

Картотека бесед по формированию ЗОЖ для детей в подготовительной группе детского сада.

ТЕМА: "ЗАЧЕМ ДЕЛАЮТ ПРИВИВКИ"

Программное содержание: расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно - следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование: предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.

Предварительная работа: экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.

Ход беседы.

Воспитатель: ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей). Прививки - вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.

Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей. Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией. - Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирал целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.

Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.

В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют "коровьей оспой".

Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе.

Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того - почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться

наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов - возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).

За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней - дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме. Итог беседы.

ТЕМА: "НЕ ЕШЬ СНЕГ И СОСУЛЬКИ!"

Цель: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть можно заболеть ангиной);

Ход беседы. Воспитатель: что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть). Как мы должны заботиться о своем здоровье? (закаляться, заниматься спортом) Воспитатель: а сейчас я предлагаю вам послушать сказку о простуде.

В морозном царстве, в морозном государстве жила-была Простудная королева. У не? были длинные белые волосы, снежные ресницы, а сама она состояла из льда.

Королева была злая, потому что у не? 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 улице, 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. Слава не удержался и съел несколько штук. На следующий день он заболел ангиной: у него была высокая температура, болело горло и совсем пропал голос.

После этого случая Слава сделал вывод: нельзя есть фруктовые сосульки

Воспитатель: "Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное, такой же сладкий и вкусный, я его попробую" и "Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?"

Воспитатель: послушайте стихотворение.

Я вам расскажу, ребята, умные школьники и дошколята
Здоровье свое всегда берегут, снег, и сосульки в рот не берут!

С крыши свесилась сосулька, с виду вкусный леденец!

Заработает ангину. Если съест ее глупец!

Воспитатель: а сейчас мы проведём опыт со снегом (сосулькой), растопим снег (сосульку), а полученную воду процедим через ватный или марлевый фильтр (побудить детей дать оценку опытнической деятельности и самостоятельно сделать вывод).

ТЕМА: "ТРАВМА: КАК ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ?"

Программное содержание: продолжать учить оказывать посильную помощь при травме; воспитывать чувство милосердия и сострадания; учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы.

Ход беседы.

Дети рассматривают плакаты и иллюстрации, демонстрирующие оказание первой помощи при травме. Пытаются понять, что произошло с человеком в каждом конкретном случае, как и почему человек получил травму. Дети вспоминают аналогичные случаи из своей жизни: рассказывают, как были получены травмы; рассуждают, можно ли было избежать травмирования. Затем заводится разговор об общей осторожности, соблюдении правил безопасности дома и на улице. Дети должны понимать, что часто человек сам бывает виноват в том, что с ним происходит. Целесообразно наибольшее внимание уделять примерам из жизни детей (разбил коленку или нос, посадил занозу в палец, ударился, упал и т.п.) Важно объяснять детям, что в случае травмы следует немедленно попросить о помощи взрослых. Но в некоторых случаях можно и самим попытаться что-то сделать. Например, к обычной царапине прикладывают чистый носовой платок или лист подорожника. Игра "Помощь при травме" с карточками или предметами. Дети выбирают "травмированного" (рисунок, игрушку) и оказывают ему помощь. Попутно рассказывают, что и как они делают.

ТЕМА: "ПУТЕШЕСТВИЕ В МИР ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ!"

Программное содержание: познакомить детей с лекарственными растениями.

Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения? (Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней). Все травы - лекари - душица, и зверобой, и медуница, И земляника, и черника, и брусника с голубикой.

Чистотел, полынь, калина, лен, календула, крапива.

Травы, где найти такие, знают жители лесные.

Вот о чем они для нас, поведут сейчас рассказ.

Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями.

Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения. (Ответы детей).

Воспитатель: а теперь, предлагаю вспомнить "Правила сбора лекарственных растений".

Дети называют:

- нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно. - нельзя пробовать растения на вкус.
- нельзя рвать много растений.
- собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- после сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.

Воспитатель: ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьём вкусного чайку. А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д. Отгадайте загадки. На лугах, полях растёт, цветом розовым цветёт. Заварить им можно чай, ты мне быстро отвечай!

Что за травка? (Иван-чай).

Иван - чай - целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение - отличный медонос.

Белый горошек, на зелёной ножке,

Зреет, раскрывается, колокольчик превращается! (Ландыш)

Ландыш - очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

Пряность это и приправа, чай с ней удался на славу,

Догадаются ребята, ну, конечно, это... (Мята)

Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята - это настоящая кладёшь лечебных свойств.

Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название "мята" происходит от греческого слова "мент", прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.

Что за странные цветки под названьем Нюотки?

Так похожи на ромашки - все в оранжевых рубашках. (Календула)

Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите. Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах. Жёлтый глаз из-под земли, первым дарят нам они.

Как их правильно назвать, если им земля, как мать? (Мать-и-мачеха)

Мать - и - мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.

Физкультминутка "Одуванчик".

Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают) Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)

Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.

На поляну налетит, все вокруг зашелестит. (Говорят "ш-ш-ш-ш-ш")

Одуванчика тычинки. разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу) И сольются с небосводом.

Будешь бодрый, молодой.

Воспитатель: а еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например, из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.

Для приготовления салата, нам потребуется:

- 100 гр. листьев одуванчика;
- 90 гр. зеленого лука;

- 25 гр. петрушки;
- 15гр. растительного масла;
- 1 яйцо;
- соль, уксус, перец по вкусу.

Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин., затем измельчить.

Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиками, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать, украсить вареным яйцом.

Воспитатель: перед вами на столах расположены листики и цветочки, приглашаю вас к столам, вы должны взять по одному растению и назвать это растение. А в выходные дни или, когда пойдете домой, посмотрите вокруг, может вы увидите, и узнаете, эти растения на улице. Дети берут со столов растение, нюхают его, осматривают со всех сторон. Дают свои ответы.

Воспитатель: кроме растений, которые мы сегодня вспомнили, есть еще много других полезных и нужных всем нам растений. А сейчас все на чаепитие и попробуйте догадаться с каким лекарственным растением вы пьете чай. Всем приятного чаепития.

ТЕМА: "ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА БЕРЕЗЫ"

Программное содержание: формировать представления о пользе и целебных свойствах березы. Активизировать внимание и память детей. Воспитывать любовь к природе
Ход беседы.

Воспитатель: растительный мир Земли очень разнообразен. Что относится к растительному миру? Дети. Деревья, кустарники, травы, цветы. Педагог выставляет на мольберт картинку с изображением леса.

Что дают человеку растения? (Пищу, дрова, бумагу, лекарство). Растения дают нам строительный материал (доски), топливо (дрова), материал (сырье) для производства бумаги, лекарства, мебели, корм для скота, пушнину; грибы, ягоды, орехи.

Педагог предлагает детям познакомиться с картинками, лежащими на столе, и выставить соответствующие на мольберт.

Растительный покров важен для человека еще и потому, что он играет лечебную и оздоровительную роль. На природе мы прекрасно отдыхаем, восстанавливаем свои силы, укрепляем здоровье, дышим чистым воздухом. Как вы думаете, почему в лесу дышится легче? (Там нет машин. Там воздух чистый). Растения поглощают углекислый газ и другие вредные вещества из воздуха, а выделяют кислород. Одно дерево выделяет за сутки столько кислорода, сколько необходимо для суточного дыхания трем людям. Сегодня мы поговорим об одном хорошо знакомом вам дереве. Отгадайте старинную народную загадку. Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве - четыре угодя: первое - больным на здоровье, второе - людям колодец, третье - от тьмы свет, а четвертым - старым (дряхлым) пеленанье.

Воспитатель: правильно, это береза. Чем полезна береза для человека? Дети. Береза дает человеку дрова, березовый сок и бересту. Педагог. Давайте вспомним загадку. "В этом дереве четыре угодя" - это четыре пользы, которые дает людям береза. Первая польза - "больным на здоровье" - это париться в бане березовым веником, готовить лекарство из почек. Как и в старину, в настоящее время также готовят лекарства из березовых почек и бересты, а березовыми веничками парятся в банях - болезнь выгоняют.

Педагог показывает детям пачку с березовыми почками. Предлагает взять в руки несколько почек и рассмотреть их. Вторая польза - "больным на здоровье" - это утолять жажду березовым соком. Некопанный колодец - это сладкий и целебный березовый сок, которым весной дерево угощает и людей, и лесных обитателей. Вот как об этом написал один писатель Л.Сонин: "Звери и птицы с удовольствием пьют березовый сок. Дятел, пробив острым крепким клювом кору, лакомится живительной влагой. Улетит дятел - слетятся к березе синицы, зяблики, малиновки.

Любят сладкие березовые слезы медведь, глухарь, муравьи, бабочки лимонницы и крапивницы".

А поэтесса Т.А. Шорыгина написала красивое стихотворение "Березовый сок".

На березе поутру дятел продолбил кору.

Льется на песок золотистый сок, А лесной народ сок душистый пьет.

Дятел длинным языком капли сока лижет,

Бабочка уселась ниже - пьет прозрачным хоботком.

Муравьи и мошки по березе гладкой ползут, как по дорожке,

За капелькою сладкой. Всех береза напоила, сладким соком оделила!

Третья польза - "от тьмы свет" - это освещать жилище лучиной, печь топить березовыми дровами. В старину в деревнях темными долгими вечерами при свете березовой лучины (тогда не было электричества) женщины занимались рукоделием: пряли, ткали, шили, вышивали.

Четвертая польза - "дряхлым пеленанье" - значит связывать берестой разбитые горшки, ремонтировать прохудившиеся лукошки, корзинки. Бересту вы уже видели и знаете, какая она на ощупь. Видите, какое щедрое и доброе дерево береза!

Мы говорили о пользе этого замечательного дерева. Назовите, какими же целебными и полезными свойствами обладает береза?

ТЕМА: "ЗДОРОВЬЕ - ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ"

Программное содержание: воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п. Ход беседы.

Воспитатель: Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове "здравствуйте". Что оно означает? Здраваясь, один человек как будто желает другому здоровья.

Ведь здоровье - самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? (Ответы детей.) Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. (Ответы детей). Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (Ответы детей.)

Конечно, больному хочется, как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. (Ответы детей.). Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (Ответы детей). Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за

своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых - простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

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.

ТЕМА: "РЕБЕНОК И ЗДОРОВЬЕ"

Программное содержание: формировать 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 беседы.

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово "здоровье": ў здоровье - лучшее богатство; ў здоровому - все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит 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 стихотворений - советов.

ТЕМА: "НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ"

Цель: формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы.

Воспитатель: 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 помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг - это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах.

Этот воздух - настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов - особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды - тоже наши друзья!

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

Верно! Не заботиться!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней - желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют - "болезнями грязных рук".

А мух в старину не зря величали "вредными птичками". Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

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".

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.

Но мы с вами забыли 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.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда всё белым - бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения 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!

Воспитатель: ответьте на вопросы:

- каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
- какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
- делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
- почему грязнули и неряхи часто болеют?
- соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
- что дарит нам движение?
- какие подвижные игры тебе нравятся?
- почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Воспитатель: предлагаю вам отгадать загадки:

1. Его бьют, а он не плачет, только прыгает и скачет. (Мяч) 2. Высоко волан взлетает, лёгкий и подвижный он..

Мы с подругою играем на площадке в ... (Бадминтон.)

3. Стоят игроки друг против друга, сетка меж ними натянута туго. Бьют по мячу и красиво, и метко, и оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

ТЕМА: "ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ"

Программное содержание: 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 беседы.

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.

ТЕМА: "ВИТАМИНЫ И ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ"

Программное содержание: рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

Ход беседы.

1. Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2. Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3. Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе)

Тема: «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение. Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах

шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин E – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин E? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста. Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. *(Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).*

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (A, B, C, D, E). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Тема: «Правильное питание»

Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок. Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно. Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

Тема: «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...

Тема: «Режим дня: для чего он нужен?»

Цель: формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня (*зарядка, гигиенические процедуры, прогулка*). Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.

Тема: «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.

Тема: «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья»

Цель: Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

Ход беседы:

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д. Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - 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 хвалит детей, спрашивает

их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Тема: «Спорт — это здоровье»

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

Материал: плакаты «*Зимние виды спорта*», дидактическая игра «*Разрезные картинки*», флаг, пять олимпийских колец, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

Ход беседы:

Воспитатель. 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.

Воспитатель. 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.

Воспитатель. 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.

Воспитатель. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

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

Дети. Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры.

Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Воспитатель. А что же такое – Олимпиада?

Дети. Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта.

Воспитатель. Ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – Катя Гунькина:

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 спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Воспитатель. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен.

Воспитатель. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения *«Быстрее, выше, сильнее!»* и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Воспитатель. Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге?

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

Воспитатель. Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков. Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Воспитатель. 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...

Воспитатель. Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры?

Дети. Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

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

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!

Воспитатель. Итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние. Наша страна готовится встретить спортсменов всего мира на зимней Олимпиаде в городе Сочи в 2014 году.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

Дидактическая игра *«Разрезные картинки»*: дети делятся на команды и получают конверт с заданием.

Воспитатель. Молодцы, ребята! Вы как настоящие тренеры подготовили своих лыжников к соревнованиям!

Тема: «Физкультура и спорт - здоровье, красота»

Цель: прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

Ход беседы: Воспитатель. Основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Воспитатель 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.

Воспитатель. Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Воспитатель. Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: Они грустные, слабые, часто болеют.

Воспитатель. Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве.

Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. (Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).

Воспитатель. Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры?

Дети: упражнения на степ-платформах, с мячами, разные прыжки (с разбега в высоту, с места), п/и со словами, народные игры и т. д..

Воспитатель. Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится. После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта? Воспитатель. Давайте сделаем с вами зарядку «Веселая зарядка» (подобрать упражнения под музыку)

Тема: «На зарядку становись»

Здравствуйтесь, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему? Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

— Пролетела ночь,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опустил стекло —

Это Дедушка Мороз

Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Воспитатель собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Воспитатель заканчивает зарядку весёлой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница даёт им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идёт «медведь». Воспитатель спрашивает ребятшек:

— Что за зверь такой идет?

Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок,

Скок-поскок!

Домик мой —

Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки,

Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Тема: «Врачи — наши помощники»

Цель: познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры; учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь; закрепить понятие ценности здоровья, желание быть здоровым; развивать наблюдательность.

Оборудование: Карточки с изображением врачей; медицинские инструменты.

Ход занятия:

Воспитатель. Ребята, я предлагаю вам отгадать загадку, чтобы понять, о чем сегодня мы будем говорить.

Загадка:

Кто пропишет витамины?

Кто излечит от ангины?

На прививках ты не плач —

Как лечиться, знает (врач)

Дети. Врач.

Воспитатель. Верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках — врачах.

Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и могли умереть от разных болезней. Врачи бывают разные. А сейчас я проверю, каких врачей знаете вы (предоставлены карточки с изображением врачей?)

Как называется доктор, который лечит детишек? (ответы детей)

Как называют врача, который лечит зубы? (ответы детей)

Врач, который лечит уши, горло и нос? (ответы детей)

Который лечит глаза? (ответы детей)

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай чей инструмент?»

У меня на столе лежат несколько предметов, которые принадлежат докторам: терапевту, окулисту и лору. Ваша задача определить хозяина этих предметов (играют два игрока, стоят трое детей переодеты в докторов, игроки вручают каждому доктору свой инструмент).

Воспитатель. Дети, а каких еще вы знаете медицинских работников?

Дети. Медсестра, она помогает доктору.

Воспитатель. Верно. Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, что - бы не болеть и о наших помощниках.

Хоть ранку щиплет он и жжёт,

Отлично лечит — рыжий...

(Йод)

Для царапинок Алёнки

Полный есть флакон...

(Зеленки)

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины...

(А, В, С)

Очень горький — но полезный!

Защищает от болезней!

И микробам он не друг —

Потому что это —

Воспитатель. Ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и все — же, как можно меньше болели и обращались к врачу.

(Лук)

Не везёт сегодня Светке —

Врач дал горькие...

(Таблетки)

Чтобы не был хилым, вялым,

Не лежал под одеялом,

Не хворал и был в порядке,

Делай каждый день...

(Зарядку)

Объявили бой бактериям:

Моем руки чисто с...

(Мылом)

Спала чтоб температура

Вот вам жидкая...

(Микстура)

Тема: «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.

Тема: «Наши верные друзья»

Цель: Формировать в сознании детей желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Дорогие ребята! 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? Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся и обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

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

Верно! Не заботиться!

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

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

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».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, 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.

Но мы с вами забыли 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.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения 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!

Ответь на вопросы

Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

Почему грязнули и неряхи часто болеют?

Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

Что дарит нам движение?

Какие подвижные игры тебе нравятся?

Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. (Мяч)

Высоко волан взлетает,

Лёгкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в ... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

Тема: «Здоровым быть – себя любить»

Цель: Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Воспитатель – В старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Воспитатель – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья.

Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Топай-Хлопай»)

Воспитатель – Ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

- Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный 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 полезней,

Без болезней лучше нам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон.

Хоть и кислый очень он.

Воспитатель – Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку) Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза- пантомима)

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!

- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!

- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Воспитатель – Я загадаю вам еще загадки и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)

- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Воспитатель – Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.)

Воспитатель – Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

- Чистота- залог здоровья
- Чистота – лучшая красота
- Кто аккуратен – тот людям приятен.

Воспитатель – Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.)

Воспитатель – Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят- Человек живет, пока он дышит. А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!

Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

Цель: Напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Уделить особое внимание закаливанию организма. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы: Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня. «Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали. Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку. Вот такую:

Стали звездочки ясней —	Иль конечек - горбунок.
Засыпай-ка поскорей!	В темном небе месяц светит,
Может быть, тебе приснится	Словно цветик - семицветик,
Яркое перо жар-птицы,	Звездный хор поет: «Бай-бай!
Или аленький цветок,	Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей.

В гости новый день пришел,

Просыпайся поскорей!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам

Посильнее кран открыла

Открываю в ванной кран.

И взяла кусочек мыла,

Я воды не пожалею,

Пышно пена поднялась —

Уши вымою и шею.

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть течет водица —

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи.

Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала

Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

Вопросы детям:

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Беседа с детьми о приемах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

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.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

Вопросы детям:

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:

правило первое - постепенность,

правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, нема лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Итог беседы. Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании .

Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

Как помогала ей подушка вечером и утром?

Что Таня делала по утрам?

Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?

Чистишь ли ты зубы? Что такое закаливание?

Ответ: это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

С какими методами закаливания вы знакомы? Ответ: умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

