

Беседы ЗОЖ старшая группа.

Общие задачи:

- расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;
- акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);
- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;
- формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания;
- развивать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях;
- расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);
- формировать умение характеризовать свое самочувствие;
- воспитывать сочувствие к болеющим;
- знакомить детей с возможностями здорового человека;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом;
- знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;
- знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

месяцы	1 неделя	3 неделя
сентябрь	Тело человека. № 1	Спорт - это здоровье. № 2
октябрь	Где найти витамины? № 3	Как устроен мой организм. № 4
ноябрь	Здоровье в порядке, спасибо зарядке! № 5	Если хочешь быть здоров — закаляйся! № 6
декабрь	Правильное питание и пользе витаминов. № 7	Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок. № 8
январь	-	Отношение к больному человеку. № 9
февраль	Правила первой помощи. № 10	Зимой на горке. № 11
март	Личная гигиена. № 12	Не ешь снег и сосульки! № 13
апрель	Здоровье — главная ценность человеческой жизни. № 14	Соблюдаем режим дня. № 15
май	Как я буду заботиться о своем	Солнце, воздух и вода — наши

	здоровье. № 16	лучшие друзья. № 17
--	----------------	---------------------

№ 1

Тема: Беседа «Я и моё тело».

Задачи:

- уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств;
- учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища;
- учить правильно отвечать на вопросы воспитателя;
- развивать осязание;
- воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы.

Воспитатель: Высокие, низкие, далёкие, близкие,
 Гиганты, гномы, малыши,
 Слабыши, крепыши,
 Блондины, брюнеты, шатены,
 И всякие аборигены.
 И папы, и мамы, и дети
 Роднее их нет на свете.

-Ребята, посмотрите друг на друга. Все мы вроде разные на вид. Но есть у каждого руки и ноги, рот, два уха, два глаза и нос. Но какими бы не были разными, всё равно похожи своим телосложением. Давайте вспомним ещё раз, из каких частей состоит наше тело.

- Что можно делать ногами, в какие игры играть?
- Что делают руками?
- Почему руки называют первыми помощниками?
- Для чего нужны уши?
- От чего нужно беречь глаза?

Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Загадки:

Быть у каждого должна очень умной (голова)
 Животик, спинка и грудь – их вместе (туловищем) зовут.
 Съел еду я всю и вот мой наполнился (живот)
 На прогулке не забудь закрывать от ветра (грудь)
 Чтоб ласкать, трудиться, воды из кружечки напиться. (Руки)....
 На руке сидят мальчики, очень дружные (пальчики)
 Бегут по дорожке, резвые (ножки)
 Спотыкнулся через Генку и ушиб себе (коленку)

- Какие части туловища вы ещё не назвали? (плечи, таз, бёдра, стопа)
Молодцы! Хорошо вы знаете строение тела человека. А можете ли вы на ощупь найти нужную часть тела?

Игра «Найди на ощупь названную часть тела» (Дети становятся парами, одному из пары закрывают глаза. И он должен найти названную педагогом часть тела. Потом меняются местами).

- Хорошо, и с этим заданием вы справились. А теперь пройдите и тихонько сядьте на свои места. Знать строение нашего тела, значит знать самих себя. Чем больше вы знаете о себе, тем лучше.

Итог беседы:

Сегодня мы с вами вспомнили, из каких частей состоит тело человека.

-Зачем человеку руки? (рисовать, лепить, гладить и т. д.)

-А нужно ли беречь свои руки? (да)

-Как мы их бережем? (моем с мылом, одеваем рукавицы, чтобы они не мерзли зимой)

-А зачем человеку ноги? (ходить, прыгать, бегать)

-Как мы бережем свои ноги? (моем, надеваем теплые носки, носим удобную обувь по размеру)

Зачем человеку голова? (смотреть, думать, говорить)

-Как мы бережем голову? (моем, надеваем шапки, бережем голову от ударов)

-Все части тела нам необходимы: с помощью рук мы едим, рисуем, выполняем разную работу. С помощью ног мы можем передвигаться, голова нам нужна, чтобы думать, на лице у нас есть глаза, чтобы видеть, уши, чтобы слышать, нос, чтобы дышать и ощущать запахи, рот, чтобы говорить.

№ 2

Тема: "Спорт - это здоровье".

Задачи:

- формировать у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;
- обогащать знания детей об Олимпиаде: о различных видах спорта;
- развивать познавательный интерес;
- развивать память;
- развивать связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения;
- воспитывать желание заниматься спортом;
- воспитывать целеустремленность, организованность.

Материалы: плакаты «Виды спорта», фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

Ход беседы.

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

Дети. Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

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

Дети. Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.

Физкультминутка:

Мы на плечи руки ставим, начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью, в стороны разводим

Мы зарядку делать будем при любой погоде.

Руку правую поднимем, а другую вниз опустим,

Мы меняем их местами, плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе пошагаем все на месте!

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

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

- Вы не хотите стать таким ребенком?

-Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира?

- Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

- А что же такое – Олимпиада? (всемирные соревнования в различных видах спорта).

- Ребята, я вам немного расскажу об истории олимпийских игр

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам сложить мечи и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

-Девиз Олимпийского движения «Быстрее, выше, сильнее!»

-Эмблема Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, что означают кольца на олимпийском флаге?

- Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

- Для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие...

Итог беседы:

Воспитатель. Сегодня мы с вами поговорили об Олимпийских играх, вы узнали историю их появления и девиз. Давайте повторим его хором «Быстрее, выше, сильнее!»

Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры? (нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.).

-Молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

№ 3

Тема: «Витамины для здоровья».

Задачи:

- учить детей различать витаминосодержащие продукты;
- объяснять детям, как витамины влияют на организм человека;
- знакомить детей с пользой и значением витаминов для здоровья человека;
- помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной;
- развивать речь, пополняя словарь;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Ход беседы.

- Как вы понимаете, что значит быть здоровым? (Ответы детей)

- Верно, это когда не болеешь, растешь, когда хорошее настроение, когда можно гулять на улице, чувствуешь у себя силы и многое можешь сделать.

-Ребята, а вы знаете, что каждый человек сам может укрепить себе здоровье?

- Правильно, нужно закаляться, делать зарядку, купаться в море, правильно питаться, гулять на свежем воздухе.

- А что мы с вами делаем в детском саду для того, чтобы быть здоровыми и не болеть? (Ответы детей)

- Да, мы каждое утро делаем зарядку, гуляем на свежем воздухе, повара на кухне готовят нам вкусную здоровую пищу и полезные чаи с лимоном и шиповником, когда мы выходим из комнаты, наша няня открывает окна, проветривает помещение, чтобы воздух был чистым.

Физминутка.

Руки тянем в потолок, будто к солнышку цветок (потягивание, руки вверх)

Мы попрыгаем немного (прыжки на месте),
И пройдемся по дороге (ходьба на месте),
А теперь садимся дружно.

-Ребята, я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины.

Никогда не унываю и улыбка на лице,
Потому что принимаю витамины А, В, С.

Витамины как солдаты охраняют наш организм от злых, вредных микробов и разных болезней. У витаминов есть имена, их зовут А, В, С, Д, Е.

- А вы знаете, где живут витамины? (Ответы детей)

-Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и других продуктах.

Витамин А – очень важен для зрения.

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт

(помидор, тыква, морковь, яблоко)

Витамин В – способствует хорошей работе сердца.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам, и не только по утрам!

(горошек, сыр, рыба, орехи, картофель)

Витамин С – укрепляет весь организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,

Хоть и очень кислый он! (лимон, мандарин, апельсин, смородина)

Закрепим пройденный материал:

Чтобы у вас были всегда зоркие, здоровые глазки, нужно кушать витамин А. Живет он в оранжевых и красных овощах и фруктах. Подумайте и назовите оранжевые овощи и фрукты, в которых живет наш витамин А? (Ответы детей)

- Да, это морковь, тыква, яблоко, болгарский перец.

-Для того чтобы ваш организм был как крепость, не подпускал злых микробов и не позволял им заразить вас болезнями очень нужен витамин С.

- Его можно найти в апельсинах, мандаринах, лимонах, ягодах.

Итог беседы:

- Ребята, мы с вами теперь знаем, какие продукты полезные и в каких продуктах содержатся витамины.

Хором: Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна – витаминная еда!

№ 4.

Тема: Как устроен мой организм.

Задачи:

- закреплять знания детей о частях тела;
- познакомить с назначением и работой внутренних органов (сердце, лёгкие, желудок);
- развивать память, мышление, воображение;
- расширять словарный запас;
- воспитывать желание беречь свое здоровье.

Материалы: Иллюстрации с изображением сердца, легких, пищевода...

Ход беседы.

- Ребята, посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь, тем самым поздоровайтесь друг с другом. А сейчас попробуем разгадать загадки.

Загадки:

На земле он всех умней, потому что всех сильнее. (человек.)

Всю жизнь ходят в обгонку, а обогнать друг друга не могут. (ноги)

Пятерка братьев неразлучны,

Им вместе никогда не скучно.

Они работают пером,

Пилюю, ложкой, топором (пальцы)

Вот гора, а у горы две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит (нос)

День и ночь стучит оно, будто бы заведено.

Будет плохо, если вдруг,

Прекратится этот стук. (сердце)

Какие вы молодцы, все загадки отгадали! А теперь давайте поговорим о том, как мы устроены.

- Из чего состоит туловище человека? (грудь, живот, спина).

- Все части тела нам необходимы. И туловище нам тоже нужно, потому что это хранилище наших внутренних органов, и каждый орган выполняет свою работу.

- Ребята, а кто знает, с какой стороны находится сердце? (с левой)

- Давайте приложим руку к левой стороне и послушаем, как оно стучит (дети кладут руку на сердце и говорят: тук-тук. (спокойно, ритмично, тихо)

Физминутка.

Раз-согнуться, разогнуться.

Два-нагнуться, потянуться

Три - в ладоши три хлопка (хлопают в ладоши)

Головою три кивка (кивают головой)

На четыре-руки шире,

Пять-побегаем опять

Шесть-присесть и тихо встать.

А теперь давайте опять послушаем свое сердце (дети находят сердце с левой стороны и кладут руку).

-Как теперь оно бьется? (сильно, быстро, учащенно)

-Это потому что мы дали сердцу физическую нагрузку, когда делали упражнения.

-А вы знаете, ребята, что у каждого человека сердце размером с его кулак. Сожмите кулачки и посмотрите какое у вас сердце.

-Когда наше сердце работает (стучит) оно все время сжимается и разжимается (сжимают и разжимают кулачки), как мотор или насос перегоняет кровь по кровеносным сосудам, которые находятся по всему нашему организму.

- А еще у человека есть главный внутренний орган, с помощью которого мы дышим, это легкие (легкие-повторили хором)

- Положите руку на грудь и сделайте вдох (грудная клетка наполняется воздухом, расширяется)

-А теперь выдох (Грудная клетка сужается, потому что воздух выходит)

-Чтобы организм хорошо работал, все должны хорошо питаться. Каждый день мы употребляем пищу. Из тарелки пища попадает в рот и начинается удивительное путешествие пищи. Кто может рассказать об этом путешествии? (ребёнок рассказывает, воспитатель показывает на схеме желудок). В желудке пища переваривается и превращается в питательные вещества.

Итог беседы:

-Теперь вы видите, что человеческий организм очень сложный. Знать больше о своем организме, значит уметь заботиться о нем.

-Ребята, как много мы сегодня с вами узнали о внутренних органах человека! Давайте вспомним, о каких внутренних органах мы сегодня поговорили?

№ 5

Тема: «На зарядку - становись!»

Задачи:

- расширять и обобщать представления детей о значимости утренней зарядки и режима дня;
- активизировать познавательную деятельность детей;
- развивать память, речь, мышление;
- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;

Ход беседы.

- Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка».

- Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм. Знаете ли вы, что в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

- Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести! У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

Физминутка

Во дворе растет подсолнух,
Утром тянется он к солнцу. (Дети встают на 1 ногу и тянут руки вверх)
Рядом с ним второй, похожий,
К солнцу тянется он тоже.
(дети встают на другую ногу и снова тянутся)
Вертим ручками по кругу.
Не задень случайно друга.
Несколько кругов вперед,
А потом на оборот (вращение прямых рук вперед и назад).
Отдохнули мы чудесно,

- Теперь поговорим о режиме дня. Режим — это определенный распорядок дня. Верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать, и в какое время, чем и когда заниматься. Когда позавтракать, обедать, ужинать, ходить на прогулку, спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в своей одежде.

- Расскажите, каков режим дня вашего дня?
- Всегда ли вы соблюдаете режим?
- Как режим помогает вашему здоровью?
- Закаляет ли режим дня силу воли? Как?

«Зачем соблюдать режим?

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 усталый,

Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

Итог беседы:

Как вы думаете:

- Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

- Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?

- Что такое режим дня? Почему режим дня — помощник нашего здоровья? (Зарядка полезна для здоровья, делаем дома и в детском саду, упражнения нам полезны для нашего здоровья, режим — это определенный распорядок дня.)

И напоследок отгадайте две загадки. Можете говорить хором:

- Ее мы делаем по утрам, Она бодрость дарит нам. (*Утренняя зарядка.*)

- Мы по часам гуляем, едим, каждый день соблюдаем... (*Режим.*)

Вы ребята молодцы!

№ 6.

Тема: «Если хочешь быть здоров, закаляйся!».

Задачи:

- расширять представления о составляющих компонентах здорового образа жизни;
- формировать знания о закаливании организма;
- развивать память;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход беседы.

- Ребята, как вы думаете, почему люди простужаются и болеют?

- Кожа человека гораздо чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому даже маленький сквозняк может привести к насморку, чиханию и к более серьезным последствиям. В результате охлаждения, защитные силы нашего организма ослабевают, и болезнетворные микробы начинают проявлять свои вредные свойства, в результате чего появляется насморк, кашель или ангина. Возникает общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям.

- Дети, а вы болеете? (ответы детей).

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

- Что же нужно делать, чтобы меньше болеть? (заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться...)

- Правильно ребята, а какие средства закаливания вы знаете?
Вспоминайте! (солнце, воздух и вода).

Солнце, воздух и вода-

Наши лучшие друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть.

- Пожалуйста, вспомните и приведите примеры общих закаливающих процедур. (душ, купание, загорание).

- Можно начинать закаливание, не выходя из своей комнаты - принимать солнечные и воздушные ванны при открытом окне.

Мы на солнце загораем,

Организм свой закаляем.

Лучи солнца шлют тепло,

И свое лечебное добро.

- По утрам можно умываться холодной водой, а еще можно делать ванны для ног и ходить босиком. Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - совершается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

По утрам ты закаляйся,

Водой холодной обливайся.

Будешь ты всегда здоров.

Тут не нужно лишних слов.

- И ваш организм будет крепнуть. Вы будете реже болеть.

Физминутка.

На зарядку солнце поднимает нас,

Поднимаем руки мы по команде — раз,

А над нами весело шелестит листва,

Опускаем руки мы по команде — два;

Легкие шажки — раз, два, три;

Легкие прыжки — раз, два, три;

Вот и вся зарядка — раз, два, три;

Мягкая посадка — раз, два, три.

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

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

- Принимаете ли вы душ каждое утро?

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

1. Постепенность (начинать водные процедуры надо с теплой воды, постепенно снижая до прохладной).

2. Постоянство (делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков).

Итог беседы:

- О чем мы сегодня с вами говорили? (ответы детей).

Закончить беседу с вами мне хотелось бы такими словами:

В детстве часто я болел,
И всегда таблетки ел,
А потом стал закаляться,
Водой холодной обливаться.
И сразу стал здоровым я,
И счастлива моя семья!

№ 7

Тема: «Здоровая пища».

Задачи:

- рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека;
- познакомить с понятиями: «правильное питание», «здоровое питание»;
- совершенствовать умение выделять правила здорового питания;
- развивать любознательность;
- воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Материалы: карточки с изображением витаминов А, В, С, и на них продукты в которых имеется данный витамин.

Ход беседы:

- Ребята, сегодня наша беседа пойдет о вкусной и здоровой пище. Как вы думаете, человек может прожить без еды?

- Какое-то время, но совсем немного. Чтобы человек рос, развивался, ему необходимо каждый день питаться.

- Чем питается человек?

- А животные питаются? Правильно, ребята! Питаются люди, животные, птицы, рыбы, насекомые. Любому организму от самого маленького до взрослого требуется питание. Как только питание перестает поступать на завтрак, обед и ужин, организм слабеет. Почему так происходит? Да потому, что в продуктах содержатся питательные вещества, которые помогают нашему организму расти и развиваться.

- Ребята, а какие питательные вещества вы знаете? (витамины).

- В продуктах содержится много разных витаминов, и у каждого витамина есть свое имя и домик где они живут. Мы сейчас вспомним где же,

в каких продуктах живут витамины А, В, С. (показывают картинки и называют продукты, в которых они имеются).

- У каждого человека есть своя любимая еда. Назовите вашу любимую еду.

- Как вы думаете, что будет, если будем есть одни сладости: торты, пирожное, конфеты?

- Правильно ребята, для того, чтобы вы росли крепкими и здоровыми, необходимо употреблять разнообразную пищу, а не только сладкое и вкусное. Это называется «правильным», или «здоровым» питанием.

Физминутка.

Дружно встали на разминку

И назад сгибаем спинку.

Раз-два, раз-два, раз-два-три,

Да не упади, смотри. (дети наклоняются назад, для страховки упираясь ладонями в поясницу.)

Наклоняемся вперед.

Кто до пола достаёт?

Эту сложную работу

Тоже делаем по счёту (наклоны вперед.)

- Ребята, а хотите побольше узнать о здоровом питании? Тогда отгадайте загадки:

1. Должен есть и стар, и млад овощной всегда (салат).
2. Будет строен и высок тот, кто пьет фруктовый (сок).
3. Знай, корове нелегко детям делать (молоко).
4. Я расти быстрее стану, если буду есть (сметану).
5. Знает твердо с детства Глеб, на столе главней всех (хлеб).
6. Ты конфеты не ищи, ешь с капустой свежей (щи).
7. За окном зима иль лето, на второе нам (котлета).
8. Из крупы ее сварили, посолили, подсластили. Эй, ну где же ложка наша, так вкусна на завтрак (каша).

9. Мясо, рыба, крупы, фрукты — вместе все они (полезные продукты).

Молодцы ребята! Все загадки отгадали. А вы употребляете в пищу эти продукты?

- А вот золотые правила питания, запомните их, и вы всегда будете здоровыми:

1. Не переедать.
2. Есть в одно и то же время.
3. Не надо есть жирную, соленую и острую пищу.
4. Тщательно пережевывать пищу, не спешить глотать.

Итог беседы:

- Давайте, подведем итог нашей беседы. О чем мы с вами говорили?

№ 8.

Тема: «Чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток».

Задачи:

- формировать представления детей о зубах, их строении;
- продолжать знакомить с правилами личной гигиены, способами ухода зубами (чистка зубов, полоскание полости рта после еды, посещение стоматолога в целях профилактики зубных болезней);
- закреплять знания о вредной и здоровой пище;
- развивать познавательный интерес;
- воспитывать желание ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, потребность соблюдать личную гигиену и желание иметь красивые и здоровые зубы.

Материалы: макет или иллюстрация с изображением зуба.

Ход беседы.

- Ребята, отгадайте загадку и узнаете, о чем мы с вами будем беседовать.

Когда мы едим — они работают,

Когда не едим — они отдыхают.

Не будем их чистить — они заболят (зубы).

- Правильно — это зубы. Сегодня мы поговорим с вами про зубы, про наших верных помощников, узнаем для чего они нам нужны и как за ними ухаживать.

- Где находятся зубы?

- А знаете ли вы, зачем зубы нужны? (Жевать, правильно и красиво говорить, откусывать, пережевывать, грызть, улыбаться).

- Правильно, зубы выполняют очень большую работу. Им приходится много пережевывать пищи. Если не пережевывать еду — мы будем проглатывать ее кусками, а это очень вредно, может заболеть живот. Без зубов человек не сможет хорошо питаться, у него не будет сил и он совсем ослабнет.

- Давайте постучим языком по верхним зубам. Скажем д-д-д. Какие зубы, твердые или мягкие? Да, зубы самые твердые части нашего тела. Давайте рассмотрим макет зуба (иллюстрацию).

- Какого цвета зуб?

- Правильно, он белый, одетый в красивую «рубашку» из эмали. Эмаль — это тонкий слой, покрывающий верхнюю часть зуба. Эмаль защищает зубы от холода, от тепла, от ударов.

- У зуба еще есть корень, он находится глубоко в десне, мы его не видим. Зубы крепко держатся в десне с помощью корня и не шатаются.

- Эмаль зуба может потрескаться от горячего или холодного, если грызть зубами леденцы или орехи раскалывать зубами. На эмали зубов появляются трещинки, туда попадают бактерии и начинают портить зубы. Появляются дырочки в зубах — кариес.

- А что нужно делать, если появились больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубике даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то боли при лечении не будет.

Физминутка.

Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.

- А что нужно делать, чтобы зубы были здоровыми и не болели?
(ответы детей).

Вот главные правила:

- * полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи;
- * чисти зубы утром после завтрака и перед сном;
- * не ешь очень горячую и очень холодную пищу;
- * ешь поменьше сладостей;
- * никогда не грызи твердые предметы.

- Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, в специальном стаканчике ручкой вниз.

- А как называют зубного врача? (Стоматолог). Нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

Итог беседы:

- Берегите свои зубы, чтобы они у вас были здоровыми и не болели, а, чтобы вы не забыли, как ухаживать за зубами я прочту вам стихотворение.

Как поел, почисти зубки.
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 улыбки свет
Сохранишь на много лет!

Задачи:

- Формировать представления о правилах ухода за больными.
- Развивать эмоциональную сферу детей.
- Пробудить у детей чувство сострадания, стремление помочь больным людям
- Воспитывать сочувствие к болеющим.

Материалы: для прослушивания аудиозапись произведения П.И. Чайковского «Кукла заболела», телефон.

Ход беседы:

Воспитатель предлагает детям прослушать произведение П.И. Чайковского «Кукла заболела». (название детям не произносим)

Какая музыка прозвучала? Грустная или веселая? *(ответы детей).*

Да, конечно, грустная. Как вы думаете, о чём хотел рассказать автор в этой музыке? *(ответы детей).*

Кукла заболела, на бочок легла.

Дали ей конфетку – кукла не взяла,

«Сами виноваты» - доктор говорит

«У нее животик от конфет болит».

Да, в музыке мы слышали, как девочка горюет над кукольной кроваткой. И как кукла тяжело вздыхает, стонет, просит пить. К ней вызывают доктора, но ничего не помогает. Девочке очень жаль свою куклу. А вам жаль куколку?

А если бы у вас заболела кукла, что бы вы сделали, чтобы она поправилась? *(ответы детей).*

Да, можно ее покачать на ручках, спеть песенку, чтобы она уснула.

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.)*

Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(ответы детей.)*

Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Физкультминутка «Спортсмены»

<p>Чтоб болезней не бояться, Надо спортом заниматься. Играет в теннис — теннисист, Он спортсмен, а не артист. В футбол играет — футболист, В хоккей играет — хоккеист, В волейбол — волейболист, В баскетбол — баскетболист</p>	<p>Поднимают руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны. имитация движения. Руки согнуть к плечам, поклониться. Имитация движений.</p>
---	---

А сейчас послушайте **рассказ Александра Митта «Шар в окошке».**

«Коля заболел. Лежит в постели, на шее компресс, в ушах вата, нос от капель щиплет. И никто к нему в гости не придёт. Нельзя, заразиться могут.

Лежит Коля, глядит в окно. А что с третьего этажа увидишь лёжа! Только небо. Редко, когда самолёт пролетит, да и то только слышно бывает, а не видно.

И вдруг видит Коля: красный шарик поднялся! К самому окну. Поднялся и встал у окна. Постоял, стал дёргаться. Вверх — вниз, вверх — вниз. Что такое? Не поймёт Коля.

Пригляделся: на шарике рожица нарисована. Тогда Коля догадался: «Это, наверное, Миша придумал». Стало Коле хорошо. Кажется, пустяк — шарик в окошке, а Коля лежит и представляет себе, как Миша за верёвочку дёргает. А рядом, наверное, Катя стоит и смеётся. И все ребята, наверное, стоят, советы дают. Хорошо, когда о тебе друзья помнят!»

- Что можно сказать о детях, которые принесли шарик?
- Приятно ли было Коле, что друзья не забыли о нем?
- Какие чувства вызывает у вас этот рассказ?
- Были ли у вас ситуации, когда вы помогали в чем-то или чем-то своим друзьям? Расскажите о них.

Тренинговое упражнение «Помоги, своему товарищу».

- Как ты поступишь, чтобы поднять настроение своему больному другу? (*Моделирование ситуаций и проигрывание в микрогруппах.*)

- А если человек так сильно болен, что не может сам пойти к врачу, или заболел ночью?

Что же делать в таком случае?

Как вести себя? Нужно ли плакать, бегать, садиться на пол и переживать? Конечно, нет.

Нужно позвонить по телефону 03 (с мобильного 103) и вызвать «Скорую помощь». Приехавший врач осмотрит больного, назначит лекарства. Если нужно — заболевшего заберут в больницу.

Предложить детям попробовать вызвать скорую помощь.

Тренинг «Вызываем скорую помощь».

Итог беседы:

Что вы запомнили из нашей сегодняшней беседы?

Как вы будете относиться к заболевшему?
Запомните, пожалуйста, что

- нельзя быть равнодушным к беде;
- надо всегда помогать;
- не жди, когда тебя попросят о помощи;
- надо самому видеть, кому нужна твоя помощь.
- нужно быть внимательным и чутким: помогать тому, кому трудно, кто заболел или попал в беду.

№ 10

Тема: «Правила первой помощи».

Задачи:

- знакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи;
- закреплять основные правила безопасного поведения человека в быту;
- развивать внимание и наблюдательность, умение самостоятельно пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни;
- воспитывать желание быть здоровым, чувство ответственности за личную безопасность, желание оказать помощь.

Материалы:

Кукла «Доктор Айболит», аптечка, медицинский халат, очки, волшебная книга, картинка – скорая помощь, телефон.

Ход беседы:

(Дети заходят в группу, встают вокруг).

Воспитатель. «Здравствуйте!». Ребята, мы сейчас поздоровались, сказали замечательное слово «здравствуйте». Кто знает, что означает это слово?

Предполагаемый ответ: желать здоровья.

Воспитатель. Раньше говорили «здравие», отсюда и слово «здравствуй».

Как вы думаете, о чем мы сегодня будем разговаривать.

Предполагаемый ответ: о здоровье.

Воспитатель. Да, ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и научимся оказывать первую медицинскую помощь. Прежде всего, давайте, определим, что значит быть здоровым.

Д/и «Продолжи предложение»

(воспитатель произносит начало предложения, дети придумывают его конец и произносят предложение целиком).

Воспитатель. Быть здоровым значит...

Предполагаемый ответ: не болеть, не кашлять, не лежать в больнице, быть сильным.

Воспитатель. Здоровый человек...

Предполагаемый ответ: занимается спортом, не курит, сильный, бодрый.

Воспитатель. У здорового человека не болят...

Предполагаемый ответ: не болят ноги, зубы без кариеса, нет синяков и ран, хорошее зрение.

Воспитатель. Что может помешать нам, быть здоровыми? Что влияет на наше здоровье?

Предполагаемый ответ: микробы, погода, неосторожность, неправильное питание.

Воспитатель: Кто помогает нам вылечиться, сохранить наше здоровье?

Предполагаемый ответ: врачи.

Воспитатель. Как мы сообщаем врачу о том, что заболели?

Предполагаемый ответ: по телефону или в поликлинике.

Воспитатель. Что нужно знать, чтобы вызвать врача?

Предполагаемый ответ: номер телефона поликлиники.

Воспитатель. Что нужно сообщить, когда позвонишь в поликлинику?

Предполагаемый ответ: фамилию и имя, возраст больного, домашний адрес, что болит. (Воспитатель объясняет правила вызова Скорой помощи по телефону: вызов осуществляется с номеров 03)

Тренинг. «Вызов скорой помощи».

Воспитатель. Ребята, давайте попробуем вызвать «скорую помощь» по телефону. (воспитатель показывает, как вызвать по телефону скорую)

- Алло, «Скорая помощь» слушает!

- Помогите, мне нужен врач!

- У меня болит живот!

- Дома есть взрослые?

- Нет, мама и папа на работе.

- Сколько тебе лет?

- Пять.

- Имя и фамилия? (....)

- Домашний адрес? (....)

- Жди «Скорая помощь» выезжает.

Воспитатель. Кто хочет попробовать вызвать скорую. (дети вызывают скорую)

Воспитатель: - Спасибо ребята! Скажите, а что должен знать ребенок, чтобы вызвать «Скорую помощь»?

Дети: - Свою фамилию, возраст, адрес.

Воспитатель. (Раздается стук в дверь). К нам в гости приехал доктор Айболит.

Доктор Айболит: Здравствуйте, ребята. Все ли вы здоровы? Нет ли у вас шишек, ссадин, порезов? Вы бережёте своё здоровье? Слышала я, что недавно Аня дома баловалась с братиком и прищемила палец дверью. А Лера дома обожгла руку горячим чайником. Врачи, несомненно, помогут вам справиться с бедой, но до их прихода необходимо оказать пострадавшему первую медицинскую помощь. Зачастую оказанная первая помощь может спасти человеку здоровье и жизнь. Я хочу сегодня поговорить с вами о травмах и как оказать первую помощь при несчастных случаях. А поможет нам в этом моя аптечка и волшебная книга. (рассматривание содержимого аптечки.)

Дид. упражнение «Для чего это надо?»

(бинт, вата, перекись водорода, зелёнка, йод, лейкопластырь, ватные палочки)

- Это перекись водорода. Она нужна для промывания ран.
- Это зелёнка. Она нужна для смазывания ран, чтобы убить микробы.
- Это пластырь. Он нужен для заклеивания ран. И т.д.

(Обратить особое внимание детей на то, что таблетки назначает только врач, самим ни в коем случае нельзя их есть, а обработку ран производят только чистыми руками.)

Рассматривание книги доктора Айболита. (В книге картинки оказания первой помощи)

Доктор Айболит: Ребята, я специально для вас написал книгу, которая вам поможет научиться оказывать первую медицинскую помощь.

(Рассматривают иллюстрации из книги)

*Гордо ехал мальчик Петя
На своём велосипеде,
А потом лихачить стал –
Руль руками не держал!
И свалился на дорогу,
Ободрал себе он ноги,
Колени руками зажал,
«Ой, как больно!» закричал.
Чтоб паденья избежать,
Надо крепко руль держать!*

- Ребята, Петя поранил себе колени. Ему надо помочь. Как?

- Ссадина, ранка: Сказать взрослому.
- Промыть ранку перекисью водорода.
- Смазать вокруг ранки йодом или зелёнкой (эти жидкости убивают микробов).

- Заклеить лейкопластырем, забинтовать чистым бинтом.

*Если рана у тебя, время не теряй.
Перекисью водорода ранку промывай,
Йодом вокруг обработай потом,
Пластырь наклеи иль завяжи бинтом.*

Тренинг. «Первая помощь»

Доктор Айболита: А сейчас давайте попробуем оказать первую помощь: обработка перекисью водорода, смазывание краёв ссадины йодом, накладывание повязки.

*На качелях качался Ваня,
К нему подбежала Таня,
Качели взлетели и вот –
Танюше ударили в лоб.*

-Представьте, что вы оказались на месте Тани. Что вы будете делать?

➤ Ушиб:

- Сказать взрослому.
- Приложить к ушибленному месту что-нибудь холодное.

*Если ударишься больно,
Сразу взрослым расскажи,
Холод к ушибу приложи.*

Доктор Айболита: А сейчас давайте попробуем оказать первую помощь: приложим холод к ушибу.

*Вот так носик у Алёны –
Кровь вдруг стала капать.
Ситуация знакома?
Но не надо плакать.*

-Что вы посоветуете Алёнке?

➤ Кровь из носа: сказать взрослому.

- Сесть, опустив подбородок.
- Приложить холод к носу.
- Держать у носа платок (взрослый: поместит в ноздрю тампон с перекисью водорода).

Доктор Айболита: А сейчас давайте попробуем оказать первую помощь: приложим холод к носу, ватку в носик.

Доктор Айболит: А сейчас отдохнем!

Физкультминутка.

Замёрзли пальчики немножко, / шевелят пальцами обеих рук

Мы их просто разотрём, / трут пальчиками друг по другу

И похлопаем в ладошки, / хлопают

Тёплый воздух в них вдохнём. / ладони лодочкой, вдох носом,
выдыхание через рот в ладони

Если носик, щёчки тоже/ показывают указ. пальцами на нос и щёки

Замерзают на морозе, / прижали ладони к щекам

Аккуратно их потрём, / трут щёки

Но не снегом, а рукой. / трут нос

Если холодно ногам –/ перекатываются с пятки на носок

Бегать, прыгать надо нам. / бегут и прыгают на месте

Если всё же ты замёрз –/ обнимают себя

Уходи с прогулки прочь! / шагают к стульчикам и садятся

Доктор Айболит: Продолжаем рассматривать мою книгу:

*У огня игрался Коля
И игрою был доволен.
А когда огонь обжёг,
Боли выдержать не мог –
Он от боли закричал
Маме жаловаться стал.*

- Хорошо, что Коля побежал к маме. Как вы думаете, что мама посоветует Коле?

Ожёг: Подставить под струю холодной воды (15 мин).

*Обожжёшься если ты,
Не пугайся - к крану беги.
Воду холодную открывай,
Маме скажи, врача вызывай.*

Доктор Айболит: Ну, вот ребята, мы рассмотрели мою книгу. Вы научились оказывать первую помощь.

*Для того, чтобы знать и уметь
Как беды избежать, уцелеть.
Если с тобою случится беда –
Взрослым рассказывай всё и всегда.
Раны надо мазать йодом,
При простуде – чай пить с мёдом.
И запомните – лекарства
Без врача давать опасно.
Но можно доверить любому ребёнку
Пластырь и йод, бинты и зелёнку.
Доктор Айболит прощается и желает детям быть всегда здоровыми.*

Итог беседы:

Воспитатель: Ребята, что вам больше всего запомнилось и понравилось?

Какие виды оказания первой медицинской помощи вы знаете?

Что должно находиться в аптечке для оказания первой помощи?

По каким номерам телефонов можно вызвать Скорую помощь?

Какие элементарные правила безопасности помогают сохранить здоровье?

Вам было интересно научиться оказывать первую медицинскую помощь своему другу?

Желаю всем быть здоровыми!

№ 11

Тема: «Зимой на горке».

Задачи:

- учить детей правилам безопасного поведения при катании с горки;
- развивать сообразительность;
- развивать речь;
- воспитывать умение выслушивать товарищей;
- воспитывать осторожность, аккуратность, ответственность за свою жизнь и здоровье;

Материалы: сюжетные картинки с изображением катающихся детей с горки, санки - ледянки, обычные санки, санки – ватрушка.

Ход беседы:

Начало беседы.

Беседа о зимних забавах и играх, об их пользе для здоровья.

Зима - это время забав и веселых игр. Катание с горок — всеми любимое зимнее развлечение. Скорость, свист свежего ветра, буря переполняющих эмоций. (Чтение стихотворения «**Вот раздолье детворе... (На горе)**» - **Марина Чирва.**)

Вот раздолье детворе
На заснеженной горе!
Снегокаты и ледянки,
Всяких-разных видов санки.
Краснощёкие ребята
Веселятся до упаду.
Мчатся сидя, лёжа, боком,
Друг за другом, с разворотом.
Вниз несутся кувырком
Зимним солнечным деньком.
Даже дедушка и тот
Отправляется в полёт.

Высота такая, ух,
Аж захватывает дух!
А тому, кто так отважен,
Никакой мороз не страшен.

- Какие зимние игры вы знаете?
- Во что вы любите играть зимой?
- Как вы проводите выходные дни?
- Любите ли вы кататься с горки?
- На чем можно кататься с горки?
- На чем вы катаетесь с горки?

Основная часть.

**Рассматривание санок-ледянок, обычных санок, санок – ватрушка.
Ледянка пластмассовая.**

Самое простое и дешёвое приспособление для катания с горок зимой. Предназначены они для одиночного катания по ледяным и накатанным снежным склонам. Рассчитаны ледянки для детей от 3-х лет, т.к. малышам трудно ими управлять. Ледянка в форме тарелки становится неуправляемой, если сесть в неё с ногами.

Обычные санки отлично подходят для любых снежных склонов. Можно рулить и тормозить ногами. Завалиться на бок, чтобы избежать опасного столкновения, тоже довольно легко и безопасно. Нельзя кататься там, где многолюдно и с горок, где есть трамплины.

Ватрушки. В последнее время надувные санки всё чаще встречаются на наших горках. Наиболее распространены надувные круги – «санки-ватрушки». Ватрушка лёгкая и отлично едет даже по свежему снегу по совсем не накатанной горке. Лучше всего кататься на ватрушках с пологих снежных склонов без препятствий в виде деревьев, других людей и т.п.

Как только скорость движения возрастает, ватрушка становится довольно опасной. Разгоняются ватрушки молниеносно, и скорость развивают выше, чем санки или снегокат на аналогичном склоне, а соскочить с ватрушки на скорости невозможно. На ватрушках нельзя кататься с горок с трамплинами – при приземлении ватрушка сильно пружинит. Даже если не слетишь, можно получить сильные травмы спины и шейного отдела позвоночника.

Хороший вариант «ватрушки» – маленькая надувная ледянка (примерно 50 см в поперечнике) – завалиться на бок (слезть) легко.

- На чем кататься безопаснее?

Обсуждение ситуаций правильного и неправильного поведения детей на горке по сюжетным картинкам.

Правильно ли ведут себя во время катания с горки?

Почему нельзя так себя вести? Какие могут быть последствия?

Физминутка «Зимой»

Как интересно нам зимой! (Показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (Имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (Имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («Одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (Изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (Показывают большим пальцем вверх)

Дидактическая игра «Зима - хорошо, зима - плохо»

-Как вы считаете, зима – это хорошо или плохо?

(Дети должны рассказать, как влияет зима на состояние природы, и жизнь зверей, птиц и людей.)

Хорошо, потому что:

Много снега, можно лепить снежную бабу;

Снег покрывает землю и защищает растения от мороза;

Деревья имеют возможность отдохнуть;

Можно кататься на санках, лыжах, коньках;
Зима дарит нам веселые новогодние праздники;
Дед Мороз и Снегурочка принесут нам подарки.

Плохо, потому что:

Снег засыпал всё, поэтому животные и птицы остались без пищи;
На улице скользко, можно упасть;
Можно простудиться и заболеть;
Снег засыпал всё: дворникам много работы;
Зимой нет зеленой травы и на деревьях нет листочков.

Сформировать правила поведения при катании с горки.

Зима прекрасное время для веселых подвижных игр на свежем морозном воздухе, к которым относится и катание со снежных (ледяных) горок. Можно получить большое удовольствие от этого развлекательного вида отдыха, необходимо лишь соблюдать определенные правила и требования.

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

Итог беседы:

- Ребята, спасибо за внимание! Выходя кататься на снежной горке, не забывайте правила безопасного катания.
- Ребята, что вы нового узнали в ходе беседы? Давайте повторим основные правила безопасности на горке. (Можно детям предложить раскрасить раскраски «Катание на саночках»).

№ 12

Тема: «Личная гигиена».

Задачи:

- расширять представления о роли личной гигиены для здоровья человека;
- формировать у детей потребность в ЗОЖ;
- развивать речь;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: картинки с предметами личной гигиены (зубная щетка, мыло, полотенце, мочалка, расческа, носовой платок, ножницы), м/ф или стихотворение А. Л. Барто «Девочка чумазая».

Ход беседы:

Сегодня я предлагаю вам посмотреть мультфильм по стих. А.Л. Барто «Девочка чумазая» (или «Сегодня я прочитаю вам стихотворение А.Л. Барто «Девочка чумазая»).

Обсуждение просмотренного м/ф или прочитанного стихотворения.

- Почему девочку называли «чумазая»?
- Что и кто помог девочке? И т.д.

И, конечно же, мы сегодня мы с вами поговорим о чистоте, о личной гигиене.

- Как вы думаете, что такое личная гигиена? (Ответы детей)

(Это значит быть чистым. Нужно каждое утро умываться, мыть руки, лицо, шею с мылом, чистить зубы.)

- Правильно, **личная гигиена – это значит уход за своим телом, содержание его в чистоте, соблюдение правил, направленных на сохранение здоровья.**

Насколько это важно и необходимо, мы сегодня узнаем.

- Ребята, а кто знает, что такое предметы личной гигиены? Это предметы, которыми можно пользоваться только одному человеку.

-Для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете **загадки (отгадки на картинках или появляются на экране по мере отгадывания).**

Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, да волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и у мышей.

(Расческа)

Дождик теплый и густой,
Этот дождик не простой
Он без туч, без облаков
Целый день идти готов.

(Душ)

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится. *(мыло)*
Костяная спинка,

Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

Мягкое, пушистое
Беленькое, чистое.

В душ его возьму с собой
Буду чистый и сухой.

(Полотенце)

Лёг в карман и караулю
Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,
Не забуду и про нос.

(Носовой платок)

Разотру вас,
Я — ...(*мочалка*)

Потягивания.
 Повороты туловища.
 Улыбнулись.
 Наклоны.
 "Умывают лицо".
 Рывки руками перед грудью.
 Махи руками вверх-вниз.
 Прыжки на месте.
 Маршируют на месте.
 Бег на месте.
 Грозим пальцем.
 "Чистим зубы,
 есываемся".

Хлопки в ладоши

- Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Пользоваться чужими предметами вредно и не гигиенично.

- Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи – грязнули. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

- Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

Сейчас с вами еще раз разберемся, а для чего нам нужны те или иные предметы личной гигиены. (Можно вызвать детей, которые выберут картинку и расскажут об этом предмете)

Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета!

Картинка «НОЖНИЦЫ»

Нужно вовремя стричь ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Картинка «ЗУБНАЯ ЩЕТКА»

Зубы необходимо чистить ежедневно утром и вечером. Так же очищаем язык и внутреннюю сторону щек.

Картинка «МОЧАЛКА»

Мочалка нужна для мытья тела. У каждого своя.

Картинка «ПОЛОТЕНЦЕ»

Полотенце должно быть не одно. Отдельное полотенце для рук, для ног, для тела.

Картинка «РАСЧЕСКА»

У каждого человека должна быть своя личная расческа.

Картинка «НОСОВОЙ ПЛАТОК»

Носовой платок должен лежать в кармане. Носовым платком можно вытирать нос, губы, слезы.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Игра «Это я, это я, это все мои друзья»

- Кто из вас из малышей,
Ходит грязный до ушей?
- Кто из наших из ребят
Чистить зубы очень рад?
- Кто любит маме помогать,
По дому мусор рассыпать?
- Мне ответ скорее нужен,

Кто тут моется под душем?
- Кто бросает свой платочек
И найти его не хочет?
- Кто ложится рано спать
В ботинках грязных на
кровать?

Итог беседы:

- Что нужно делать, чтобы быть здоровым? (Ответы детей)

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

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Я предлагаю вам сегодня вечером посмотреть чистые ли у нас в группе куклы. Не чумазые ли они? Может их пора помыть, постирать им белье, причесать их? Вы согласны со мной.

А сейчас продолжите, пожалуйста, предложение: «Теперь я знаю точно, что...»

№ 13

Тема: «Не ешь снег и сосульки!».

Задачи:

- расширять представление детей о факторах, разрушающих здоровье;
- побуждать детей давать оценку опытнической деятельности и самостоятельно делать несложные выводы;
- развивать внимание;
- развивать познавательный интерес;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: емкость со снегом, с сосульками, ватные диски или марлевые салфетки, воронка, прозрачная емкость для воды, алгоритмы проведения эксперимента по фильтрации воды, фишки для деления на две группы, клеенки.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я предлагаю вам послушать интересную сказку.

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

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

Когда он очутился в царстве, сразу увидел Простудную королеву. Хитрая королева стала предлагать ему фруктовые вкусные сосульки и разноцветные сладкие снежки. Слава не удержался и съел несколько штук. Довольная королева Простуда отпустила Славу домой и попросила рассказать всем, какие вкусные фруктовые леденцы и сладкие снежки у неё есть.

Слава довольный вернулся к ребятам, рассказал им о своем путешествии в морозное государство.

Ночью Славе приснился сон. В Королевстве сладкие разноцветные снежки хлопали в ладоши, а маленькие фруктовые сосульки танцевали и пели:

«С крыши свесилась сосулька, с виду вкусный леденец! Заработает ангину, если съест ее глупец!»

На следующий день Слава проснулся и понял, что он проиграл спор. Он всё же, заболел ангиной: у него была высокая температура, болело горло, и совсем пропал голос.

Он очень испугался, а потом ему стало так стыдно...

Ведь он вчера гордился тем, что был в стране у королевы Простуды, а сегодня...

После этого случая Слава сделал вывод: нельзя есть снег и сосульки, даже если они фруктовые.

Беседа по прочитанному.

А сейчас я предлагаю вам провести самим эксперимент. Мы с вами с прогулки занесли снег и сосульки.

Мы видим, что и снег, и сосульки растаяли. Давайте поделимся на две группы. Каждая группа займет место около стола и в соответствии с изображенным алгоритмом, проведет каждая свой эксперимент. *(побудить детей дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод).*

Физкультминутка «Сосулька»

Вниз головой висит сосулька	руки опущены вниз, пальцы рук смыкают домиком
От солнца насморк у нее.	трогают себя за нос собирают «слезы» в ладонь
То от тепла она заплачет	проводят руками по телу сверху вниз
То платице ушьет свое	
Придет мороз - заледенеет,	горизонтальным движением «обрезают» длину
Немного за ночь подрастет	
Окрепнет телом, потолстеет	обнимают себя руками, дрожат руки вытягивают вверх, встают на носочки
	руки округляют по бокам
Тяжелой станет, упадет	приседают

- Проведя опыт со снегом и сосульками, мы с вами увидели, что на ватном диске, с помощью которого мы фильтровали воду, остались грязь, волосинки и др.

- Как вы думаете, можно ли есть снег на улице? Почему?

- Конечно, нельзя. Снег, хоть он и белый, он грязный. Снег собирает из атмосферы все встречающиеся в ней примеси (от выхлопных газов транспорта, с дымом от котельных, заводов и фабрик и т.д.). По снегу ходят люди, бегают животные, оставляя следы своих испражнений. Точно так же и в сосульках есть примеси вредных веществ, грязь с крыши и др.

Я сегодня рассказала вам ребята,

Умные, смышленные дошколята

Здоровье свое всегда берегите

Снег, и сосульки в рот не берите!

Итог беседы:

А сейчас я предлагаю вам продолжить предложения:

- Сегодня из нашей беседы я узнал, что....

- Я удивился тому, что....

Молодцы! Я надеюсь, что вы запомните, и будете останавливать тех, кто захочет попробовать съесть снег или лизнуть сосульку.

Я предлагаю вам нарисовать знак «НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СНЕГ» или «НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ СОСУЛЬКИ». Это будут, какие знаки разрешающие или запрещающие? (ответ детей)

Значит, ваш знак будет в рамочке «КРАСНОГО» цвета.

В свободное время дети рисуют знаки, которые потом можно разместить на веранде.

№ 14

Тема: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни»

Задачи:

- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
- Развивать связную речь.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: презентация с названиями остановок, картинки: расческа, зубная щетка, полотенце, ванна, душ, зеркало, мыло, игрушка или кукла из театра бибабо «Витаминка», картинки с продуктами питания (вредные и полезные).

Ход беседы:

Ребята, как люди приветствуют друг друга при встрече? (*доброе утро. Привет. Добрый вечер. Здравствуйте.*)

Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? (ответы детей.)

Правильно. Слово «здравствуйте» не только вежливое слово - приветствие, но и слово пожелание. Пожелание здоровья! Мы желаем вам здоровья! - Здравствуйте! Значит – Будьте здоровы!

Здороваясь, один человек желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. О здоровье сложено немало пословиц и поговорок.

- Какие вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

«Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь», «В здоровом теле здоровый дух».

- Помогите мне, пожалуйста, описать здорового человека. Какой он? (*ответы детей.*) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо.

- Как выглядит здоровый человек? (*ответы детей*)

- Красивый, сильный, ловкий, румяный, стройный, крепкий, подтянутый.

- Молодцы! Наверное, каждый из вас хочет быть таким, чтобы выполнять любую работу, читать любимые книги, посещать кружки, бегать и плавать, забыть о головной боли или насморке. Таким образом, получается, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого. Вы согласны со мной?

- А кто мне скажет, как сохранить свое здоровье на долгие годы?
(ответы детей)

Сегодня я хочу пригласить вас в путешествие по стране «Здоровье». Мы с вами узнаем, что действительно, здоровье - это наша ценность.

У нас будет три остановки и на каждой нам предстоит узнать много интересного и ответить на многочисленные вопросы.

Слайд №1 Остановка «Движение – жизнь».

- Ребята, посмотрите, тут написана какая-то пословица: «Кто много ходит, тот долго живёт». Как вы понимаете её смысл? *(ответы детей)*

- Если человек будет много ходить и бегать, он не будет болеть и долго будет жить.

- Что же нужно делать, чтобы дольше прожить?

- Нужно бегать, прыгать, играть с мячом, кататься на велосипеде, на коньках и лыжах.

- Одним словом заниматься спортом. А вы любите заниматься спортом?

- Молодцы! Это очень хорошо! Что ж давайте, и мы с вами начнём с простой разминки.

(Дети встают около стульчиков)

Физкультминутка:

Чтобы нам не болеть,
И не простужаться,
Мы зарядкою с тобой
Будем заниматься, (ходьба на месте)
Чтоб расти нам сильными,
Ловкими и смелыми (рывки руками перед грудью)
Ежедневно по утрам
Мы зарядку делаем (наклоны в стороны)
К солнцу руки поднимаем (поднять руки вверх)
Поднимаем! Опускаем!

Дружно, весело шагаем,
(попеременно поднимаемся с носка левой ноги на правый)
Приседаем! (приседание)
И встаём!
И ничуть не устаём. (повороты туловища в стороны)
Чтобы мы никогда не болели,
Чтобы щёки здоровым румянцем горели,
Чтобы было здоровье в отличном порядке,
Всем нужно с утра заниматься зарядкой! (прыжки на месте).

- Молодцы! Вот мы с вами немного размялись, зарядку сделали.

Слайд №2. Следующая остановка «Чистюли».

(дети открывают глаза и остаются на своих местах)

В: - В стране «Здоровье» все жители знают и соблюдают очень важное правило:

«Чисто жить – здоровым быть».

- И запомните ребята!

Всех важнее – чистота.

И от хвори, от болезней

Защищает нас она.

И недаром говорят в народе...

- Чистота – залог здоровья.

- А вы умеете соблюдать чистоту?
- Вот сейчас и проверим. Я вам предлагаю поиграть в игру, которая называется «Угадай предмет». Вам надо будет вспомнить и назвать предметы, которые помогают вам быть чистыми. Для этого вам нужно разгадать загадки и найти на столе картинку с отгадкой.

Загадки о гигиенических принадлежностях:

- | | |
|---|---|
| 1. Хожу, брожу не по лесам,
А по усам, по волосам,
И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей.
(Расческа) | Нам усердно служит.
(Зубная щетка) |
| 2. Могу я в ней на дно нырнуть,
Но не могу я утонуть,
А если станет глубоко
Открою пробку я легко.
(Ванна) | 5. Вафельное и полосатое,
Ворсистое и мохнатое,
Всегда под рукою -
Что это такое?
(Полотенце) |
| 3. Дождик теплый и густой:
Этот дождик не простой,
Он без туч, без облаков,
Целый день идти готов.
(Душ) | 6. И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит, -
А любому правду скажет -
Всё как есть ему покажет.
(Зеркало) |
| 4. Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит, | 7. Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится!
(Мыло) |

(дети отгадывают загадки и находят картинку с изображением отгадки, и прикрепляют ее на мольберт).

- Какие вы все молодцы. Все загадки отгадали. А как вы думаете, что самое опасное для микробов?

- Конечно, самое опасное для микробов – мыло. Оно не только смывает микробы, но и убивает их.

- Мыло работает на совесть:

Драит, чистит, намывает,

Трёт, скоблит и протирает.

Всех микробов убивает.

Чистота - всего полезней

Защищает от болезней.

- Ребята, а когда необходимо мыть руки?

- После прогулки, перед едой.

- Чтобы волосы были здоровыми, красивыми за ними надо ухаживать?

А как?

- Каждый день расчёсывать, мыть с шампунем, подстригать.

- А сколько раз в день нужно чистить зубы?

- А зачем нужно чистить зубы?

- Чтобы не болели, были белыми и красивыми.

- Молодцы ребята, вы все правильно ответили!

- Ну, что нам пора продолжать путешествие по стране Здоровье.

Слайд №3. А вот и следующая остановка, она называется «Здоровейка».

- Посмотрите кто нас встречает. Это ведь Витаминка. Давайте поздороваемся с ней.

Витаминка: - Здравствуйте ребята! Я так рада, что вы пришли ко мне. Я для вас приготовила стихотворение. Послушайте его, пожалуйста.

Человеку нужно есть,
Чтобы встать, и чтобы сесть,
Чтобы прыгать, кувыряться,
Песни петь, дружить смеяться,
Чтоб расти и развиваться,
И при этом не болеть.
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Витаминка: - Так для чего нужно правильно питаться? *(ответы детей)*
Да, правильное питание способствует укреплению здоровья. Необходимо употреблять в пищу полезные продукты, богатые витаминами. А кто знает, для чего нам нужны витамины? *(ответы детей)*.

Витаминка: - Правильно ребята, чтобы все наши органы хорошо работали, кости, и мышцы нормально росли и развивались. Нам необходимы – витамины. А где находятся витамины?

Д:- В ягодах, овощах, фруктах...

Витаминка: - Все правильно, а сейчас я вам предлагаю поиграть в игру «Найди полезные продукты».

Витаминка: - Посмотрите внимательно, на столе разложены карточки с различными продуктами, вам нужно выбрать только полезные продукты и прикрепить карточку на доску. (Дети находят из предложенных картинок, разложенных на столе, картинки с полезными для здоровья продуктами и на магните прикрепляют на доску.)

Витаминка: - Молодцы, продукты выбрали правильно.

- Поблагодарим Витаминку, попрощаемся с ней.

Воспитатель: Ребята, но вот и подошло наше путешествие к концу.

Итог беседы:

Давайте вспомним, где же мы сегодня с вами побывали?

- В стране «Здоровье».

- Что же мы там узнали? *(ответы детей)*.

- Как же сохранить и укрепить наше здоровье? *(ответы детей)*.

- А сейчас я хочу вам пожелать: (можно прочитать все стихотворение, можно отрывок, а можно найти в аудиозаписи)

<p>Чтоб здоровье сохранить. Научись его ценить! Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда. Но добиться результата Невозможно без труда. Постарайтесь не лениться – Каждый раз перед едой, Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой. И зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам. И, конечно, закаляйтесь – Это так поможет вам! Свежим воздухом дышите По возможности всегда, На прогулки в лес ходите, Он вам силы даст, друзья!</p>	<p>У здоровья есть враги, С ними дружбы не води! Среди них тихоня лень, С ней борись ты каждый день. Чтобы ни один микроб Не попал случайно в рот, Руки мыть перед едой Нужно мылом и водой. Кушать овощи и фрукты, Рыбу, молокопродукты- Вот полезная еда, Витаминами полна! На прогулку выходи, Свежим воздухом дыши. Только помни при уходе: Одеваться по погоде! Ну, а если уж случилось: Разболеться получилось, Знай, к врачу тебе пора. Он поможет нам всегда! Вот те добрые советы, В них и спрятаны секреты, Как здоровье сохранить. Научись его ценить!</p>
---	--

№ 15

Тема: «Соблюдаем режим дня»

Задачи:

- Расширять представления детей о роли режима дня для здоровья человека.
- Приучать детей к необходимости выполнения режима дня.
- Развивать пространственно-временные представления.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: карточки с изображением режимных моментов, карточки «Части суток», карточки с видами деятельности в разное время суток.

Ход беседы:

- Ребята, я сегодня случайно уронила конверт с карточками, они упали и рассыпались. Давайте вместе посмотрим, что это за карточки, что на них изображено?

(дети рассматривают карточки с изображением режимных моментов, обсуждают).

Подводим детей к тому, что на картинках изображены режимные моменты.

– Ребята, как вы думаете, что такое режим? (высказывания детей).

– Ребята, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например, как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

- Давайте с вами вспомним, из каких частей состоит режим дня.

Игра «Режим дня»

Дети получают по одной карточке.

Выложите карточки в определенной последовательности, что за чем.

Ученые, врачи, педагоги, родители и дети знают, что, режим дня – один из серьезных помощников сохранения здоровья.

Режим дня - это когда день распределён на какие - то моменты.

Например, вы в детском саду одно и то же время завтракаете - утром, обедаете – днем, ужинаете - вечером, занимаетесь и гуляете в одно и тоже время.

- Дети, а для чего нужен режим дня?

Дети. Чтобы наш организм себя чувствовал хорошо и бодро, режим нужен для нашего здоровья.

- Правильно, дети, режим - это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение дня.

Игра: «Утро начинается»

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью. Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

Ход игры: воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Отлично справились с заданием.

Чтоб здоровье сохранить, организм свой укрепить, знает вся моя семья - должен быть режим у дня.

Проводится физкультминутка

Вверх рука и вниз рука. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. *(одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.)* Приседание с хлопками: Вниз — хлопок и вверх — хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем — будет прок. *(приседания, хлопки в ладоши над головой.)* Крутим-вертим головой, Разминаем шею. Стой! *(вращение головой вправо и влево.)*

(на доске или экране рисунок с режимом дня в детском саду, с детьми рассматривается и обсуждается)

- А давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени. (высказывания детей).

Время – деньги.

Время не ждет.

Всему свое время.

Лучше поздно, чем никогда.

Час от часу не легче.

Час упустишь, годом не поверстаешь.

– Как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (мнение детей).

– Как можно назвать тех, кто все делает вовремя и тех, кто не успевает? Правильно! “Успевайки” и “Неуспевайки”.

– Вы все правильно сказали. Однако у наших “Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет – режим дня. Мы уже с вами говорили о том, что режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

– К нам в детский сад пришли два письма, адресованные на название нашей группы. Правда, не знаю от кого, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. (Звучит спокойная лирическая музыка).

«Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое, и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лес и на озеро не хожу, там морозно и холодно. Я стал таким “красавчиком”, толстеньким, румяненьким». Вот такое письмо прислал один незнакомец, а теперь слушайте другое письмо.

«То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, делаю зарядку. Я хожу в лес, ставлю кормушки для зимующих птиц. С удовольствием катаюсь на конках в замерзшем озере, хоть оно и далеко от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки – это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, стал сильнее и крепче.»

– Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось? (высказывание детей).

– Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе. Катался на коньках, вставал

вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

– В конце нашего занятия я прошу вас помочь Мишутке разобраться в его распорядке дня и правильно его составить. (игра в дидактическую игру «Распорядок дня Мишутки».)

Итог беседы:

Что такое режим дня?

Что надо делать чтобы быть здоровым? (ответы детей). Вы ребята молодцы, хорошо занимались. А на прощанье я хочу вам пожелать: будьте всегда здоровы и не болейте.

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: *«Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»*

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

№ 16

Тема: «Как я буду заботиться о своем здоровье».

Задачи:

- закрепить представления детей о составляющих (важных компонентах) ЗОЖ;
- продолжать учить правильно, связно высказывать свои суждения;
- развивать связную речь;
- воспитывать умение выслушивать товарищей;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: аудиозапись песни В. Соловьёв - Седой-В.Лебедев-Кумач «Если хочешь быть здоров»,

Ход беседы:

Дети входят в группу и проходят к стульчикам (под песню В. Соловьёва - Седого-В. Лебедева-Кумача «Если хочешь быть здоров»), садятся.

Воспитатель читает стихотворение.

Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.

Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:

Фрукты, овощи на грядке—
Со здоровьем все в
порядке!

Также нужно закаляться,
Контрастным душем
обливаться,

Больше бегать и гулять,
Не лениться, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

Во время чтения стихотворения на экране появляются слайды, в соответствии с текстом.

Воспитатель: Ребята, скажите о чём это стихотворение?

(о здоровье, о том, что помогает поддерживать наше здоровье.)

Воспитатель: Как вы думаете, а что еще же нужно делать, чтобы сохранять и укреплять своё здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Молодцы! Вы всё правильно сказали. Здоровье – это наше богатство, его нужно беречь, заботиться о нём и укреплять. Оно очень важно для человека, его жизни. Об этом знают все. Знают и знали раньше. И немало пословиц и поговорок сложили о здоровье.

Воспитатель: Ребята, а какие вы знаете поговорки и пословицы? Давайте поиграем с вами в игру «Доскажи пословицу».

Игра «Доскажи пословицу»

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье – дорожке (золота)

Курить – (здоровью вредить)

Чеснок да лук - (от семи недугов)

Береги платье снову, а (здоровье смолоду).

Воспитатель: Каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Ведь недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

Как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить здоровье?

(ответы детей.)

Мы уже с вами знаем, что нужно соблюдать личную гигиену, что нашими друзьями являются солнце, воздух, вода, зарядка. Чтобы быть здоровым нужно много гулять, заниматься спортом, есть овощи и фрукты.

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

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

Физкультминутка.

Чтобы сильным стать и
ловким,
Приступаем к тренировке.
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже,
А потом шаг на месте, не
спеша.
Как погода хороша!
Не боимся мы пороши,
Ловим снег — хлопок в ладоши.
Руки в стороны, по швам,
Хватит снега нам и вам.
Мы теперь метатели,
Бьем по неприятелю.
Размахнись рукой - бросок!
Прямо в цель летит снежок!

Сгибание рук к плечам.
Маршируют на месте.
Движения по тексту.

Прыжки на месте.
Повороты в стороны с
хлопками.

Руки в стороны, опустить.
Приседания.
"Метание левой рукой".
"Метание правой рукой".
"Метание двумя руками из -
за головы.
Руки вперед, большие пальцы
вверх.

И, конечно же, мы не должны забывать ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

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

Верно! Не может!

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

Малая подвижность ослабляет здоровье!

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

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

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

Я хочу здоровым быть – буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой. Буду сильным, крепким!

И нельзя забывать о том, что питание должно быть правильным. Нужно употреблять фрукты, овощи, витамины. Отказаться от пищи, которая приносит вред организму.

Хорошо здоровым быть!

Соков надо больше пить!

Гамбургер забросить в урну,

И купаться в речке бурной!

Закаляться, обливаться,

Спортом разным заниматься!

И болезней не боясь,

В теплом доме не таясь,

По Земле гулять свободно,

Красоте дивясь природной!

Вот тогда начнете жить!

И здоровьем дорожить!

А сейчас я предлагаю вам выполнить интересные упражнения «Лечение звуками» (на экране появляются картинки с изображением самолета, комарика, жука, львят, водички).

- «Самолеты» - со звуком «В» - от насморка. Дети произносят на длительном выдохе звук «В», руки в стороны, покачиваются, будто в полете.

- «Комарики» - со звуком «З» - когда болит горло. Ладонь на шее, произносить звук «З» на длительном выдохе.

- «Жуки» - со звуком «Ж» - при кашле. Ладонь на груди, произносить звук «Ж» на выдохе.

- «Львята» - со звуком «Р» - когда плохое настроение и хочется с кем-нибудь поспорить.

- «Водичка» - со звуком «С» - когда устали и хочется отдохнуть.

Оказывается, звуки, которые мы с вами слышим могут нас лечить.

Итог беседы:

Воспитатель: Что мы должны ценить и сохранять?

Дети: здоровье.

Воспитатель: Правильно, здоровье. Как мы с вами можем укрепить свое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, употреблять витамины и соблюдать режим дня.

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья,
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать,
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться—
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
Чтобы ни один микроб,
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой

Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты,
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!

№ 17

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

Задачи:

- расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни;
- формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;
- развивать речь детей;
- воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Материалы: презентация или картинки с изображениями детей, которые загорают, купаются, играют, гуляют в лесу.

Ход беседы:

Воспитатель: Здравствуйте, мои друзья! Всех вас рада видеть я!

Чтобы узнать, о чем мы сегодня будем говорить, нужно отгадать загадки.

Ну-ка, кто из вас ответит
Не фонарь, а ярко светит,
Не огонь, а больно жжет,
И не пекарь, а печет?
(Солнце)

Через нос проходит в грудь,
И обратный держит путь,
Он невидимый, и все же
Без него мы жить не можем.
(Воздух)

Она и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летает, и бежит,
И стеклянной может быть!
(Вода)

Воспитатель: Молодцы! Вы отгадали три загадки. Это Солнце, Воздух и Вода.

А такая поговорка, вам знакома? – «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья!». Давайте подумаем, о чём эта поговорка и что означает?

Ответы детей.

Воспитатель помогает размышлять детям, поощряет их активность. Затем продолжает сам. (показ слайда или картинки с изображением Солнца).

Воспитатель: Скажите, что изображено на картинке? Что дает нам солнце?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно ребята, солнце даёт свет и тепло. Солнце полезно для нашего здоровья. Для детей полезно загорать, потому, что солнышко посылает в своих лучах нам витамин «Д», который делает наши руки и ноги крепкими и сильными. В сильную жару обязательно необходимо носить головной убор и долго не загорать на солнце.

Воспитатель: Как вы думаете, что такое солнечные ванны?

Ответы детей.

Воспитатель:

Солнечные ванны – это и прекрасное закаливание, которое дарит нам сама матушка природа. Но нужно соблюдать определённые правила, чтобы не навредить себе. Вначале на солнце проводят 5-10 минут, причём голову

обязательно нужно прикрыть панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше быть на солнце.

Релаксационное упражнение

Солнце спит и небо спит, (ладони к левой щеке, к правой щеке)	(закрыли руками лицо) И деревья раскачал. (качание туловища влево - вправо)
Даже ветер не шумит. (качаем поднятыми вверх руками)	Дождь по крышам застучал, (прыжки на месте)
Рано утром солнце встало, (подняли руки вверх, потянулись)	Барабанит дождь по крышам (хлопки в ладоши)
Все лучи свои послало. (качаем поднятыми вверх руками)	Солнце клонится все ниже. (наклоны вперед)
Вдруг повеял ветерок, (помахали руками вверх-вниз)	Вот и спряталось за тучи, (приседаем)
Небо тучей заволок.	Ни один не виден лучик. (встали, спрятали руки за спину)

Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

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

Педагог поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что еще, кроме солнца, помогает человеку быть здоровым.

(показ слайда с изображением неба, воздуха)

Воспитатель: Как вы думаете, чем полезны воздушные ванны и прогулки на свежем воздухе?

Ответы детей.

Воспитатель: Когда мы дышим свежим воздухом, в лёгких происходит активная циркуляция воздуха и газообмен. Вдыхая кислород полной грудью, учащается наше дыхание, наше сердце начинает биться чаще, и кровеносная система начинает функционировать так, как ей это положено. Отчего мы чувствуем бодрость и лёгкость в теле. Кроме того, прогулки на свежем воздухе помогают нам закаливаться и потом не болеть.

Но, конечно же, воздух, которым мы дышим, должен быть чистым.

Как вы думаете, что может быть, если мы будем дышать грязным воздухом?

Ответы детей.

Всё верно, грязный воздух может засорить наш организм, вызвать аллергию и даже отравить.

Дыхательная гимнастика

Он – прозрачный невидимка, Легкий и бесцветный газ. (Глубокий спокойный вдох – выдох через нос) Невесомою косынкой Он окутывает нас. (Глубокий спокойный вдох – выдох через рот) Он в лесу – густой, душистый, Пахнет свежестью смолистой, (дыхание через левую ноздрю, прикрыв вторую) Пахнет дубом и сосной. (дыхание через правую ноздрю, прикрыв вторую) Летом он бывает тёплым,	(прикрыть ладонями нос и рот, дышать через рот, ощутить тёплый воздух) Веет холодом зимой, (ладони раскрыть, длинный выдох через рот, как бы сдувая с ладоней что-то) Когда иней красит стекла И лежит на них каймой, (3 глубоких вдоха-выдоха через нос) Мы о нём не говорим. (задержать дыхание до окончания стихотворения) Просто мы его вдыхаем – Он ведь нам необходим! (спокойный выход)
---	--

Воспитатель: Мы с вами поговорили о солнце, о воздухе. Но мы с вами знаем, что есть еще один наш верный друг.

(Показ слайда с изображением воды, реки, моря, водопада).

Воспитатель: Скажите, для чего нам нужна вода?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно, воду мы пьем и используем в приготовлении пищи, и она, так же, как и воздух, должна быть чистой. Ведь в нашем организме большое количество жидкости, и, если она будет грязной, организм будет болеть или просто не сможет жить.

Ещё вода помогает поддерживать нам чистоту: мы моем руки, умываемся, принимаем душ (смываем с себя грязь, вредных микробов). Мы убираем своё жилище, моем полы, посуду, вытираем пыль, листочки комнатных растений - всё это делает наш дом и нас чистыми и здоровыми.

Воспитатель: А кто из вас любит купаться в реке, море, озере?

Ответы детей.

Воспитатель: Купание – это огромное удовольствие и хороший способ закаливания.

Пальчиковая гимнастика

Берегите воду Вода - это то, что всем жизнь нам дает. Что силы и бодрости нам придает.	(пальцы сцеплены в «замок» - сжимать и разжимать пальцы) Кристально чиста или очень грязна. В любом состоянии полезна она.
--	---

*(расцепить пальцы, ладони
врозь, пошевелить пальцами)*

Где водится грязь, там
лягушки живут.

Для них лишь в болоте покой
и уют.

*(поочерёдное сжатие и
разжатие кулачков)*

Для нас же вода должна
чистою быть,
Чтоб мы не боялись и
мыться, и пить.

*(пальцы сцеплены в «замок»,
локти разведены в стороны,
волнообразные движения руками)*

Не менее, впрочем, полезна
вода
Которая в виде замерзшего
льда.

(показать кулачки)

Она охлаждает, морозит,
бодрит.

И в зной нам прохладу и
радость дарит.

*(постукивание кулачком об
кулачок)*

Давайте же воду все будем
беречь.

От трат неразумных ее все
стеречь.

*(сложить из ладошек
«домик»)*

Иначе закончится может
вода,

И жизнь на планете затихнет
тогда.

(сложить кулачок в кулачок)

Итог беседы:

Воспитатель: Скажите, ребята, что нового вы узнали о солнце, воздухе и воде?

Ответы детей.

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

Солнце, воздух и вода —

Наши верные друзья.

С ними будем мы дружить,

Чтоб здоровыми нам быть!