

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Цикл бесед по ЗОЖ
для детей от 4 до 6 лет



Подготовила: Косых Е.В.

Беседа «Как устроено тело человека»

Программное содержание: обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.

Ход беседы

Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? (ответы детей)

У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека.

Кира, подойди ко мне. Что у нас находится вверху? (ответ детей - голова). Головой называют часть тела на которой находятся все органы чувств и в которой находится головной мозг. Зачем она нужна? (думать, дышать, есть, разговаривать и т. д.)

Ниже находится туловище. Какие органы есть на туловище? (руки, ноги) .

Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим (шутка) Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет.

Узнаем, зачем же человеку руки. Денис, подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со стола книгу. (Денис пытается выполнить просьбу) Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (чтобы брать предметы, рисовать, кушать, играть мячом, игрушками и т. д.)

А теперь походите все по комнате, только без ног. (дети предпринимая попытки, но все они оканчиваются неудачей)

Зачем нам ноги? (чтобы ходить, бегать, прыгать, плавать и т. д.)

Скажите, есть ли у нас хоть одна часть тела не нужная? (нет)

Все части тела человека нам очень, очень нужны.

(дети рассматривают иллюстрации тела человека) .

Беседа «Полезные и вредные привычки»

Цели: учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Программное содержание: 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, мы сегодня будем говорить о привычках.

- 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 белье?
- Как часто нужно мыться?
- Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать пользоваться друзьям, родным?

Мурка:

Какие молодцы, всё знают!

Педагог предлагает детям сыграть в игру, говорит кошке:

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

Подвижная игра «Ровным кругом»

Правила игры: Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

Кошка отгадывает.

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

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

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

Педагог предлагает детям рассказать стихотворения о предметах личной гигиены.

Мыло Мыло душистое, белое, мыльное,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:

Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –

Мыло тебя, наконец-то отмыло.

Мыло.

У мыла есть забота

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает,

Приглашение принимай,

Мыло ты не забывай.

Полотенце.

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Мочалка.

Вот раскинулась мочалка,

Ей своей спины не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно - ей скажи.

- Грязь на теле? Не беда!

Ототрёт всё без труда.

Зубная щётка.

Я щётка-хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

Тюбик с зубной пастой.

Здравствуйтесь, друзья!

Я - тюбик.

И совсем я не опасен.

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный\», - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,
Вы, ребята, подружитесь и со мной!
Торжественное обещание
Чтоб в грязнулю и неряху
Мне не превратиться,
Обещаю каждый день чисто-чисто ... (мыться)
Быть хочу я очень чистой,
А не чёрной галкой,
Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой)
А ещё, два раза в сутки
Обещаю чистить ... (зубки)
Обещаю всем кругом
Быть послушным малышом.
Ходить чистым и опрятным,
Очень, очень ... (аккуратным).

- Молодцы, ребята. Кошка увидела, что вы все знаете правила личной гигиены.

Мурка: - Я вам приготовила сюрприз, возьмите, пожалуйста, этот волшебный мешочек. До свидания, ребята.

Педагог предлагает детям достать из мешочка подарок - красивое мыло.

Беседа «Режим дня»

Цель: продолжать знакомить воспитанников с режимом дня.

Программное содержание: продолжать 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 беседы:

Мотивационно-ориентировочный этап

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте.

-..., ты меня слышишь?

-Я слышу хорошо.

-Кто сегодня дежурный?

-Сегодня дежурный...

-Какое сегодня число?

-Сегодня

-Будем говорить правильно, отвечать на вопросы.

-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

-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.

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 «Виды спорта»

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

Ход беседы:

- Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)
 - 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.
 - 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.
 - 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?
 - 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.)
 - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.
 - 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 – он не стонет.
Будешь оземь кидать -
Станет кверху летать. (Мяч)
Мне загадку загадали, это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
два блестящих колеса.
У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)
В него воздух надувают
И ногой его пинают. (Футбольный мяч)
По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумачи.
Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол)
Когда весна берет свое
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через нее,
А она через меня. (Скакалка)
Две полоски на снегу

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

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

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

Ход беседы:

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

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

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

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

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

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Беседа «Разговор о правильном питании»

Цель: формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

Ход беседы:

- Ребята, я приветствую вас в клубе «Здоровячки». Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

(Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

- Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «Сядет тот, кто полезный продукт назовёт».

(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья).

Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.

(На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка.)

Неболейка: Здравствуйте ребята!

Я доктор Неболейка

Был у вас уже не раз!

Сегодня я хочу вас познакомить вас с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жуёт овёс,

Кость грызёт дворовый пёс,

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд,

В парке завтракает крот,

И ребята малыши

Тоже кушать все должны!

Чтоб расти и развиваться

Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

Правило № 1: «Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу».

Правило № 2: «Не переедать».

Правило № 3: «Сидеть есть в одно и то же время».

Воспитатель: Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим.

(Дети повторяют правила).

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.

Дети: «Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно».

- Дети и ребусы сейчас разгадают.

(показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)

«С грязными руками за стол не садись»

«По яблоку в день и доктор не нужен!»

Неболейка: Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

(Уходит).

- А сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.

- Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

(Воспитатель раздает детям карточки с овощами и фруктами)

Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

- А теперь дружно поделим апельсин!

физминутка «Апельсин»

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,
Эта долька для утят,
Эта долька для ежа,
Эта долька для чижа,
Эта долька для бобра
А для волка кожура!
Он сердит на нас беда ...
Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают враспынную по залу, после физминутки садятся на стулья).

- Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья».

Дети: В овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

- Какие вы знаете блюда из овощей?

Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

- Вспомните загадки об овощах.

Дети:

1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице. (Морковь)

2. Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук)

3. Уродилась я на славу,

Голова была, кудрява

Кто любит щи –

Меня в них ищи. (Капуста).

- Я рад, что побывал в вашем клубе, обязательно напишу о вас в газете «Витамин».

(Под музыку входят дети «Витамины А, В, С»)

- Оказывается, слово витамин состоит из латинского слова «vita», что означает жизнь и «амин» - полезное, необходимое вещество.

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. (Выкладывает картинки на полотно).

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. (Выкладывает картинки).

Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздороветь после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. (Выкладывает картинки).

- Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение «Витаминная родня».

Чтобы быть здоровыми

Бери дары садовые.

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест много морковки

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг!

Кто капусту очень любит.

Тот всегда здоровым будет!

- А сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «Светофор здоровья». Послушайте правила. Мы поделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.

(После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)

- сегодня вы все были молодцы, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».