так, и вот так!  
(Наклоняются, растирают ножки.)  
Мы помылись, как большие,  
Вот мы чистые какие!  
— Посмотри, посмотри!  
(Дети подпрыгивают и кружатся на месте.)

- *Слушайте следующую загадку:*

Позабудь ты про компьютер  
Марш на улицу гулять  
Ведь полезней для здоровья  
Свежим воздухом...  
(дети хором – дышать)

- Свежий воздух является источником кислорода, так необходимого нам для жизни. Прогулка на свежем воздухе повышает аппетит и улучшает настроение.

Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть. Когда мы выходим из помещения на улицу и ощущаем разницу температур (в помещении тепло, на улице прохладно, то тренируются наши сосуды. А любая тренировка всегда помогает сделаться сильней и крепче. И поэтому люди, которые гуляют на свежем воздухе, занимаются спортом (совершают пробежки, прогулки на велосипеде, играют в футбол, зимой катаются на лыжах, санках, коньках) меньше болеют, и защита их организма (иммунитет) крепче.

Очень важно дышать правильно.

-Как надо дышать на улице носом и ртом? Почему?

Итог беседы:

- О чем сегодня беседовали?

- 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.