

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Теремок» ст. Буранная

Цикл бесед
О здоровом образе жизни.
для детей средних групп

Подготовила : Дьяконова А.М.

Цикл бесед о здоровом питании
для детей средней группы

Беседа № 1.

Тема: «Что мы делаем, когда едим?»

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему?

Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь:

Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу.

Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь по которому проходит пища – рот, пищевод, желудок, кишечник.

Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу.

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски.

После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Вопросы для запоминания:

Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами

Беседа № 2.

Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Спросить у детей, а что они знают о витаминах?

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Показывается рисунок тела человека и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины.

Витамин А – зрение,

Витамин В – сердце,

Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам

Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими.

Воспитатель показывает картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины.

Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего?

В чем разница между вкусным продуктом и полезным?

Какие названия витаминов вы знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д.?

Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять

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

Беседа № 3.

Тема: «Здоровая пища»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Воспитатель предлагает детям назвать их любимую еду. Потом называет то, что любит сам. Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны, шоколад – из какао, молока, масла и сахара. Котлеты сделаны из курицы, (мяса, рыбы).

Подвести детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витамина А, В, С, Д.?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

Конспект занятия по теме:

«Витамины, полезные продукты и здоровый организм»

Цель: закрепить знания о пользе витаминов и их значения для здоровья человека. Вспомнить, как витамины влияют на организм человека».

Оборудование: карточки с буквами А, В, С, Д, цветные иллюстрации и картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

Ход занятия:

Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

-Человек должен употреблять полезные продукты , в которых содержатся разные витамины.

Витамины очень важны для здоровья, их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Детям дается рисунок тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенным органу проходит линия лабиринта.

Проведите дорожки лабиринта и вы узнаете какой витамин больше влияет на тот или иной орган.

Витамин А- зрение

Витамин В- сердце

Витамин С- органы дыхания

Витамин Д- скелет

Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А ?

(Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин В ?

(Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин С ?

(Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин Д?

(Дети выбирают картинки)

Ребята, давайте вспомним, какие продукты необходимо употреблять.

Помни истину простую

Лучше видит только тот
Кто жует морковь сырую
Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней
Без болезней – лучше жить.

От простуды и ангины
Помогают апельсины
Ну а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.

Ребята, какие из полезных продуктов вы любите?

Что будет, если питаться только одними сладостями?

Принимали вы когда-нибудь витамины в таблетках?

А теперь угадайте загадки про полезные продукты:

Красна девица,
Каменное сердце (вишня)
Не знал пеленок

Был ребенок
Стал стариком-
Сто пеленок на нем (капуста)

И зелен и густ
На грядке вырос куст
Начали щипать
Стали плакать и рыдать (зеленый
лук)

Желтый Антошка
Вертится на ножке
Где солнце стоит
Туда он глядит (подсолнух).

Беседа

«Откуда берется здоровье!?!»

Цель: познакомить детей с правилами здорового образа жизни.

Задачи:

- прививать опрятность во внешнем виде и поступках;
- воспитывать желание правильно питаться;
- призывать к занятиям спортом для здоровья.

Ход мероприятия:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье, что это и откуда оно берется. Вы когда-нибудь задумывались над этим? (ответы детей). Да, правильно – здоровье – это то, как человек живет, что кушает, чем занимается. Ученые много лет изучают темы, связанные со здоровьем человека. Сколько уже времени и сил потрачено на то, чтобы придумать эликсир долголетия. Для этого в древности колдуны смешивали разные травы, толкли в ступе мышинные хвосты и кошачьи зубы, сочиняли труднопроизносимые заклинания. Люди не знали, что секрет долголетия сокрыт внутри каждого человека.



Ученые доказали, что наш организм может безотказно работать 150 лет.

Так задумала природа человека. К сожалению, человек редко пользуется этим даром природы. Вредные привычки старят нас преждевременно.

Посмотрите на рисунок, как здоровые легкие отличаются от легких курящего человека. Так вредная привычка губит наше здоровье.

Если хочешь быть всегда здоровым и полным сил, то тебе обязательно нужно запомнить и соблюдать простые правила здорового образа жизни.

Давайте сейчас их вместе с вами сформулируем.

Итак, правило 1. Чистота, чистота и еще раз чистота.

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

Правило №2. Правильное питание – залог здоровья.

Правильное питание – одна из основ здорового образа жизни. Во-первых, питание должно быть разнообразным: надо есть овощи и фрукты, мясо и рыбу, не забывать о кашах. Во – вторых, есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу. В – третьих, есть всегда нужно в одно и то же время: тогда организм лучше усваивает полезные вещества.

Правило №3. Движение и спорт – путь к здоровью.

Старайся как можно больше двигаться, а свободное время проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Какие подвижные игры вы знаете? (ответы детей).

Каждое утро обязательно делай зарядку, и тогда целый день ты будешь полон энергии.

Правило №4. Не заводи дурных привычек. (Обсуждаем какие есть вредные привычки и чем они опасны для человека).

Какие правила ЗОЖ вы сегодня запомнили? А может быть, вы знаете еще какие-то правила здоровья человека? (выслушиваем ответы, обсуждаем)

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

Беседа «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели

Ваши дети заболели?

– Да-да-да! У них ангина,
Скарлатина, холерина,

Дифтерит, аппендицит,

Малярия и бронхит.

Приезжайте же скорее,
Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского?

Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор.

Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями.

Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: *микрос*, что значит «маленький», и *биос* – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды.

Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр.

В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попадая в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

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

Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров.

Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху. Вирусы находятся в каплях воды, выдыхаемых вместе с воздухом.

Больной гриппом при чихании и кашле выбрасывает их в воздух и может заразить тех, кто этим воздухом дышит.

Если в доме есть кошка или собака, которые бывают на улице, им обязательно делают прививки. Ведь с улицы они могут принести инфекцию, опасную для человека. Теперь вы понимаете, почему родители ругают вас, если вы гладите бездомное животное.

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

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

А от многих инфекционных болезней защищают прививки. Прививка – это введение в организм здорового человека особого вещества – вакцины.

(*Вакцины обычно делают из крови переболевших этой болезнью животных.*)

ПРИВИВКА

– На прививку! Первый класс!..

– Вы слышали? Это – нас!.. – Я
уколов не боюсь.

Если надо – уколюсь!

Ну подумаешь, укол!

Укололи – и пошел...

Это только трус боится

На укол идти к врачу.

Лично я при виде шприца

Улыбаюсь и шучу!

Я вхожу один из первых

В медицинский кабинет:

У меня стальные нервы

Или вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,

Что билеты на футбол

Я охотно променял бы

На добавочный укол!..

На прививку! Первый класс!..

– Вы слышали? Это – нас:...

– Почему я встал у стенки?

У меня... дрожат... коленки...

С. Михалков

Беседа: «Полезные и вредные привычки»

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шась, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

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

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает, содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если ребенок начинает курить, то он плохо растет, становится очень слабым, у него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье. Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем, какие привычки полезные, а какие вредные.

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

Беседа: «Откуда берется грипп!»

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете откуда возникает грипп? (из-за микробов и вирусов)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Существа покрупнее – бактерии, а мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там размножаться и выделять яды.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (на улице, в магазине, в транспорте)?

А если вы заболите, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение).

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настойками трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначит лечение).

А вот если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровыми?

1. Мыть руки с мылом
2. Есть только мытые овощи и фрукты
3. Весной, зимой и осенью принимать витамины
4. Закаляться
5. Заниматься физкультурой
6. Гулять на свежем воздухе
7. Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком
8. Чаще делать в доме влажную уборку
9. Ходить дома в домашней одежде
10. Проветривать комнаты

Беседа: «Подружись с зубной щеткой»

-Ребята, отгадайте загадки:

- 1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка
- 2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженного, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

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

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

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать горло). Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы). Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить. Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

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

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

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

Беседа « В здоровом теле – здоровый дух»

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: « В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь », «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

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

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). 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, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки, как чудесно мчаться по дорожкам. А играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закаливать наш организм. Прекрасная

закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

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

Я хочу здоровым быть – Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой буду сильным, крепким!

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Беседа « Чистота – залог здоровья »

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье между собой?

Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота – он

соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

- Представьте себе неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались тёмные полоски грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук ». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных: собак, кошек всегда есть крошечные невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своего любимца, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание.

- Ребята, давайте вспомним все случаи, когда надо мыть руки с мылом. Правильно!

Когда вы приходите домой с улицы, перед едой, после туалета, после игры с кошкой или собакой, хомячком или другим домашним животным.

Чаще надо стричь ногти и под ними не будет грязи.

- Ребята, а наши ножки надо мыть? Правильно, вечером перед сном обязательно мойте их тёплой водой. Ведь грязные ноги плохо пахнут.

- Ребята, а вы любите расчёсываться?

Наши волосы тоже нуждаются в уходе, моем их тёплой водой с детским шампунем, расчёсываем по утрам и делаем причёску. У волос есть подружка – расчёска. Вместе им хорошо, но расчёска обязательно должна быть чистой.

- Ребята, а ещё неопрятного человека всегда выдают грязные уши. Сколько в зеркало ни смотри, никогда не увидишь грязные ушки или чистые. Мойте ушки каждый день и вытирайте насухо полотенцем, чтобы в них не оставалась вода.

- Вы когда смотрите в зеркало, посмотрите на свою одежду: чистая она, выглажена, нет ли на ней дырок и пятен.

Что такое чистым быть? Руки чаще с мылом мыть

Грязь убрать из - под ногтей, да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Чисто вымыть уши – будут уши лучше слушать.

Дружить с расчёской – будет хороша причёска.

Девочки и мальчики в садике у нас

Весёлые, красивые и дружат с чистотой.

- Ребята, давайте разучим с вами стих:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Беседа «Витамины – укрепляют организм»

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

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

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

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

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

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

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

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

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

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

Беседа: «В мире опасных предметов»

- Ребята, скажите мне, кого из вас родители оставляли дома одних? (ответы детей)

Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать какие опасные предметы могут быть дома.

Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Я вам буду загадывать загадки. Вы должны будете не только их отгадать, но и сказать, чем они могут быть опасны.

Два кольца, два конца, а посередине гвоздик. (Ножницы)

Конь стальной, хвост льняной, подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Если острием упрется – сразу дырочка найдется. (Шило)

Есть у моего Антошки только шляпка да железная ножка. (гвоздь)

Не хочу я молчать, дайте вволю постучать. (Молоток)

Зубы есть, а рта не надо. (Пила)

Я иголкина подружка только нет у меня ушка. (Булавка)

Кланяется, кланяется, придет домой растянется. (Топор)

У меня есть лезвие острое, железное, обращайтесь осторожно мной порезаться можно. (Нож)

В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра

Когда все во мне кипит, из нее пар валит (чайник).

- Ребята, вы должны знать? Что все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Неприятно сесть на кнопку, можешь ты поранить попку.

- Ребята, в нашем доме есть еще одна опасность – это электрические приборы. Послушайте загадки:

У окошка я сижу, на весь мир в него гляжу (телевизор).

Плывет электроход, то назад, то вперед (утюг).

Он один на всем свете очень рад пыль встретить (пылесос).

- Вы должны знать, что мокрыми руками прикасаться к электрическим приборам нельзя. Также нельзя тянуть за электрический провод. Не дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами (ножницы, отвертка). Не подходить и не дотрагиваться к оголенным проводам. И самое главное – не суй в розетку пальчик, ни девочка ни мальчик!

- Ребята, скажите, а чем ваша мама стирает? Правильно! Порошок = это бытовая химия, еще к бытовой химии относятся: средства для мытья посуды, хлорка, средства от тараканов. Чтобы не случилась беда, не открывайте коробки и банки с бытовой химией, и ни в коем случае не пытайтесь это кушать.

Химикаты – это яд и не только для ребят, аккуратней надо быть, чтоб себя не отравить!

- Ребята, еще ядом могут быть лекарства. Правда, лекарства – наши спасители в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. Во-первых, не принимать их самостоятельно, и пить только те, что прописал тебе врач. Дома лекарства должны храниться в специально отведенном месте – домашней аптечке.

- Ребята, вы сегодня много узнали. И если, вы будете помнить правила безопасности, то смело оставайтесь дома одни, с вами не случиться ни какой беды.

Беседа: «Мой режим дня»

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

- Ребята режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложиться спать, заниматься и играть. Все чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам.

- Ребята, правильно составленный режим и его каждодневное выполнение его укрепляет здоровье, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

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

Вы внимательно послушайте, что расскажет о своём режиме дня девочка по имени Катя, а потом расскажите нам о своем режиме дня.

«Обычно я просыпаюсь в семь утра от нежного поцелуя моей мамы, от её нежного шепота мне на ушко: «С добрым утром, дочка!». Я открываю глаза и также нежно отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!». После чего, иду в ванную комнату умываюсь и чищу зубы. Я одеваюсь и с мамой иду в детский сад, где ждут мои друзья. Воспитательница Ирина Ивановна проводит утреннюю гимнастику. Затем мы вымываем руки с мылом и садимся завтракать. После завтрака мы занимаемся. Занятия проходят строго по расписанию. Нас учат рисовать, лепить, выполнять аппликацию. На музыкальном занятии мы разучиваем новые песни и танцы. Нас учат любить природу. Мы участвуем в спортивных играх. Нас обучают грамоте и математики. Эти занятия очень интересны.

Когда время занятий проходит, мы выходим на прогулку. Во время прогулки мы играем, наблюдаем за природными явлениями. В 12 часов дня мы возвращаемся с прогулки. Вымываем руки и помогаем накрывать на стол, готовимся к обеду. После обеда мы отправляемся спать. Днём мы спим 2 часа. После сна воспитатель проводит зарядку и закаливающие процедуры, а затем мы приступаем к полднику.

После полдника мы играем. Затем одеваемся и выходим на вечернюю прогулку. Потом за мной приходят родители, и мы идём домой. Вечером дома за ужином я рассказываю о том, как прошёл день в детском саду, какие у нас были занятия, в какие игры играли, что ели, чем занимались на прогулке.

После ужина я играю с куклами и своей любимой собачкой Тотошкой. Перед сном смотрю передачу «Спокойной ночи малыши», умываюсь и в девять часов вечера ложусь спать».

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём.(ответы детей)

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

Как вы считаете, правильно ли они поступают?

Я хочу прочесть вам стих о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он **«Зачем соблюдать режим дня?»**

Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим!

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

Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм,

И не может добудиться, меня мама по утрам.

- «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид.

Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?».

А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».

- Ребята, я думаю, что вы поняли, как важно соблюдать режим дня, и в дальнейшем вы будете его соблюдать.

