

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 15 «Солнышко»**

**Цикл бесед с детьми
младшего дошкольного возраста
по теме ЗОЖ**



**Подготовила:
Осколкова Яна Владимировна,
воспитатель**

г. Нижневартовск, 2019г

Содержание

№ п/п	Тема беседы	Стр.
1.	Беседа «Правила личной гигиены»	3
2.	Беседа «Носовой платок всегда со мной!»	4
3.	Беседа «О здоровье и чистоте»	6
4.	Беседа «Доброе утро, расчёска!»	7
5.	Беседа «Купаться любят все»	8
6.	Беседа «Полезные и вредные привычки»	9
7.	Беседа «Чтобы зубки не болели»	13
8.	Беседа «Зачем нам нужны фрукты и овощи»	15
9.	Беседа «Режим дня»	16
10.	Беседа «Витамины»	17
	Список литературы	18

1. Беседа «Правила личной гигиены»

Цель: закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и с взрослыми.

Ход:

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации, на которых изображены – чистюля и грязнуля.

Раздается стук в дверь. Воспитатель вносит в группу игрушку - Мойдодыр. Мойдодыр здоровается с детьми.

Мойдодыр:

Я – великий умывальник,
Знаменитый Мойдодыр,
Умывальников начальник
И мочалок командир.

Мойдодыр: Ну-ка, ребята, есть среди вас грязнули?

Дети: Нет.

Мойдодыр: Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? *(ответы детей)*.

Мойдодыр: Ребята, а вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

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)

Мойдодыр: Молодцы ребята, вы все знаете. А вы умеете мыть правильно руки и лицо?

Дети: Да.

Мойдодыр: Давайте пройдем в умывальную комнату, и вы мне покажите, как вы это делаете, а я посмотрю всё ли вы правильно делаете.

Молодцы ребята, вы всё правильно сделали и за это я вам дарю мыльные пузыри.

2. Беседа «Носовой платок всегда со мной!»

Цель: закрепление знаний детей о предметах личной гигиены.

1 Познакомить детей с предметами личной гигиены.

2 Закрепить знания о предметах туалета, правилах пользования предметами

3 Воспитывать желание следить за своей внешностью и вести здоровый

Методическое обеспечение: коллекция носовых платков, черный ящик,

Мотивация: личная заинтересованность детей.

Дети усаживаются на свои места, на столике перед ними появляется, что то накрытое тканью.

-Ребята хотите узнать, что находится под накидкой? (ответы детей)

Резким движением руки снимается покрывало (под покрывалом шкатулка)

-Что же я принесла вам сегодня? (ответы детей)

-Я знаю, что вы любите отгадывать загадки. И я сегодня приготовила загадку, а отгадку сложила в эту шкатулку. Давайте узнаем, что же я туда положила? (ответы детей)

Тогда слушайте:

Я бываю разный,

Но такой я важный!

Нужен я рукам, носу-

Очень грязь я не люблю.

Нужен я и глазам,

Лбу и рту, еще губам,

Для людей необходим-

Лишь салфеткой заменим.

(носовой платок)

- А почему платок называют носовым?

(ответы детей)

- А что еще можно вытирать платком?

(ответы детей)

- Из чего делают платки?

(ответы детей)

Вот посмотрите ребята я принесла вам коллекцию платков (достаю из шкатулки и раскладываю перед детьми)

- Чем отличаются эти носовые платки?

(Цветом, на одних рисунки, на других полоски, размером, один на краях имеет кружево)

- А чем они похожи? (формой – квадрат, и сделаны из ткани.)

- Форма у носовых платков одна – квадрат, но есть платочки маленькие, а есть большие. Как вы думаете, почему у них разный размер? (ответы детей)

- Маленькие платочки – для женщин и детей, а большие – для мужчин. Но и у мужчин, и у женщин платок относится к предмету личной гигиены, которым пользуется только сам хозяин этого платка. Но если кому-то срочно потребовался платок, то можно давать только чистый платочек. Носовой платок – важный предмет для человека. Он помогает защитить нас от микробов. Когда человек

кашляет, необходимо закрывать рот платком. Он помогает нам при насморке освобождать нос от слизи. Поэтому платок надо стирать каждый день, если вы заболели, т.к на нем скапливаются микробы. Чем больше слоев в сложенном платке, тем лучше он нас защищает от микробов. Платок после стирки можно проглаживать утюгом, так как горячий воздух убивает микробы. А еще для чего нужен платок? (ответы детей)

- Посмотрите на этот платочек с кружевами. Такие платочки девушки шьют и украшают сами, и дарят своим любимым для того чтобы они помнили о них, если вдруг им предстоит разлука (например длительная командировка). У культурного человека носовой платок должен всегда быть с собой. Поэтому платочек каждый день будет напоминать о той, которая ему его подарила.

Физминутка.

Ребята, а давайте мы с вами все встанем и превратимся в зайчиков

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики. (Полуприседания с поворотами вправо-влево)

Раз, два, три, четыре, пять,

Начал зайка скакать. (Прыжки вперед-назад)

Лапки вверх и лапки вниз,

На носочках подтянись.

Влево, вправо поклонись,

Наклонись и поднимись (Движения выполнять по содержанию текста)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть. (Приседание на корточки, потирание рук)

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать. (Выполнение прыжков, стоя на месте)

Девочки и мальчики,

Представьте, что вы зайчики. (Полуприседания с поворотами вправо-влево)

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг – и ускакал. (Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз)

Молодцы ребята!! Остановились и подышали: вдох глубокий, выдох.

И тихонько сели.

Итак, ребята сегодня мы с вами познакомились с таким полезным и нужным предметом туалета – носовым платком.

Всем спасибо!

3. Беседа «О здоровье и чистоте».

Цель: расширить представление детей о здоровье и его составляющих.

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, во-первых, соблюдение режима дня. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна, помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

4. Беседа «Доброе утро, расчёска!»

Цель: закрепление знаний детей о предметах личной гигиены.

Дети подходят к столу, на котором сидит кукла Таня. Педагог обращает внимание детей на внешний вид куклы, выясняет, почему она непричесанная. Таня объясняет, что у нее испачкалась расческа. Педагог просит детей помочь Тане.

Дети подсказывают, что расческу надо помыть.

1. Дидактическая игра «Подбери предметы»

Педагог предлагает выбрать предметы, необходимые для ухода за расческой, объясняя их назначение (*дети выбирают среди мыла, тазика с водой, салфетки, полотенца, мячика*).

2. Алгоритм мытья расчески.

Педагог показывает и рассказывает детям и кукле, как правильно ухаживают за расческой. Затем показывает письмо от Мойдодыра с картинками для алгоритма по уходу за расческой.

3. Педагог рассказывает детям о правилах гигиены.

Он объясняет, что у каждого человека должна быть личная расческа, храниться она должна в определенном месте, пользоваться чужой расческой не рекомендуется.

Дети причесывают куклу, одновременно рассказывая, как это надо делать.

Педагог обращает внимание детей на опрятность Тани.

4. Пальчиковая гимнастика «Части тела».

Слушаем стихотворение и указываем на соответствующие части тела.

У меня есть голова

Грудь, живот, а там спина

Ножки чтобы поскакать,

Ручки чтобы поиграть

Дидактическое упражнение «Дорисуй расчески кукле Тане».

5. Беседа «Купаться любят все»

Цель: закрепление знаний детей о предметах личной гигиены.

Задачи:

Образовательная: Познавать свойства воды, вызвать интерес к выполнению культурно – гигиенических навыков. Активизировать словарный запас по теме.

Развивающая: Развивать наблюдательность, любознательность.

Воспитательная: Воспитывать культурно-гигиенические навыки, уважительно относиться к своему телу.

Материал и оборудование: Две куклы, мыло, мочалка, емкость с водой

Ход деятельности:

Собрались все дети в круг, я – твой друг и ты – мой друг. Вместе за руки возьмемся и друг другу улыбнемся!

В гости к детям приходят две куклы.

У одной куклы грязные руки, шея и т д, другая кукла чистая.

Ребята, какая кукла вам больше нравится?

Почему вам нравится чистая кукла. А другая кукла кому понравилась? *(Нет)*

Почему? Ребята, а у нас в группе есть такие же грязнули как эта кукла? Ответы детей. А почему нет?

Ребята, какие места у вас чаще всего пачкаются?

Ребята, давайте кукле поможем помыться и стать чистой, как вы. Какие принадлежности требуются, что бы смыть грязь? *(Мочалка, мыло, вода, полотенце).*

Ребята, зачем нужна мочалка? Посмотрите, грязь мочалкой не оттирается. Давайте попробуем мылом. Тоже ничего не получается? Что же нам делать? *(Нужна вода).* Посмотрите, самое главное вода: и мыло мылиться и мочалка оттирает грязь. Вот мы с вами и отмыли куклу. Какая она стала чистая и красивая.

Ребята, давайте рассмотрим воду. Какой цвет у воды? *(Прозрачная).* Посмотрите, я наклоняю стакан, и вода переливается в другой стакан. Что делает вода? А еще вода имеет разную температуру *(холодная и горячая)*

Ребята, вы любите купаться?

А где можно купаться?

А как умываются животные? Кошки, собаки умываются лапками и язычком. Слон при помощи хобота делает себе душ.

Попугайчик чистит перышки клювом.

Ребята, мы сегодня с вами помыли куклу и сделали ее чистой и красивой, и вы тоже не забывайте умываться, мыть руки, и тогда вы всегда будете чистыми и аккуратными.

6. Беседа «Полезные и вредные привычки»

Цели : закреплять представление о ЗОЖ

Задачи:

Образовательная: Учить детей отличать вредные и полезные привычки. Формировать сознательный отказ от вредных привычек.

Развивать: внимание, память, мышление.

Воспитательная: Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Воспитатель: - Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет.

У человека появляются привычки. А какие вы знаете привычки?

-Умываться, чистить зубы, драться и т. д.

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

-Что такое вредная привычка? - Это привычка, которая приносит вред.

-Что такое полезная привычка? - Она приносит пользу. Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, если вредная, то топайте.

- Чистить зубы.
- Кричать.
- Убирать за собой вещи.
- Делать зарядку.
- Есть много сладостей.
- Грызть ногти.
- Обзывать детей.
- Говорить правду.
- Неряшливо одеваться.
- Пользоваться носовым платком.
- Обманывать.
- Кушать молча.
- Здороваться.

Дети, какую пользу приносят полезные привычки? Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д. Послушайте поговорки о привычках:

- Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.
- Наилучший наставник во всем - привычка.

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

Я хочу, чтоб на планете

Были все здоровы дети!

Не курили и не пили,

Чтобы долго-долго жили.

При наркомании происходит разрушение клеток головного мозга, позднее разрушение организма, и преждевременная смерть.

Помните: не нужно портить

Ни жизнь себе, ни жизнь родным,

Не стоит потреблять наркотик-

Лишать себя всех благ земных.

Люди, употребляющие наркотики и алкоголь очень опасны для общества. По их вине происходят аварии, наезды на пешеходов, убийства, кражи. Посмотрите, как они выглядят. (Показ плакатов). Скажите, а вам нравится, как они выглядят? Почему? (Ответы детей). А теперь, посмотрите на здорового человека. Какой он? Красивый, сильный, подтянутый. На кого вы хотите быть похожими? Почему?

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

О чем мы с вами сегодня говорили?

Какие привычки мы называем вредными?

Какие полезными?

Когда нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).

Как часто нужно чистить зубы?

Как часто нужно подстригать ногти?

Как часто нужно мыть уши?

Как часто нужно менять нижнее бельё?

Как часто нужно мыться?

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

Мурка:

Какие молодцы, всё знают!

Педагог предлагает детям сыграть в игру, говорит кошке:

- А ты, кошечка, отгадай, что будут делать дети.

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).

Кошка отгадывает.

Педагог говорит кошечке, что дети знают правила мытья рук, их восемь! - Кто расскажет и покажет правила? Ребенок рассказывает и показывает: Правила правильного мытья рук:

Закатай рукава. Намочи руки. Возьми мыло и намыль руки до появления пены. Потри не только ладони, но тыльную их сторону. Смой пену. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки. Вытри руки. Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

Воспитатель говорит кошке, что ребята могут слепить из воска предметы личной гигиены. (Дети лепят, стоя у столов, во время лепки звучит спокойная музыка). Дети приносят вылепленные предметы на стол воспитателю, кошка Мурка восхищается и хвалит детей.

Педагог предлагает детям рассказать стихотворения о предметах личной гигиены.

Мыло Мыло душистое, белое, мылкое,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя, наконец-то отмыло.

Мыло.

У мыла есть забота
Мыло ходит на работу.
Сашу мылит, отмывает,
Часто в гости приглашает,
Приглашение принимай,
Мыло ты не забывай.

Полотенце.

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Мочалка.

Вот раскинулась мочалка,
Ей своей спины не жалко.
Пенит, мылит, отмывает,
Телу чистоты желает.
Ты с мочалкою дружи,
Где что грязно - ей скажи.
- Грязь на теле? Не беда!
Ототрёт всё без труда.

Зубная щётка.

Я щётка-хохотушка,
Зубам твоим подружка.
Люблю всё убирать,
Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой.

Здравствуйте, друзья!
Я - тюбик.
И совсем я не опасен.
Мятный запах мой прекрасен.
Я не жадный», - говорю.
Пасту всем свою дарю.
Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!
Торжественное обещание
Чтоб в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто-чисто ... (мыться)
Быть хочу я очень чистой,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой)
А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить ... (зубки)
Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным,
Очень, очень ... (аккуратным).
Воспитатель: Молодцы, ребята. Кошка увидела, что вы все знаете правила личной гигиены.
Мурка:
- Я вам приготовила сюрприз, возьмите, пожалуйста, этот волшебный мешочек.
До свидания, ребята.
Педагог предлагает детям достать из мешочка подарок - красивое мыло.

7. Беседа «Чтобы зубки не болели»

Цель: формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании; дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов; воспитывать желание детей заботиться о своём здоровье.

Материал: игрушки (Заяц, Медведь); 2 корзинки; продукты: морковь, яблоко, капуста, творог, сметана, масло, кефир, шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое, карточки с изображением стилизованного «весёлого» и «грустного» зуба.

Ход беседы:

К детям приходит Заяц с корзинкой.

Заяц. Здравствуйте, ребята! Как я рад вас видеть! Я сегодня проснулся, почистил зубы, умылся и сразу прибежал к вам! А вы не забыли почистить свои зубки?

Дети. Нет!

Заяц. Правильно, об этом нельзя забывать. Я к вам торопился, даже позавтракать не успел. Моя мама Зайчиха положила в мою корзинку продукты для завтрака. Ого, как вкусно пахнет! Давайте посмотрим, что там? (Выкладывает на стол яблоко, морковь, капусту, творог, сметану, масло, кефир, дети называют продукты.) Моя мама заботится обо мне, говорит, что я должен быть здоров! И ещё она кормит меня продуктами не только вкусными, но и полезными. Всё, что я принёс, помогает моим зубам быть белыми, здоровыми, поэтому я всегда улыбаюсь и у меня хорошее настроение!

Слышится плач. Появляется игрушка Медведь с перевязанной щекой, в лапе — корзинка.

Заяц. Здравствуй, Мишутка, что с тобой случилось?

Медведь. Ой-ой-ой, зубы болят!

Заяц. А ты не забывал их чистить?

Медведь. Я всегда чищу зубы. Только забыл, когда нужно это делать? Помогите, дети! (Утром и вечером.) Правильно, я так и делал. Но они почему-то заболели!

Заяц. Может, ты вредные для зубов продукты ешь?

Медведь. Не знаю я. Я всегда ем мёд, варенье, оно очень сладкое. Здорово! А сегодня я взял банку малинового варенья, только крышка не открывалась, и я её зубами грыз. Банку я открыл, всё варенье съел, да только вот зубы чего-то разболелись. Ой, как больно!

Заяц. Дети, правильно поступил Мишутка? (Ответы детей.) Ага! Ты поступил неправильно. Когда ты грыз крышку, ты повредил свои зубы. Да и кушаешь ты не полезные для зубов продукты. А что ты в корзинке принёс?

Медведь. Я шёл к ребятам в гости и принёс угощение (достаёт из корзинки шоколад, конфеты, печенье, зефир, пирожное, мороженое.)

Заяц. Ой, да это же всё сладости! Но ведь от сладкого очень портятся зубы, и от холодного мороженого зубы будут болеть.

Медведь. А я не знал! А что я не так делал, дети? (Ответы детей.) Значит, у меня болят зубы, потому что я много сладостей ем?

Заяц. И еще, потому что ты грызёшь твёрдые предметы — вот, например, крышку от банки.

Медведь. Что же мне делать? Я совсем запутался, что полезно кушать, а что нет.

Заяц. Давайте, ребята, поможем Мишке разобраться. Здесь на картинке зубик улыбается — сюда сложим все полезные для него продукты. А на этой картинке зубик плачет — здесь будут лежать вредные продукты (дети раскладывают).

Медведь. Теперь я всё понял! Но только я совсем не люблю капусту, морковь. Что мне делать?

Заяц. А ты, Мишенька, ешь свежую малину, а не варенье сладкое. Тогда не будут твои зубки болеть. Правда, ребята?

Медведь. Ой, а зубы-то болят, ой-ой-ой!

Заяц. Что ж, придётся отвести тебя к доктору Айболиту, он поможет. Давайте напомним Мишке, что нужно делать, чтобы зубы не болели. (Ответы детей.) Правильно, молодцы! Моя мама сказала, чтобы я всех угостил вкусной морковкой. Вы кушайте на здоровье, а мы с Мишкой к доктору побежим. До свидания!

8. Беседа «Зачем нам нужны фрукты и овощи»

Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины вкусные, красивые.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

- А в каких продуктах есть витамины?

Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

А сейчас послушайте в каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д — солнце, рыбий жир (для косточек).

Сейчас я вам буду показывать картинки, а вы мне будете говорить, что на них изображено, и мы с вами узнаем, в чем же содержится большое количество витаминов!

(Показываю по очереди изображение овощей и фруктов, а дети называют не только само название, но и отвечают на вопросы: какой (цвет, форма, вкус),

Лимон – желтый, сочный, кислый, овальный;

Апельсин – оранжевый, круглый, сладкий, сочный;

Груша – сладкая, желтая, сочная, твердая;

Яблоко – сладкое, красное, сочное, круглое;

Слива – синяя, овальная, сладкая, сочная;

Персик – круглый, сочный, розовый, сладкий.

Ой,. К нам кто-то идет! Кто это ребята? (Открывается дверь, в гости к ребятам пришла кукла Аленка).

Кукла Аленка: Ребята, здравствуйте! Я слышала, что вы часто болеете? А вот я нет! А знаете почему? Вот послушайте!

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

9. Беседа «Режим дня»

Цель: познакомить детей с режимом дня.

Задачи:

Образовательная: формирование коммуникативной культуры воспитанников;

Развивающая: развитие речи, обогащение словарного запаса по теме (режим, ритм); развитие внимания, самоконтроля;

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к себе и своему здоровью, соблюдать режим дня

Ход:

Воспитатель:

-Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня, как правильно распределить свое время

-Человек постоянно распределяет свое время. Частично – по своему плану, а частично – в зависимости от необходимости.

-Посмотрите на картинку. На картинке изображен режим дня (утро-ребенок проснулся, делает зарядку; день - ребенок играет, гуляет; вечер – читает книжки, ужинает, ночь – ребенок спит в своей кроватке).

Мы все живем в определенном ритме: в определенное время встаем, идем в садик, играем, гуляем, обедаем, ложимся спать. Это повторяется изо дня в день. Это называется Режим дня.

На примере схемы с картинками «Режим дня» разбираем: когда, кто, что делает?

-Мы встаем в семь часов утра.

-После того, как мы проснулись мы умываемся и чистим зубы.

-Мы наводим порядок в своих спальнях

-Мы делаем утреннюю зарядку

-Утренняя гимнастика нужна, чтобы проснуться, взбодриться

-После гимнастики мы завтракаем.

-После завтрака мы идем в детский сад.

- В саду дети играют, гуляют, занимаются.

- Днем обедают, ложатся отдыхать.

-Вечером играют, гуляют, ужинают и уходят домой с мамой и папой.

-Важно перед сном принять теплый душ или почитать любимую книгу вместе с родителями.

-Ложиться спать в 9 часов вечера.

-Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание ведет к переутомлению, утомляемости, болит голова. Помните, сон нельзя ничем заменить. Сон – это основа ЗОЖ.

10. Беседа «Витамины»

Цель: расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

Ход:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую,
Или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?
- Какие витамины вы знаете?
- Для чего нужны витамины?
- Назовите продукты, полезные для здоровья?
- Какие продукты вредные для детей?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Список используемой литературы:

1. Алешина Н. В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью» (младшая группа). Изд.: ЦГЛ Москва 2003 г.
2. Гурец И. И. «Прогулки в детском саду».
3. Здоровый дошкольник: Социальнооздоровительная технология XXI века: Пособие для исследователей и практических работников. - М.: Арки, 2003.
4. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Планирование, система работы. ФГОС ДО, М.:, Издательство: Учитель, 2019.
5. Нищева Н. В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург., Детство – Пресс 2010 г.
6. Харченко Т. Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011 г.
7. Югова М.Р. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет., М.:, Издательство: Учитель, 2019.