

*Карточка бесед
с детьми
на тему*

«ЗДОРОВЬЕ»



Беседа с детьми: «Полезные и вредные привычки»

Цели:

Учить детей отличать вредные и полезные привычки.
Формировать сознательный отказ от вредных привычек.
Закреплять умение объяснять смысл поговорок.
Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Познакомить с опасными для жизни привычками: курение, алкоголь, наркомания.



Ход беседы:

Дети, у нас сегодня интересная тема, а какая сейчас вы сами узнаете, сложив эти буквы в слово.
Какое слово получилось?

Дети: ПРИВЫЧКА.

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. Что появляется у человека? Правильно, привычка. 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:

- За худую привычку и умного дураком обзывают.
- Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.
- Наилучший наставник во всем - привычка.

Объясните смысл поговорок.

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?

Беседа с детьми: «Режим дня»

Цели:

продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время; формирование коммуникативной культуры воспитанников; развитие речи воспитанников, обогащение словарного запаса по теме (режим, ритм); развитие внимания, самоконтроля; учить воспитанников соблюдать режим дня

Ход занятия:

- Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределить свое время, планировать свой режим дня.
- Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? Какая тема занятия?
- Тема занятия «Режим дня»
- Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня, как правильно распределить свое время

Беседа по теме

- Человек постоянно распределяет свое время. Частично — по своему плану, а частично — в зависимости от необходимости.
- Посмотрите на картинку. Кто это изображен на ней?
- На картинке изображен ученик.
- Его режим определен учебным планом занятий, а вот, например, режим работающего человека — началом и концом рабочего дня.
- Как мы с вами уже говорили, режим дня — это.. Прочитай,
- Вы все сейчас школьники и ваш режим дня подчинен учебе. Вы живете в определенном ритме: в определенное время вы встаете, учитесь, выполняете домашнее задание, едите, отдыхаете и спите. Это повторяется изо дня в день. Это называется ритмичность.
- Важно правильно сочетать умственную и физическую работу, чередовать отдых и нагрузку. Если правильно организовывать, то человек меньше устает.
- Давайте с вами разберем ваш режим дня.
- Во сколько вы встаете?
- Мы встаем в семь часов утра.
- Что вы делаете, когда проснулись?
- После того, как мы проснулись мы умываемся и чистим зубы.
- Что происходит дальше?
- Мы наводим порядок в своих спальнях
- А утреннюю гимнастику вы делаете? Это тоже важно.
- Мы делаем утреннюю зарядку
- Как вы думаете для чего она нужна?
- Утренняя гимнастика нужна, чтобы проснуться, взбодриться



- А что вы делаете после гимнастики?
- После гимнастики мы завтракаем.
- Что вы делаете после завтрака?
- После завтрака мы идем на занятия
- Сколько у вас бывает уроков в день?
- У нас бывает пять или шесть уроков.
- Что вы делаете, когда заканчиваются уроки?
- Когда заканчиваются уроки, мы переодеваемся и обедаем.
- А вы делаете после обеда?
- После обеда мы идем на прогулку или на кружок.



-Важно подышать свежим воздухом после уроков, на отдых следует тратить столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Можно поиграть в какие-то подвижные игры, поиграть в мяч и т.д. Главное – отдохнуть.

- Что же вы делаете после прогулки?
- После прогулки мы идем на полдник
- Важно подкрепиться после прогулки. Что происходит после этого?
- После этого мы выполняем домашнее задание.
- Сколько времени отводится на выполнение домашнего задания?
- На выполнение домашнего задания мы тратим примерно...

-Но это не значит, что эти два часа вы должны неподвижно сидеть на месте и делать уроки. Существует перемена, которая бывает в 17.00 и длится 15 минут. Нужно выходить из класса, чтобы отдохнуть. Также существуют динамические паузы. Все это делается для того, чтобы немного отдохнуть. После того, как вы закончили делать домашнее задание, что вы делаете?

- После того, как мы выполнили домашнее задание, мы идем гулять.
- Как уже мы говорили – прогулка на свежем воздухе восстанавливает силы.
- Что делаете потом?
- Мы ужинаем

Это должен быть последний прием пищи.

- Как вы думаете почему?

Потому что есть нужно за два часа до сна.

-Потому что если есть перед сном, то вы плохо заснете, а следовательно плохо выспитесь и весь день будет болеть голова

- Что делаете после ужина?

- После ужина мы гуляем

-Важно перед сном принять теплый душ или почитать хорошую книгу.. Не стоит смотреть страшное кино. Во сколько вы ложитесь спать?

- Мы ложимся спать в 9 часов тридцать минут

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

Закрепление темы

Итак, составляя режим дня, необходимо учитывать учебные занятия и приготовление домашнего задания. Режим дня - это основа ЗОЖ. Он важен для человека и его надо соблюдать.

Беседа с детьми: «Виды спорта»

Цель:

закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Оборудование:

Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»

Ход беседы:



Педагог: - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

Педагог: - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

Педагог: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

Педагог: Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?



Педагог: Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

Педагог: - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

Педагог: - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры, но о физкультуре мы поговорим с вами в следующей беседе.

Кинешь в речку – он не тонет.
Бьешь о стенку – фон не стонет.
Будешь оземь кидать –
Станет кверху летать. (Мяч)

По пустому животу
Бьют меня не вмоготу;
Метко сыпят игроки
Мне ногами тумачи.
Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
два блестящих колеса.
У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)

Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. (Скакалка)

В него воздух надувают
И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной. (Лыжи)



Беседа с детьми: «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»



Цель:

Формирование у детей желания заботиться о своём **здоровье**.

Задачи:

1. Учить детей различать **витаминосодержащие продукты**.
2. Объяснить детям, как **витамины** влияют на организм человека, об их пользе и значении **витаминов для здоровья человека**.
3. Помочь детям понять, что **здоровье** зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
4. Лепка. Развивать умение лепить с натуры знакомые предметы (фрукты, овощи, передавая их характер особенности);

Ход беседы

Воспитатель: Ребята, кто из вас хочет быть **здоровым**?

- А 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**? Есть такая поговорка: «**Я здоровье берегу, сам себе я помогу**». Так как же можно укрепить свое **здоровье**? Как вы думаете? (*Ответы детей*)

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

Физ. минутка

Пейте все томатный сок, (*Ходьба на месте*)

Кушайте морковку! (*руки к плечам, руки вверх.*)

Все ребята будете (*руки на пояс, наклоны в сторону*)

Крепкими и ловкими (*руки на пояс, приседания.*)

Грипп, ангину, скарлатину - (*руки на пояс, прыжки*)

Все прогонят **витамины**! (*ходьба на месте*)

- 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.

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,

Чёрный 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 позволяя им заразить вас болезнями очень нужен **витамин С**.

Его можно найти в рисе, изюме, орехах, бананах, печени.

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

Итог: мы запомним навсегда, для **здоровья нам нужна – витаминная еда!**

Далее воспитатель предлагает детям слепить овощи и фрукты.

Беседа с детьми: «Ребенок и здоровье»



Цель:

формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

Ход занятия:

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

здоровье – лучшее богатство;

здоровому – все здорово.



2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратить внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.



Беседа с детьми: «Полезные продукты»



Цель:

уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

Ход занятия:

- 1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (*рассмотреть и описать их*).
- 2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
- 3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.



Беседа с детьми: «Личная гигиена»



Цель:

развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

Ход занятия:

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

Какой из мальчиков вам больше нравится?

Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?

А другой мальчик кому-нибудь понравился?

Почему не понравился?

Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?

Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

Мама Милу

С мылом мыла...



Беседа с детьми: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»



Цель:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

Ход занятия:

1) Показать **картинки** с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

Какие виды спорта нравятся и почему?

Каким видом хотели бы заниматься?

Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т. Волгиной «Два друга»

Вопросы:

Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?

Почему спортсмены реже болеют?

Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.



Беседа с детьми: «Как я буду заботиться о своем здоровье»



Цель:

Закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

Ход занятия:



Как вы себя сегодня чувствуете?

Кто в детском саду заботится о вашем **здоровье**?

Как вы сами можете помочь себе быть **здоровыми**?

Быть **здоровым** хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о **здоровье**.

