

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

**Беседы по формированию ЗОЖ для детей
от 5 до 6 лет**

Составила:
инструктор по ФИЗО
Сергеева М.А.

Картотека бесед по формированию ЗОЖ .

Беседа No1: «Правила личной гигиены.»

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

Ход беседы:

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля. Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К.

Чуковского «Мойдодыр»:

-Я – великий умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

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.

1.Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.(Расческа)

2.Дождик теплый и густой,

Этот дождик не простой

Он без туч, без облаков

Целый день идти готов.(Душ)

3.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.

Беседа No2: «Таблетки растут на грядке.»

Цель: Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

Ход беседы:

Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами. Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты,

Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно. Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими. Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес.

Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год. Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

Беседа №3: «Полезная и вредная пища.»

Цель: Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

Ход беседы. Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

- Сначала нужно решить, что мы будем готовить.

- Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.)

- Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить.

- А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

- Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед.

- Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.)

Нам нужно купить все необходимое в магазине. Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить.

В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется. Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

Беседа №4: «Знакомимся со своим организмом.»

Цель: Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании.

Ход беседы:

- Сегодня мы поговорим о нас. Как можно всех нас назвать одним словом? (Люди.)

-А одного из нас? (Человек.)

-Все люди разные – женщины и мужчины, девочки и мальчики, дети и взрослые.

-Давайте подумаем, чем же разные люди отличаются друг от друга.

Воспитатель показывает картинки с изображениями девочек и мальчиков.

Дети рассматривают сначала картинки, а затем – девочку и мальчика из своей группы. Находят отличия в прическах, одежде, чертах лица. Затем рассматривают изображения молодого человека и старого человека, находят отличия в осанке, одежде, прическах.

Воспитатель показывает плакат с изображением внутреннего строения человека.

- Мы с вами уже говорили о том, что есть внутри нас, благодаря каким органам мы живем, дышим, двигаемся, думаем. Какой орган в организме самый главный? (Сердце.)

- Правильно, его еще называют мотором организма.

Дети показывают сердце на плакате; сжимают кулак, чтобы определить размер своего сердца; находят примерное месторасположение сердца в своем теле; слушают биение сердца. Воспитатель просит детей попрыгать, а потом еще раз послушать, как бьется сердце. Дети понимают, что после физической нагрузки сердце бьется сильнее, быстрее.

-Благодаря каким органам мы дышим? (Легким.) Дети находят легкие на плакате, рассматривают их. Затем прикладывают ладони к груди и делают глубокие вдох и выдох; чувствуют, как расширяются и сжимаются легкие.

- Какие органы вы еще знаете?

Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания.

: - Нужно ли человеку знать о том, как устроен его организм? Зачем ему это знание?

Дети рассказывают, педагог дополняет и уточняет. Вместе выясняют, что знания об организме помогают человеку заботиться о своем здоровье.

- А как мы с вами можем заботиться о своем здоровье?

Дети рассказывают. Далее обсуждаются ситуации, неблагоприятные для здоровья, - долгое сидение у телевизора или компьютера, малая подвижность и т.п. педагог поясняет детям: если с детства они будут заботиться о своем здоровье, то обязательно вырастут крепкими, сильными и смогут заниматься любимым делом.

Беседа №5: «Здоровье – главная ценность человеческой жизни.»

Цель: 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:

- Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, 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.

Беседа №6: «Как организм человека перерабатывает пищу.»

Цель: Познакомить с пищеварительным трактом; воспитывать осознанное отношение к потреблению пищи; закрепить представление о здоровой пище; учить сервировать стол.

Ход беседы.

- Что значит – человек сыт, голоден? Когда человек бывает сыт? Сколько раз в день человеку нужно есть? Как называются регулярные приемы пищи? (Ответы детей.)

-Давайте посмотрим на картинку и поймем, как идет пища внутри организма. Сначала пища попадает в рот, смачивается слюной и идет по пищеводу в желудок. (Дети находят месторасположение желудка в своем организме.) В желудке есть специальная жидкость (желудочный сок), которая пропитывает пищу и растворяет даже твердые ее кусочки. Но когда в желудок попадает хорошо переваренная пища, ему легче с ней справиться.

Переварившись в желудке, пища переходит в кишечник – тоннель с мягкими ворсистыми стенками. Длина кишечника – приблизительно 7-9 метров. (Показывает детям веревку соответствующей длины.)

-В теле человека кишечник свернут. Переваренная пища идет по кишечнику, и в это время ее полезные вещества забирают себе разные органы. А все, что организму не нужно, мы отбрасываем в туалет.

-На столе разложены карточки с изображением продуктов. Детям предлагается разложить карточки на три группы: 1. продукты, без которых человек не может прожить (хлеб, молоко, яйца, фрукты, овощи, крупа и т.д.); 2. продукты, без которых человек может обойтись (конфеты, вафли, торты, печенье и т.д.); 3. продукты, вредные для здоровья (чипсы, гамбургеры, кока-кола и т.д.). Воспитатель предлагает рассмотреть иллюстрации-инструкции по сервировке стола. Дети рассказывают о том, как сервируют стол дома и в детском саду. Правильно сервируют стол для куклы, которая принимает гостей.

Беседа №7: «Мои помощники.»

Цели: Уточнять и закреплять знания детей о внешнем строении человеческого тела; дать понятие о назначении и важности органов чувств; вызвать желание бережно относиться

к жизненно важным органам.

Ход беседы:

-Можем ли мы по изображению понять, чем занимается человек? Как мы это можем понять?(Ответы детей.) Да, действительно, по положению рук и ног человека, изображенного на рисунке, по его позе мы можем догадаться, что он делает. Мы уже знаем, зачем человеку нужны руки и ноги; почему мы называем руки и ноги своими помощниками. При помощи ног мы ходим, бегаем, приседаем; руки помогают нам выполнять необходимые для жизни действия. Какие?(Дети перечисляют, что они делают с помощью рук – держат ложку, причесываются, одеваются, рисуют ит.д.) Посмотрите на свою руку. Из каких частей она состоит? Какую работу выполняет каждая часть руки? Как вы думаете, почему рука подвижная?(Ответы детей.) Затем дети рассматривают ноги. Сравнивают ноги (руки) детей и взрослых (по рисункам). Обращать внимание на то, что все они разные по размеру, однако имеют одинаковое строение.

-Нарисуйте крупно лицо. Заметьте: все лица получились разными, но все же у них есть что-то общее – глаза, нос, рот, уши. Мы называем эти органы органами чувств. А почему им дано такое название?(Ответы детей.) Да, носом мы чувствуем запахи; глазами мы видим свет; ушами слышим, т.е. чувствуем звук; губами мы чувствуем температуру пищи, а языком – ее вкус. Теперь понятно, почему все эти органы органами чувств – с их помощью мы что-то чувствуем.(Проводится беседа о значимости органов чувств, о необходимости бережного отношения к ним.)

Беседа №8: «Мой замечательный нос» Цели: Рассказать детям о том, зачем человеку нос, каково его назначение.

Объяснить, почему нужно заботиться о чистоте воздуха в помещении.

Создать у детей представления о здоровом образе жизни. Ход беседы: -Сегодня мы с вами поговорим о значении органов чувств. Отгадайте, о чем пойдет речь. Между двух светил посреди один.

Вот гора, а горы две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит –
То заходит, то выходит. (Нос.)

-Зачем они только нам нужны, эти носы? Одни страдания с ними: то с горки упадешь, да его разобьешь; то он чихает, даже платок для него придумали специальный – носовой. А дышать мы ведь и ртом можем. Так? Так, да не так. Нос наш важен не менее, чем другие органы, и дышать желательнее именно носом, а не ртом. Почему? А вот послушайте.

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосиками. Вы сами можете их увидеть, если рассмотрите свой нос в зеркале. Волосики исполняют роль охранников – они не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт. Стенки лабиринта покрыты липкой жидкостью – слизью. К ней прилипают микробы, которые пытаются вместе с воздухом пробраться в наш организм. Кроме того, пройдя по лабиринтам, воздух согревается. Так что в легкие он попадает теплым и очищенным.

Нос первым вступает в бой с микробами. Когда человек простужается, в носу у него начинает вырабатываться много слизи, которая пытается задержать нашествие микробов и не дать им проникнуть в горло и легкие. Если слизи с налипшими к ней микробами становится слишком много, мы чихаем. И нос очищается. Но при чихании необходимо прикрывать нос платком, чтобы своими микробами не заразить тех, кто находится рядом.

Вспомните, что надо делать, если у вас начинается насморк? Во-первых, нужно теплее одеться. Главное, чтобы в тепле были ноги. Вечером дома возьмите тазик с горячей водой, добавьте сухой горчицы, опустите в него ноги и немного погрейте. Затем насухо вытирайте и поскорее наденьте теплые шерстяные носки. Во-вторых, нужно выпить что-нибудь горячее. Подойдет чай с медом, малиной, липовым цветом, с различными лекарственными травами.

-Старайтесь, чтобы ноги ваши всегда были теплыми и сухими. Промокли – немедленно домой, переобуваться. Опытные туристы и путешественники всегда носят запасные носки и обувь. Они никогда не тронутся в путь, пока не высушат мокрые вещи у костра.

Нос можно закалить. Для этого нужно два раза в день промывать его подсоленной водой. И не в коем случае не дышать ртом! Почему? (Холодный воздух, микробы).

Наш нос первым сообщает мозгу о непригодном для дыхания воздухе: газ, химические запахи, запах гари при пожаре. Как бы мы могли наслаждаться чудесным запахом цветов, если бы не наш замечательный нос? Ученые подсчитали, что человек способен различать до 400 различных запахов. Есть люди с обостренным обонянием, они могут заниматься созданием духов, туалетной воды.

Давайте проверим, умеете ли вы с помощью носа определять знакомые запахи. Я думаю, все поняли, какую важную роль в жизни человека играет нос. Поэтому соблюдайте следующие правила:

- не ковыряйте в носу пальцем и тем более острым предметом;
- не засовывайте в нос посторонние предметы;
- при насморке нельзя сильно сморкаться и втягивать слизь в себя, это может привести к заболеванию уха;

- не пользуйтесь чужим носовым платком, он должен быть личным у каждого человека.

Очень неприятно, когда человек не следит за носом и не использует вовремя носовой платок.

Мальчугану скоро шесть.

У него карманы есть,

А добра в карманах этих

И не счесть!

Там – конфетные бумажки,

Пряжки, пробки,

Деревяшки, гвозди,

Пуговки, катушки,

Старый ключ от кладовушки –

Всякой всячины полно, но!

В двух карманах паренька

Нету места для...платка!

Так и ходит озорник:

Носом – шмыг,

Носом – шмыг,

То и дело: носом – шмыг!

Л.Десяню

В народе говорится: «Береги нос в большой мороз». А вы знаете, как это надо делать? А в жару нужно беречь нос? Что вы будете делать, если из носа потечет кровь? Почему это происходит?

Когда люди говорят: «нос не дорос», - это значит, что младшие учат старших; «нос повесил» - расстроился; «водит за нос» - обманывает; «держи выше нос» - не унывай!

Беседа №9: «Скелет – наша опора». Цели: Познакомить детей со строением скелета и его функцией в человеческом организме, с механизмом работы мышц, их функцией, расширить знания детей о том, как нужно укреплять мышцы и кости, учить детей по иллюстрации узнавать и уметь рассказывать о строении скелета. Воспитывать у детей интерес к собственному телу, осознанное отношение к собственному здоровью. Ход беседы: -Ребята как вы думаете, может ли быть такое, чтобы брюки или платье могли сами стоять вертикально? (нет)

-Чтобы они не лежали на полу, как тряпка, их надо на что-нибудь или на кого-нибудь надеть.

Так и человек был бы бесформенным и некрасивым, если бы у него не было скелета. Скелет – это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы. (Показ рисунка скелета).

-Посмотрите на рисунок. Череп похож на шлем. Что он защищает? (мозг).

-Что защищает грудная клетка? (сердце, легкие).

-Назовите части скелета, покажите, где они находятся (череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).

-О худых людях иногда говорят: «У него только кожа да кости». Может ли такое быть на самом деле? Если бы это было так, то человек не смог бы двигаться. Чтобы бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать, человеку нужны мышцы. Мышцы –главные «силачи». Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться.

-Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается, она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

-Попробуйте согнуть руку: при этом мышца, которая сгибает руку (сгибатель), сокращается, и кость движется. В это время мышца-разгибатель расслабляется. Мышц очень много, они разные.

-Какое значение имеют мышцы?

-Как они помогают человеку? (мышцы позволяют прыгать, поворачиваться, размахивать руками, жмуриться, говорить, улыбаться, петь и т.д.)

-Скелет и мышцы растут и развиваются, поэтому движения человека становятся совершеннее и разнообразнее. Чтобы стать красивым, сильным, здоровым и выносливым человеком, нужно тренировать мышцы.

Беседа №10 :«Осанка – красивая спина»

Цели: Учить следить за своим здоровьем; побуждать к выполнению физических упражнений, радоваться достигнутому результату. Ход беседы: -В некотором царстве, в некотором государстве жили-были две очень знатные семьи. Одна семья – горбунов – была очень гордой. Они так и говорили про себя: «Мы самые знатные, мы самые богатые, мы самые красивые. У нас круглые спины, а голова всегда смотрит вниз – мы все видим, что лежит на земле» (показать иллюстрацию). А семья стойкого оловянного солдатика была очень скромной. Отец всегда говорил сыну: «Смотри всегда вперед, сынок. Не склоняй голову перед трудностями. Расправь свои плечи, подставь свою грудь навстречу всем ветрам, и никогда ничего не бойся» (показать иллюстрацию).

- Ребята, как вы думаете, в какой семье люди красивее? (Ответы детей).

- Красота у человека бывает внутренняя (это его мысли, его чувства, его характер) и внешняя (это черты лица, рост, фигура, осанка).

- У кого более красивая осанка: у горбуна или у солдатика?

Игра-имитация «Покажите, с какой спиной ходили в семье горбунов. Покажите, с какой спиной ходили в семье оловянного солдатика».

- Ребята, а как вы думаете, приятно смотреть на стройного человека или на сутулого? А вам как больше понравилось ходить: выпрямив спину или сгорбившись? (Ответы детей).

- Приятно смотреть на стройного человека, стройные люди радуют глаз. Но дело не только в красоте. У стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу, легким, желудку и другим важным органам. Правильная осанка не дается человеку от рождения, а приобретается им. Она вырабатывается в детстве, в юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась на костную.

Об этом знал оловянный солдатик. Потому что с детства занимался физическими упражнениями, спортом, и не раз слышал от родителей: «Не сгибай спину! Расправь плечи! Сиди прямо!»

- Неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве научиться держать спину прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

- А в семье горбунов родители не учили своих детей держать спину ровно. Они ходили, уткнувшись носом в землю, и не замечали, как прекрасен окружающий мир. Они никогда не говорили своим детям: «Следи за осанкой! Выпрями плечи» подними голову!» их дети часто болели, жаловались на боли в спине. Их спины все больше и больше искривлялись и горбатились.

- Ребята, а кто знает, почему у горбунов такие кривые спины? (Ответы детей).

- У горбуна – нарушение осанки. Эта болезнь называется сколиозом. Это значит, что позвоночник деформирован, т.е. искривлен. Эта болезнь лечится трудно и долго. Держать правильно осанку нам помогает позвоночник – это основной стержень тела. Он проходит посередине спины. К позвоночнику присоединены ребра, они защищают внутренние органы от повреждений.

- Ребята, как вы думаете, может ли ребенок сам сформировать правильную осанку, или, наоборот, деформировать ее? Почему искривляется позвоночник у детей?

Оловянный солдатик знал, что, если держать позвоночник в прямом положении, мышцы закрепляются, привыкают к такому положению. А без физических упражнений мышцы слабеют и дряхлеют. Если с детства помнить об этом, систематически заниматься физкультурой, бегать, плавать, ездить на велосипеде. Играть в спортивные игры, то скелетные мышцы укрепятся, и осанка останется ровной.

В семье горбунов дети были очень ленивые. Они считали, что их спины и так красивые, поэтому не стоит прилагать лишних усилий, чтобы сделать осанку стройной.

Но однажды случилась беда. У всех детей в семье горбунов заболели спины, они не смогли встать с постели, не могли ходить в школу. Что делать? И тут они вспомнили, как стойкий оловянный солдатик приговаривал всегда: «Я позвоночник берегу...Я от болезней убегу...» и решили позвать солдатика, чтобы он помог им. Оловянный солдатик сразу же пришел к ним на помощь и дал следующие полезные советы:

1. Не лениться, выполнять трудовые поручения дома, в детском саду, в школе, на даче и т.д.

2. Ежедневно делать утреннюю гимнастику, заниматься физическими упражнениями.

3. Правильно сидеть за столом на стуле, не горбиться, не склонять низко голову.

4. При переносе тяжестей равномерно нагружать руки. Если носить ранней или портфель в одной руке, одно плечо станет ниже другого.

5. Спать на жесткой постели с невысокой подушкой.

6. При письме или чтении каждые 15-20 минут менять позу, потягиваться, двигаться, делать физкультминутку.

7. Если при работе приходится долго стоять, следует через 15 минут обязательно поменять позу, подвигаться, дать позвоночнику отдохнуть.

8. Больше гулять на свежем воздухе, играть в спортивные игры: в футбол, в баскетбол, в волейбол, в теннис, в городки, играть с прыгалкой, обручами,

мячами и т.д.

9.Каждый день смотреть на себя в зеркало, которое будет вам напоминать, какая у вас осанка.

- После того, как дети горбунов стали выполнять советы оловянного солдатика, произошло чудо. Все дети выздоровели и стали действительно красивыми, стройными, подтянутыми. А главное – они перестали гордиться. Кто умеет трудиться, тот не умеет гордиться.

Беседа №11: «Глаза — зеркало души» Цели : развивать наблюдательность и восприимчивость психологического состояния окружающих. Ход беседы: - Ребята, мы с вами уже говорили о глазах, что они наши самые главные помощники. Можно ли узнать о человеке что-нибудь, если посмотреть ему в глаза? (Узнать, какого они цвета.)

-Но если вы видите, что у человека веки и глаза покраснели, о чем это говорит? (Что человек плакал и глаза стали красные, глаза устали, человек заболел.) -Что нужно сделать, чтобы глаза отдохнули? (Нужно закрыть их и посидеть спокойно. Когда глаза устают, надо поспать.

-А если глаза у человека сами закрываются, веки становятся тяжелыми, он хочет их открыть, но они слипаются? (Он спать хочет, ему отдохнуть надо. Может, человек заболел.)

- Да, ребята, когда человек устал или болен, это видно по глазам, они помогают нам понять, как лучше повести себя в такой ситуации. Если мы видим красные глаза у мамы, лучше не приставать к ней, дать ей отдохнуть; а если у друга такие глаза, наверно, надо быть к нему более внимательным. А можно по глазам узнать, что человеку весело? Какие тогда у него глаза? (Радостные.)

-Но вот вы увидели что-то страшное, незнакомое, какими станут глаза? (Большими, удивленными.)

-А когда человеку спокойно и хорошо — какие у него глаза? (Добрые, ласковые.)

-Если человек сердится, могут его выдать глаза? Какие они будут тогда? (Глаза у сердитого злые, страшные, некрасивые.)

- Но вот человек прячет глаза, не хочет посмотреть в лицо другому. Почему? (Ему не нравится этот человек. Он стесняется, потому что обиделся; может с ним никто не играет; наверно, он что-то натворил и ему стыдно.) -Ребята, есть такая пословица «Глазам стыдно, а душа радуется». Когда человек провинился и понимает, что это не хорошо и больше не хочет поступать плохо, ему становится спокойно и радостно.

А сейчас вы покажете мне ваши глаза, я догадаюсь, что вы хотели выразить. Дети выражают глазами свое настроение.

Но вот я вижу, что у Димы глаза веселые, а у Саши — сердитые; Марина скромно опустила глаза, они у нее стеснительные. Вероника, а ты можешь узнать по глазам, какое сейчас настроение у Миши?

- Ребята, вспомните, что делают глаза у Тани в стихотворении А. Барто «Наша Таня»? (Глаза у Тани плачут.)

- Конечно, наши глаза могут плакать. А когда человек плачет, о чем говорят слезы? (Его кто-то обидел; человек плачет, если мама поругала; если книжку порвал или сломал игрушку.)
- Конечно, человек плачет от боли, обиды, жалости. А когда мама режет лук, у нее текут слезы, ей что, лук жалко? (Лук глаза «ест», она и плачет.)
- А если дым от костра в глаза попадет? (Человек плачет, потому что дым «ест» глаза.)
- А может человек от радости плакать? Когда это бывает? (Когда бабушка долго не приезжала, при встрече плачут мама и бабушка; когда игрушку новую купят, тоже радостно до слез.)
- Да, ребята, по глазам можно узнать, как чувствует себя человек. А мы должны подумать, можем ли мы ему помочь, успокоить? Как можно помочь человеку? (Угостить чем-нибудь, по спине погладить, дать поиграть с любимой игрушкой, поцеловать, пожалеть, пригласить в гости.)
- Конечно, всегда приятно, когда кто-то может тебе посочувствовать, поддержать, когда человеку плохо. Глаза всегда скажут, как ты себя чувствуешь.

Беседа No 12: «Берегите глаза и зрение»

Цели: Уточнять назначение частей лица, защищающих глаза; выделять действия, необходимые для охраны органов зрения; рассказать о правильном освещении при рисовании, раскрашивании; познакомить с применением контроля за положением головы при сидении за столом; учить ухаживать за глазами в различных ситуациях.

Ход беседы:

Чтение детям стихотворения И. Орловой «Ребятишкам про глаза». Разберёмся вместе дети

Для чего глаза на свете?

И зачем у всех у нас

На лице есть пара глаз.

Для чего нужны глаза?

Чтоб текла из них слеза?

Ты закрой глаза ладошкой

Посиди совсем немножко.

Сразу сделалось темно.

Где кроватка, где окно?

Странно, скучно и обидно –

Ничего вокруг не видно.

Женя хочет быть пилотом

Править быстрым самолётом.

Все моря на белом свете

Переплыть мечтает Петя.

Будет Николай танкистом.

А Сергей парашютистом.

Станет снайпером Илья...

Но для этого друзья.

Кроме знания и умения

Вам необходимо зрение.

- А сейчас, ребята, давайте с вами полюбуемся на наши глаза. Посмотрите в зеркало. Какие по форме ваши глаза? (Они круглые, как яблоко.)
- По-другому глаз называют глазное яблоко. Но оно не твердое, как яблоко, а мягкое. Как вы думаете, его легко поранить? (Да.)
- Поэтому оно и спрятано в ямочку — глазницу, а снаружи прикрывается веком. Само яблоко покрыто твердой оболочкой, она прозрачная — это роговица.
- Какого цвета бывают глаза? (Синие, серые, черные.)
- Ау вас какие глаза? (У меня карие, а у меня голубые.)
- Цвет глазам придает радужная оболочка. В центре ее просматривается черная точка — зрачок (самая главная его часть), через него проходит свет внутрь глаза. С помощью зрачка человек видит. Все ли люди хорошо видят? (Не все, некоторые плохо, некоторые старенькие бабушки и дедушки совсем не видят.)
- А как можно узнать, что человек не видит? (Он натывается на предметы, спотыкается.)
- Что использует человек, чтобы лучше видеть? (Очки.)
- Как очки помогают человеку? (В них есть увеличительные стекла и маленькое становится как большое.)
- Да, ребята, если человек надевает очки, он лучше видит. И если он будет слушать врача и правильно носить очки, его зрение может исправиться. Если человек плохо видит, как мы про него говорим? (У него слабое зрение.)
- А когда человек вообще не видит света, для него всегда темно, как про такого человека говорят? (Он слепой.)
- Плохо быть слепым. вспомните, когда вчера вы были с закрытыми глазами, кого вы изображали, что не могли делать? (Мы не могли ходить, не видели, куда идти, могли упасть, не видели игрушек.)
- Вот и слепые люди не могут делать разные дела, им необходима помощь. Как можно помочь слепым? (Отвести за руку в магазин, помочь перейти дорогу, самим что-нибудь купить там.)
- Кто может помочь слепому человеку идти по дороге? (Мама или дядя какой-нибудь.)
- Правильно, но еще, ребята, есть специально обученные собаки — поводыри, они водят слепых по улицам, помогают переходить дорогу. Еще вы видели, что иногда люди идут по дороге и стучат впереди себя тростью. Такая палочка помогает слепым понять по звуку, что впереди яма, камень или лестница, и осторожно двигаться. Эта палочка тоже поводырь. Как еще можно помочь слепым? (Посмотреть на дорогу и сказать слепому, что все машины проехали, можно идти. Сигнал подать. Есть такие светофоры, которые сигналият.)
- Кому легче ориентироваться в окружающем? (Людям, которые видят хорошо.)
- Плохо человеку, когда он теряет зрение. Другие глаза ни у человека, ни у животных не появятся, не вырастут. Поэтому их надо беречь.
- А что защищает глаза? (Брови, веки.)
- Когда мама моет вам голову и мыльная вода попадает в глаза, что бывает? (Глаза щиплет. Слезы текут, глазам больно.)
- Как можно защитить глаза от мыла? (Нужно зажмуриться, крепко их закрыть.)

- Если все же пот или мыльная вода попали в глаза и их начало щипать, текут слезы и смывают пот и мыльную воду, слезы помогают глазам быть чистыми. Как вы сами можете помочь глазам, если в них попал пот или мыло? (Надо промыть глаза, прикрыть их ладошкой или платочком.)

- Можно ли сразу мыть глаза? Что нужно сделать сначала? Чем вы будете мыть глаза?(Водой и руками.)

- А какие у вас руки? (Ой, они грязные, их надо вымыть с мылом.)

- Да, руки сначала надо помыть, а потом промывать глаза чистой водой. Подул сильный ветер, несет в лицо пыль, что ее задерживает? (Глаза замуриваются, реснички соединяются и не пускают пыль.)

- Если все же пыль попала в глаза, что тогда надо делать? (Надо поморгать.)

- Чем моргает человек? (Веками.)

- Да, веки внутри влажные и все время работают, как «дворники» в машине, омывая глаза, смывая с них пыль. От чего глаза устают?(Когда долго телевизор смотрели, читали, от яркого света.)

- Что помогает глазам от яркого солнца и снега? (Темные очки.)

- Чтобы глаза могли дольше работать и не уставать, есть специальные упражнения. Я вам расскажу про муху. Она любит летать с одного предмета на другой. Вот и наши глаза, как муха, будут скользить с дубового листочка на кленовый, с кленового на березовый, с березового на рябиновый, с рябинового на дубовый. А теперь обратно.

Дети выполняют движения глазами, не поворачивая головы.

Ребята, что может быть опасным для глаз? (Острые предметы, опасно ими размахивать за столом, ходить с ними, если упадешь, они могут в глаза попасть.)

Рассмотреть с детьми картинки-знаки с изображением опасных для глаз предметов: ножниц, спиц, ножа, вилки, палки, карандаша и т.д.

- Глаза работают всегда, что бы мы ни делали. Они отдыхают, только когда закрыты, когда мы спим. Много они работают? (Да, много.)

- Особенно напряженно они трудятся, когда вы рисуете или рассматриваете рисунки в книгах. Чтобы глазам хорошо работалось и они меньше уставали, надо правильно сидеть.

Глаза портятся, если человек низко опускает голову. Чтобы сохранить хорошее зрение, видеть хорошо при рисовании и просматривании картинок, книг, нельзя низко наклонять голову. Легко запомнить, как правильно нужно держать ее.

Сядьте за стол, руки согните в локтях и положите одну руку на другую, ладонь у локтя другой руки. Дальше нужно поднять одну руку, поставить ее не локоть и указательный палец должен касаться уголка глазницы. Покажите, как можно узнать, правильно ли вы держите голову, чтобы сберечь остроту зрения. В таком положении нарисуйте на листе любую картинку, какую хотите.

Ребята, удобно ли глазам, когда читаешь книгу лежа?

Воспитатель предлагает ребенку лечь на скамейку и взять книгу. Что происходит с глазами? (Они прикрываются, плохо видно.)

- А сейчас давайте попробуем рисовать в темном углу комнаты. Глазам легче или труднее работается? (Света мало, на листе плохо видны линии.)

- Посмотрите, когда вы сидите за столом, столы стоят боком к окнам. С какой стороны падает свет? (Слева.)
- А вы какой рукой рисуете? (Правой.)
- Так правильно, потому что хорошо освещается листок или книга, и рука не загорается светом.
- С какой стороны должен падать свет, чтобы глаза могли хорошо видеть и не быстро уставали? (С левой.)
- Для сохранения зрения надо запомнить несколько простых правил и постоянно выполнять их.
- . Не держи острые предметы (ножницы, спицы, нож, карандаш, вилку, палочку) острием вверх.
- . Не читай и не рассматривай картинки в книге лежа.
- . Сиди за столом правильно, проверяй себя.
- . Смотри телевизор не долго и не с близкого расстояния.
- . Не рисуй, не рассматривай картинки в темной комнате, садись ближе к свету правильно.

Беседа №13 «Зубы — самые твердые части тела»

Цель: рассказать о назначении зубов.

Ход беседы:

- Посмотрите в зеркало на зубы. Какие они, как расположены? (Зубы белые, близко расположены, между зубами щели, зубы редкие.)
- Зачем человеку зубы? (Чтобы есть, кусать, хорошо жевать, говорить, улыбаться.)
- Как вы думаете, когда у человека еще нет зубов или уже выпали?
(У маленьких детей еще не выросли, а у стареньких дедушек и бабушек — уже выпали.)
- Да, у человека зубы выпадают. Но можно вставить искусственные, чтобы хорошо пережевывать пищу и говорить.
- Для чего животным нужны зубы? (Для еды, чтобы жевать, защищаться.)
- Зубы выполняют очень важную работу: они разжевывают, перетирают пищу. Как вы думаете, если проглотить, не разжевав, черствый хлеб, что вы почувствуете? (Проглотить трудно, будет больно горлу.)
- А если долго жевать? (Хлеб будет мягким, мокрым, горлу не будет больно, нужно попить.)
- Почему взрослые говорят: «Жуй тщательно»? (Чтобы не подавиться, когда ешь; не надо торопиться, разговаривать.)
- Когда начинаете жевать, что во рту выделяется больше, чем обычно?
(Выделяется слюна.)
- Да, ребята, даже когда мы видим пищу, чувствуем ее запах, во рту начинает выделяться большое количество слюны.
- Возьмите яблоко, что сначала надо сделать?
(Откусить, начать жевать, чтобы оно стало мягким.)
- Что у вас во рту получилось? (Яблоко стало мягким, как варенье, без кусочков.)

- Да, зубами сначала откусывают кусочек хлеба, моркови, яблока и т.д. Потом хорошо измельчают, а слюна в это время смачивает мелкие кусочки, и тогда пища отправляется дальше.

-Скажите, вы любите конфеты, их можно есть сколько хочешь?

(Нет, их нельзя много есть, от них могут заболеть зубы.)

- А если вы съели несколько конфет, что нужно сделать? (Прополоскать рот, почистить зубы.)

- Зубы — самая твердая часть тела, но и они тоже боятся микробов. После каждого приема еды между ними остаются крошки, остатки пищи. В пище, которую мы едим, в воде, которую мы пьем, даже в воздухе, которым мы дышим, всегда много микробов. Когда они попадают в рот, остаются в крошках, остатках пищи, между зубами, им там хорошо.

-Как избавиться от микробов? (Прополоскать рот, почистить зубы щеткой, пастой.)

- Когда нужно чистить зубы? (Когда ложимся спать — вечером; когда встали — утром.)

- Чистить зубы нужно утром и вечером зубной пастой, хорошо полоскать рот водой, чтобы вымыть остатки пищи. Жесткие волосики зубной щетки «выметут» микробы, поселившиеся между зубами.

-Когда зубы начинают болеть, ломаться?(Если перестать за ними ухаживать.)

- Некоторые люди открывают зубами пробки, откусывают ими проволоку. -Что же может случиться с зубами? (Они могут сломаться, начнут болеть, быстро будут портиться.)

- А если зубы болят? (Нужно лечить у стоматолога, ставить пломбы.)

- Чего, кроме микробов, твердых предметов, боятся наши зубы?

- Ребята, они очень боятся холода. Даже начинают болеть, когда в рот попадает большое количество холодного — мороженого, льда. Зубы могут так разболеться, что придется идти к зубному врачу, поэтому мороженое нужно есть понемногу, согревать его во рту.

Еще очень часто зубная эмаль трескается от того, что после холодного мы сразу же берем в рот горячее — суп, чай, кофе. Это тоже плохо для зубов. Через трещинки в эмали в зуб попадает много микробов, от этого он начинает портиться, чернеть, поэтому после холодного сразу можно есть только теплую пищу. Это зубам не повредит.

-Когда у дедушек и бабушек нет зубов, как они говорят? (Плохо, непонятно, шепелявят, рот проваливается.)

- Попробуйте открыть рот и без зубов сказать: «рак», «лошадка». Что получилось?

-Не получается. Так зачем же еще человеку нужны зубы? (Чтобы хорошо говорить.)

- Да, ребята, человеку очень нужны зубы, чтобы тщательно пережевывать пищу, размельчать, четко, внятно говорить, красиво улыбаться. Для этого нужно тщательно следить за зубами, чистить, полоскать, посещать зубного врача. И зубы у вас будут здоровыми и красивыми.

Беседа №13 : «Слушай во все уши»

Цель: дать знания об органах слуха; закрепить правила ухода за ушами.

Ход беседы:

- Доброе утро, ребята. (Доброе утро, здравствуйте)
- Ребята, а как вы поняли, что мы с вами друг друга поприветствовали?
(Мы услышали)
- С помощью чего вы услышали? - (Ушей).
- Значит, для чего нам нужны уши? (Чтобы слушать).
- Закройте уши, а я скажу вам фразу, посмотрим, услышите вы или нет.
(Дети закрывают уши, воспитатель произносит любую фразу, дети открывают уши.)
- Что я у вас спросила? Вы не услышали? Почему?

Ответы детей.

- У человека для улавливания и различения звуков существует специальный орган – ухо. Уши служат для того, чтобы слышать, а значит и разговаривать. С помощью слуха человек слышит все те звуки, которыми наполнен наш мир. Наши уши могут слышать не только громкие звуки, но и тихие, Дети, скажите, сколько у вас ушей?(Два)

- На самом деле у каждого человека 6 ушей: 2 наружных уха, два средних уха и два внутренних уха.

- Ребята, а что нужно делать, чтобы наши уши не болели и слух оставался хорошим?

-Нужно знать и выполнять такие правила (показ слайдов 4-7):

- не ковырять в ушах;
- не допускать попадания воды в уши;
- защищать уши от сильного ветра;
- защищать уши от сильного шума;
- не втягивать в себя слизь из носа;
- сильно не сморкаться.

-Ребята, за ушами надо ухаживать, так же как и за всем телом. И тогда ваши ушки будут всегда здоровы!!! Как вы думаете, чем чистят уши?

-Ватные палочки не рекомендуется использовать при чистке ушей и детям, и взрослым. Уши нужно промывать водой с мылом и вытирать полотенцем.

- А если ушки заболели, как надо поступить?

- Правильно, надо сразу же обратиться к врачу. Берегите, ребята, свои уши и тогда вы услышите великое множество звуков природы, окружающей вас, и сможете общаться друг с другом, а это самое главное для человека.

Беседа №14 : «Шаги воздуха в организме»

Цели: Закреплять знания о прохождении воздуха через организм человека при вдохе и выдохе; раскрывать влияние физических упражнений на укрепление дыхательной системы; закреплять правила дыхания (через нос).

Ход беседы:

- Ребята, сегодня я шла в детский сад и видела двух людей одного возраста. Они куда-то торопились. Один из них шел и спокойно дышал, другой же задыхался и все время дышал через рот. Как вы думаете, почему так по-разному дышали люди? (Один, может быть, догонял другого и задохнулся.)

- Как вы думаете, от чего еще человек может так тяжело дышать? (Ему тяжело идти, он слабенький.)
- Очень важно тренировать свой организм и легкие, чтобы при небольшой нагрузке не задыхаться, как тот человек, о котором я вам рассказывала. Что мы с вами можем сделать, чтобы наши легкие были тренированные? (Делать гимнастику, больше быть на свежем воздухе.)
- Что вы выполняете после утренней гимнастики и перед выходом из физкультурного зала? (Дыхательное упражнение.)
- Какое, например? (Каждый день зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым!)
- Давайте сделаем упражнение «Надуй шар», которое мы выполняем на утренней гимнастике: медленный вдох через нос, руки разводим в стороны, медленный выдох через рот, сложенный трубочкой, руки сводим вперед. Правильно.
- Все люди вдыхают одинаковое количество воздуха? (Нет.)
- Почему? У каждого человека разный объем легких.
- Скажите, пожалуйста, почему человек должен дышать носом, а не ртом? (В носу воздух согревается; в носу есть волоски, которые не дают пыли попадать в легкие; в носу есть такая «липучка», к которой все микробы прилипают.)
- Вы все правильно сказали. Посмотрите теперь вот на эту таблицу. Что на ней изображено? (Наши легкие.)
- Правильно. Как вы думаете, какой путь воздуха для легких будет самый безопасный? Иди, Саша, выложи магнитами правильный путь воздуха в организм.
- Ребенок подходит к таблице и выкладывает «вдох» через нос.
- Объясни, почему такой путь ты считаешь безопасным?
(В носу воздух согревается, очищается от пыли и микробов.) - А теперь, как выполняется выдох, выложи магнитами Рита.
- Ребенок выкладывает синими магнитиками «выдох».
- Почему ты так выложила? (Когда мы выдыхаем, воздух выходит через рот.) - Воздух при выдохе может выходить как через рот, так и через нос, поскольку для легких уже вреда от выдыхаемого воздуха не будет.
- Всегда ли человек одинаково дышит? (Когда бежит, может часто дышать.) - Давайте проведем маленький эксперимент. Сейчас вы все дышите ровно и спокойно, а теперь я предлагаю вам немного попрыгать под музыку.
- В течение 30—40 с дети выполняют прыжки.
- Теперь пройдем немного по группе и послушаем свое дыхание. Что с ним произошло? (Мы дышим часто.)
- Теперь давайте сделаем дыхательное упражнение «Дровосек». Что стало с вашим дыханием? (Стало легче дышать.)
- Запомните, ребята, чем чаще мы будем заниматься физической культурой, делать зарядку, лучше если на свежем воздухе, тем тренированнее будут наши легкие, сердце и здоровее весь организм. А если мы будем все время сидеть перед телевизором, лежать на диване и бездельничать, наш организм от этого здоровым не станет.

Беседа No 15: Беседа «Сердце — наш мотор»

Цели: Рассказать о работе сердца; помочь уяснить, что сердце работает по-разному в зависимости от степени физической нагрузки; выяснить, что надо сделать, чтобы сердце было сильным и крепким.

Ход беседы:

Предложить детям вспомнить, как они бегали на гимнастике, что проверяли после бега. (Проверяли, как стучит сердце.)

- Действительно, ребята, мы с вами слушали, как стучит сердце. Зачем оно нам нужно? (Чтобы не умереть, чтобы двигаться, жить, не болеть и не задохнуться.)

- Ребята, наше сердце — как мотор в машине: пока мотор работает, машина двигается. Сердце у человека работает всегда, даже когда мы спим. Покажите мне свои кулачки. Вот такого же размера у каждого из вас сердце. В какой стороне груди оно расположено? (С левой стороны.)

- Что оно делает, как работает? (Сердце стучит: тук-тук.)

- Ребята, сердце работает так, как будто сжимается и разжимается кулачок. (Показывает.) Оно работает как насос, гоняет по сосудам кровь и заставляет ее бегать по всему телу. Если кровь перестанет бегать, то все клетки останутся без пищи и начнут погибать. Сердце находится внутри грудной клетки, поэтому его не видно. Как врачи могут узнать о работе нашего сердца, о том, нет ли сбоев в нашем «моторе»? (В уши они вставляют трубку — фонендоскоп и слушают.)

- Где можно хорошо услышать биение сердца? (Дети показывают на грудь.)

- Можно послушать свой пульс, его находят на запястье. (Показать детям и помочь нащупать пульс.)

- Послушайте, как стучит сердце. Оно работает так же, как на гимнастике? (Нет, сейчас не так, медленнее.)

- Давайте попрыгаем и еще раз послушаем, как работает наше сердце.

- Теперь еще раз послушайте свой пульс. Как стало стучать ваше сердце? (Сильно, быстро-быстро, часто.)

- Покажите кулачком, как работает у вас сердце. Дети выполняют.

- Покажите, как работает сердце, когда мы сидим спокойно?

Дети показывают медленные движения кулачком.

- Да, ребята, когда мы в спокойном состоянии, наше сердце тоже спокойно работает. Когда человек выполняет легкую работу, сердце бьется нормально. Чем труднее работа, тем чаще бьется сердце. Но к такой работе оно должно готовиться, чтобы быть сильным. Что помогает сердцу быть сильным? Может, больше отдыхать, не прыгать, не бегать, не лазать? Что же делать, чтобы сердце привыкло к такой тяжелой работе? (Тренировать сердце, спортом заниматься, гимнастику по утрам делать, бегать лучше на улице — там воздуха больше.)

- Вы правы, ребята, занятия физкультурой тренируют сердце, помогают ему дольше не уставать от тяжелой работы.

- Как вы думаете, в каком настроении у человека сердце работает лучше? (Когда он веселый, добрый.)

- А когда человек сердится? (Он дрожит, напрягается.)

- Да, человек напрягается, и сердце тоже напрягается. Поэтому лучше не ссориться, не обижать друг друга, и тогда сердцу будет лучше работать.

Еще раз пощупаем пульс. Что делает сердце? (Гоняет кровь, пульсирует.)

- Наше сердце работает, кровь течет по сосудам и венам, они похожи на речки и ручейки, пронизывающие все наше тело. Посмотрите на свои руки и найдите эти «ручейки». (Дети проверяют, находят вены на своем теле.)
- Если порезаться, что может потечь? (Кровь.)
- Что надо сделать, чтобы не текла кровь из ранки? (Надо прижать ее пальцем, руку согнуть, зажать ранку чистым платочком.)
- Что еще можно сделать, чтобы остановить кровотечение? (Йодом смазать ранку, пластырем заклеить.) .
- Конечно, ранку смазывают йодом, он щиплет, но зато убивает микробов, ранка затягивается и образуется болячка. Если ее сковырнуть, что произойдет? (Опять кровь пойдет.)
- Ранка тогда будет больше или меньше? (Больше, потому что кровь сильнее потечет.)
- Да, она будет больше. Значит, надо дождаться, когда ранка заживет и корочка сама отпадет.
- Ребята, мы с вами убедились, что кровь есть во всем нашем теле, и сердце доставляет ее по «ручейкам» ко всем органам. Что же нужно делать, чтобы оно хорошо работало? (Заниматься физкультурой, никого не обижать, чтобы люди не ссорились.)
- Конечно, его надо беречь, но вместе с тем и тренировать, делать его сильным, выносливым.

Беседа No 16: Травма: как ее избежать. Цели: 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 царапинке 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.

Беседа No 17: «Роль лекарств и витаминов.»

Цели: Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни.
Ход беседы.

-Мы много говорили о здоровье и знаем, что здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни.

-Скажите, почему человеку так нужно быть здоровым?(Когда человек здоров, он бодр, энергичен, с удовольствием работает и играет.)

-А что должен делать человек для того, чтобы сохранить свое здоровье?(Он должен соблюдать режим дня, заниматься спортом, чаще бывать на свежем воздухе, правильно питаться.)

-К сожалению, люди все равно болеют, кто-то чаще, кто-то реже. Есть очень серьезные заболевания, которые лечатся долго и только в больнице. Но мы сегодня поговорим о простудных и вирусных заболеваниях, которыми люди болеют наиболее часто. Что это за болезни? (Ангина, грипп, обычная простуда.)

-Эти болезни можно победить и в домашних условиях, но чаще всего с помощью врачей.

-Давайте вспомним, что нужно сделать, если кто-нибудь заболел.(Вызвать врача на дом или сходить на прием к врачу в поликлинику.)

-Как же врач лечит заболевшего?(Он прописывает ему лекарства.)

-Лекарства бывают разными. В каких формах выпускают лекарства? Знаете ли, вы какие лекарства есть у вас дома и где они хранятся?(Ответы детей.)

-Многие из вас не смогли ответить на этот вопрос. И это хорошо. Взрослые должны всегда убирать лекарства в недоступное для детей место. Многие лекарства выглядят привлекательно, да и на вкус приятны. Но это не значит, что они всегда и для всех безвредны. Лекарства предназначены только для лечения. Лечиться ими можно только под руководством врача или опытных взрослых людей. Одна красивая таблетка может нанести непоправимый вред здоровью человека. Именно поэтому детям лучше вообще не знать, где находятся лекарства. Ведь пользоваться лекарствами самостоятельно дети не должны. Показать яркие упаковки с витаминами.

-А это что такое?(Витамины.)

-Для чего они нужны? Можно ли вылечиться, принимая только витамины? -Как вы думаете, витамины – это скорее лекарства или конфеты?

Правильно ни то, ни другое. Витамины не лечат организм, как лекарства, а лишь укрепляют его, помогая противостоять болезням. И хотя витамины сладкие и вкусные, есть их как конфеты нельзя. Витамины съеденные в большом количестве, нанесут вред здоровью.

-Помните – детям нельзя есть витамины всегда, когда хочется.

Беседа №18: Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

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

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

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

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто 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 №19: «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?(Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.)

- Я предлагаю назвать полезные продукты (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: «Садиться есть в одно и то же время».

- 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».

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

(Уходит).

- А как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья».

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

- Какие вы знаете блюда из овощей?(Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.)

- Вспомните загадки об овощах.

- 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 витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше.

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.

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

- 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!

- 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».

Беседа №20: «Витамины на тарелке»

Цели: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье. Рассказать о значении питания в жизни человека, о [витаминах](#), закрепить знания об овощах и фруктах, их пользе для человека. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Ход беседы:

- Ребята, вы пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины?

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

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

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

-Витамин А, очень важен для зрения.

Помни истину простую -

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

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

-Витамин В - помогает сердцу.

Очень важно спозаранку

Есть на завтраки овсянку,

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

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

-Витамин С, укрепляет ваш организм.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон,

Даже если кислый он.

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

-Витамин Д, делает ваши руки и ноги крепкими, укрепляет кости.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный, надо пить.

Он спасает от болезней,

А без них ведь лучше жить.

-А теперь я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы поднимаете зеленый кружок, а если о том, что для здоровья вредно, поднимаете красный кружок

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам,

что вы умеете выбирать полезные продукты.

-Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Беседа №21: «Беседа «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:

- 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?
- Молодцы, ребята. Вы все знаете правила личной гигиены.

Беседа №22: «Микробы»

Цель: дать детям элементарные знания о микробах и о способах защиты от них.

Ход беседы:

1. Микроб – ужасно вредное животное:

Коварное и, главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и спокойно там живет.

Залезет, шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание, и пот.

О.Нэш

-Ученые нарекли мельчайших представителей этого мира за их ничтожную величину микробами или микроорганизмами (от греческого слова «микрос», маленький). – С помощью какого прибора можно рассмотреть микробов? (Микроскоп.) -Микроскоп позволил рассматривать микробов поштучно, каждого. Выяснилось: хотя эти существа обычно состоят из одной-единственной живой клетки, они разнообразны по форме, свойствам, образу жизни и своему влиянию на окружающую среду.

Главное место среди микробов занимают бактерии. От них во многом зависит вся жизнь и на земле, в воде и в почве, в растениях и животных. Одни бактерии очень нежны и легко погибают, а другие переносят даже кипячение и замораживание, воздействие кислот, щелочей и ядов. Попадая в организм человека или животного, бактерии могут вызвать опасные заболевания – туберкулез, сибирскую язву, тиф, ангину, чуму, воспаление легких, заражение крови.

-А что такое микроб? (Микробы – очень маленькие, невидимые живые существа.) -Они могут находиться в помещениях, на земле, в воздухе и даже на одежде и теле человека. Могут попасть в организм через грязные руки, немытые овощи или фрукты, воду, при дыхании. Они живут под ногтями, в больных зубах. При попадании в организм микробы быстро размножаются и вызывают болезни.

-Вы знаете, что в мире встречается много болезней. Болезни, которые вызываются микробами и вирусами, называются инфекционными болезнями. Каждая заразная болезнь вызывается определенными микробами.

-Чего же боятся микробы?

Как хорошо жилось бы микробам, если бы их все боялись, а они никого.

Оказывается, есть причины, которые мешают микробам размножаться.

Многие виды микробов погибают при высыхании, при воздействии солнечных лучей, при нагревании до 60о С и при кипячении до 5 минут. Даже наиболее стойкие во внешней среде болезнетворные микробы погибают при кипячении в течение 20 минут. Вот поэтому безопаснее пить кипяченую воду, а не сырую из-под крана, в которой могут жить микробы.

- Что же надо делать, чтобы не заболеть? (есть только вымытые овощи и фрукты; не пить грязную и сырую воду; всегда мыть руки перед едой, после туалета, после прогулки; есть и пить только из чистой посуды; при чихании и кашле рот и нос прикрывать платком; не забывать делать уборку и проветривать комнату.)

-Ребята, а вы знаете, что существуют и полезные бактерии? -Эти бактерии превращают молоко в простоквашу, кефир, ацидофилин, а виноградный сок – в спирт, уксус, вино. Но самое главное – без полезных бактерий у нас было бы меньше молока, хлеба и мяса. Дело в том, что жизнь животных зависит от растений, а растения лучше всего развиваются на той почве, в которой много азота. Азот же берут из воздуха и переносят в почву живущие в ней бактерии.

-Но и это еще не все. Если бы на Земле не было бактерий, вызывающих гниение, наша планета постепенно покрылась бы неразложившимися останками растений и животных. Бактерии гниения помогают уничтожить эти останки. Так возвращаются в почву все вещества, из которых состояли тела растений и животных.

Беседа №23 : «Чистота залог здоровья».

Цели: Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках; дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья; воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью; воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы. Ход беседы: - Сегодня мы будем говорить с вами о том, как заботится о своем теле и здоровье, т. е. о гигиене. Как вы понимаете такое сложное и непонятное слово“гигиена”?

-Правильно, если объединить все ваши ответы, то получается, что личная гигиена – этоЭто то, что мы с вами делаем каждый день, а может кто-то и не делает, но после нашей беседы обязательно будет делать, для того, что бы сохранить свое здоровье. Знаете ли вы, ребята, что от знания и выполнения

детьми необходимых гигиенических правил зависит не только ваше здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Как выдумаете, почему? -Правильно, ребята. Очень важно для этого уделять внимание чистоте вашего тела. Это и называется соблюдением правил личной гигиены. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем. -Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены?

- Вот некоторые правила личной гигиены: мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки; следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами; беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами; беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках, следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

- А сейчас, ребята, отгадайте загадку.

-Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас Я ...(мочалка)

- Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек? (Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха.)

-Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги...

Дидактическое упражнение:

- Ребята, выбери те вещи, которые помогают ухаживать за кожей. На столе разложены - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски,клей и др.Выбирается один ребенок, который должен выбрать те вещи, которые ухаживают за кожей.

- Руки и лицо моют несколько раз в день по мере загрязнения. А почему руки надо мыть обязательно перед едой.

- А что такое микробы?(Микробы очень маленькие и живые, мы их не видим.)

-Они попадают в наш организм и вызывают болезнь. Микробы живут в грязном теле. Как вы думаете, чего боятся микробы?(Правильно, микробы боятся мыла и воды.)

- Как же защититься от микробов? (Что бы защититься от микробов надо: Не есть и не пить на улице, Есть только мытые овощи и фрукты, Есть только из чистой посуды, Когда чихаешь или кашляешь закрывать нос и рот платком.)

-Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь- все потеряешь».

-Вот послушайте стихотворение и еще раз убедитесь в том, что руки надо мыть очень часто.

Не видали разве На руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен перед едой

-Мой руки мылом! В. Маяковский

- Говорят, что именно от здоровья этого зависит и здоровье всего организма.

Послушайте подсказку, мы ими пережевываем пищу, измельчаем ее для лучшего проглатывания и переваривания в желудке. Что это?

- Белые, блестящие, зубы – это красивая улыбка, красивое лицо, хорошее настроение. Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая, но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах тогда появляются дырки (кариес). Большая дырка в зубе – всегда очень больно. А кроме того гнилые зубы вредят другим органам –желудку, почкам, сердцу, даже глазам. Вот почему говорят, что от зубов зависит здоровье организма. Поэтому что бы не скапливались микробы на зубах от остатков пищи, рот надо поласкать после ее каждого приема.

-Что нельзя брать в рот, чтобы не повредить зубы?

- Кто знает, сколько раз в день необходимо чистить зубы?(Правильно, зубы надо чистить два раза в день своей личной зубной щеткой с пастой.)

-Зубы надо чистить тщательно, долго, не менее 2-4 минут. Давайте вспомним как надо чистить зубы. Представим, что в руках у нас зубная щетка и давайте почистим зубы.

- Ребята, сейчас отгадайте загадки и отгадав их, вы поймете о чем мы будем говорить с вами дальше.

Загадки:

Ношу их много лет,

а счету им не знаю. (Волосы)

Подойдешь к стеклу – портрет,

Отойдешь – портрета нет. (Зеркало)

Для кудрей и хохолков

Двадцать пять зубков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Частый, зубастый

Вцепился в чуб вихрастый. (Гребешок, расчёска)

- Верно, разговор пойдет о волосах. Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье волос? Посмотрите у кого из наших девочек самые длинные волосы.

-Расскажи, пожалуйста, как ты ухаживаешь за своими волосами.(Правильно, чтобы волосы выглядели здоровыми и красивыми их надо мыть 1-2 раза в неделю, а если волосы быстро становятся грязными, то чаще, по мере необходимости.)

-Сейчас мы с вами послушаем стихотворение “Пугалки” М. Котина.

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

от вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

- Грязнулей быть плохо, это ясно. Но как же не быть грязнулей давайте вспомним, что для этого надо делать? - Молодцы, ребята. Я думаю, вы запомнили эти простые правила и будете их выполнять всегда, без напоминания взрослых. И тогда вам будут всегда говорить, какой опрятный человек.

Беседа №24 «Где прячется здоровье»

Цели : Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход беседы:

- Ребята, давайте сегодня поговорим о нашем с вами здоровье, расскажем о правилах здоровья, о том, что нужно делать, чтобы быть всегда здоровыми.

Согласны? На какое слово похоже слово «здоровье»? (Слово здоровье похоже на слово здравствуй.)

-Когда мы здороваемся, мы желаем друг другу здоровья. Тогда поздоровайтесь и пожелайте друг другу здоровья.(Здравствуйте.)

- Сегодня утром, придя на работу, я обнаружила письмо от Незнайки. Прочитав его, я сильно расстроилась. Вот, послушайте, что он пишет:

«Здравствуйте, ребята. Я обращаюсь к вам за помощью. Что-то я совсем без сил, мне кажется, что я потерял свое здоровье и не знаю, где его найти. Вы мне поможете?»

-Ребята, поможем Незнайке?(Да.)

- А знаете ли вы, что наше здоровье можно сравнить с солнышком, у которого много лучиков. Эти лучики живут в каждой клеточке нашего организма. Чтобы узнать, как называется первый лучик нашего солнышка- здоровья я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «правильно, правильно, совершенно верно».

Я буду вам говорить маленькие стихотворения. Если в них говорится то, что правильно, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно», а если в стихотворении говорится о том, что не надо делать, то вы молчите. Вы поняли?

Игра «Правильно, правильно, совершенно верно»

1.Чтоб расти и закаляться

Надо спортом заниматься.

2.Будет пусть тебе не лень

Чистить зубы 2 раза в день.

3.Чтобы зубы не болели

Ешь конфеты-карамели .

4.Если выходишь зимой погулять

Шапку и шарф надо дома оставлять.

5.Фрукты и овощи перед едой
Тщательно, очень старательно мой.

6.Вовремя ложись, вставай
Режим дня ты соблюдай.

7.Вот еще совет простой
Руки мой перед едой.

8.От мамы своей быстро вы убегайте
Ногти свои ей подстричь не давайте.

9.Платочек, расческа должны быть своими.
Это запомни и не пользуйся чужими.

10.Если на улице лужа иль грязь
Надо туда непременно упасть.

- Как можно одним словом назвать все те действия, которые надо обязательно выполнять и на которые вы дружно ответили «правильно, правильно, совершенно верно»? (Гигиена.)

- Именно так называется наш первый лучик здоровья. Чтобы быть здоровым нужно соблюдать личную гигиену. А теперь я предлагаю вам проделать небольшой опыт. Попробуйте глубоко вздохнуть, а потом закройте ладошкой нос и рот. Что вы чувствуете? А чем мы дышим?(Воздухом)

- Правильно, мы дышим свежим воздухом, именно поэтому мы выходим каждый день на улицу, на прогулку. Каждое утро, перед вашим приходом, воспитатели проветривают комнату, а перед занятиями это делает наш помощник воспитателя. 2-й лучик нашего солнышка здоровья – это свежий воздух.

- Ребята, как вы думаете, нужно ли принимать витамины для здоровья? (Нужно)

- Послушайте еще один рецепт.

Никогда не унываю

И улыбка на лице

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

-Если вы будете мало принимать витаминов, то будете плохо расти. Вы не будете бегать, прыгать, играть, потому, что у вас просто не будет сил. И поэтому к вам будут прилипать всякие злочки-болячки и с ними будет трудно бороться. Как вы думаете, где можно взять витамины? А еще где могут быть витамины? (в овощах и фруктах)

- Правильно, витаминов много в овощах и фруктах. Послушайте стихи о витаминах:

Я витаминка А

Меня запомнить просто

Найдешь меня в морковке

Я - витаминка роста.

-А еще витамин А можно получить, кушая рыбу, капусту, яйцо, творог, печень, помидоры.

Витаминкой В назвали
Строго-настрого сказали:
Жить в орешках, огурцах,
Хлебе, щавеле, грибах.

Хоть и кислый я на вкус
Улыбнитесь, Сони...
Витаминкой С зовусь
И живу в лимоне.

Мы на солнышке лежали
Витамин Д принимали.
Кто же мы теперь: ребятки
Или просто шоколадки?

- Чтобы быть здоровым нужно принимать? (Витамины.)

-А так же кушать полезные продукты, в которых много витаминов.
Именно так, витаминная еда называется наш следующий лучик. А теперь давайте проверим, много ли силы в ваших руках. Покажите свои мускулы. Ребята, а от чего появляется сила в наших руках, как вы думаете?(От занятий спортом)

- А вы любите делать зарядку? Давайте мы сейчас покажем, как мы умеем делать зарядку.

Воспитатель зачитывает стихотворение и одновременно все делают зарядку:

На лесной полянке,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражненье.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
"Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!»
Медвежонок приседает,
От пола пятки не отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики,

Дружно прыгают и скачут.

- Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках. Добавилось силы?

Как вы думаете, почему человек должен быть сильным?

- Сила укрепляет здоровье человека. Чтобы быть сильным, нужно делать зарядку, заниматься спортом. И следующий, 4-й лучик нашего солнышка называется физические упражнения. Итак, что мы посоветуем Незнайке, чтобы найти свое здоровье и не потерять его?(Надо хорошо питаться, гулять на свежем воздухе, делать каждый день зарядку и не забывать мыть руки.)

- Я смотрю на ваши лица, и мне кажется у всех вас хорошее настроение.

Хорошее настроение – вот название последнего, пятого лучика. Ведь правда, ребята, теперь Незнайка будет знать, как найти и сберечь свое здоровье.

-Давайте еще раз повторим, как называются лучики нашего солнышка гигиена, свежий воздух, витаминная еда, физические упражнения, хорошее настроение. Если вы будете все это соблюдать, то непременно будете здоровы!

Беседа №25 : «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,);развитие внимания.

Ход беседы :

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

-Человек постоянно распределяет свое время.

-Важно правильно чередовать отдых и нагрузку. Если правильно всё делать , 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.

-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 в детский сад.

-Что вы делаете в детском саду? (Кушаем, играем, гуляем..)

-Что вы делаете, после детского сада?(Идём домой или на кружок)

-Важно подышать свежим воздухом после д.сада или кружка , 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 делаете потом?

-Мы ужинаем

Это должен быть последний прием пищи.

-Как вы думаете почему?

(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 играем)

-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 -10 часов)

-Сон способствует нормальной деятельности всего организма. Недосыпание ведет к переутомлению, утомляемости, болит голова. Помните, сон нельзя ничем заменить.

Беседа №26 «Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья.»

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

Ход беседы.

- 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.

Беседа №27: «Спорт – это здоровье»

Цели: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить знания о различных видах спорта.

Ход беседы:

- Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).

-Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. -

Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом.

- Спортсмены – это люди, которые посвятили свою жизнь спорту. (Дети рассматривают фотографии спортсменов из различных видов спорта).

-Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

-Однако, не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что ты не должен дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Ты хочешь быть ловким, метким, выносливым? Вот и отлично! Поэтому я предлагаю тебе организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот ты уже и футболист. А девочки тем временем могут прыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Очерти на земле круг. Это мишень теперь отойди на несколько шагов и целься в него камушком. Попал? Отлично! Вот ты уже проявил меткость. А теперь отойди подальше, увеличь расстояние и пробуй еще.

-Наверное, нет ни одного малыша, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает.

Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч. Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще очень много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

3. Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Начинающему физкультурнику

С чего ты начал? С пустяка –

Решил достать до потолка.

Не получилось – не достал,

Но распрямылся – выше стал.

А дальше – больше: по порядку
Стал делать сверху вниз зарядку.
Для головы, для рук и ног...
Зарядку сделал – выше толк:
Пусть на чуть-чуть, я стал сильнее.
Так начинай день веселей.
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – здоровье, спорт – помощник,
Спорт – игра, физкульт – ура!

Беседа No28: Беседа «Виды спорта» Цель: закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

Ход беседы:

- Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (Спортсмены)
- Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (предложить вниманию детей 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 №29: «Здоровье в порядке — спасибо зарядке»

Цели: дать представление о том, что упражнения по трудности выполнения бывают разные. Вначале надо выполнять упражнение полегче, а когда мышцы разогреются, разомнутся, можно приступать к более трудным; формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.

Ход беседы:

- Ребята, вы помните стихотворение? Каждый день зарядку делай — Будешь сильным, будешь смелым!

Зачем люди делают зарядку? (Чтобы быть сильным и бодрым, чтобы мышцы сильными были, чтобы не болеть.)

- Действительно, ночью вы спали, мышцы ваши отдыхали, а утром их надо размять, подготовить к работе на целый день. Поэтому и надо сделать упражнения, чтобы разогреть, размять мышцы.

-Но только ли люди делают зарядку? Что делает кошка, когда проснется? Собака? (Кошка потягивается, спинку выгибает, еще лапки вытягивает и царапает ими. Собака тоже потягивается, еще она подпрыгивает и бежит потом везде.)

- Вот видите, день всегда должен начинаться с зарядки, утренней гимнастики, где мы с вами выполняем упражнения легкие и трудные. Помните, какое самое трудное? («Наклоны к ноге», когда сидишь на полу; «Корзиночка», лежа на животе, и т.д.)

- Кто догадается, почему эти упражнения самые трудные? (Надо поднимать большую часть тела, она тяжелая.)

- Посмотрите на эти предметы. Что из них труднее поднять? Почему?

(Валик, потому что он тяжелее, мышцы будут сильнее напрягаться.)
- Попробуйте из этих предметов сложить человечка. Что подойдет для туловища? (Валик.)

- А что для рук? (Палки.)

- Для ног? (Бруски.)

- Для головы? (Мяч.)

Дети из пособий выкладывают человечка.

- Что здесь самое тяжелое? (Туловище.)

- Что тяжелее: рука или нога? (Нога.)

- Вот поэтому для ног упражнения труднее, а для рук легче. Покажите легкие и трудные упражнения.

Дети выполняют на ковре упражнения для рук и ног.

Начинать зарядку всегда надо с потягивания. Какое упражнение вы бы поставили первым? («Поднимание рук вверх», «Поднимание палки», «Косички вверх».)

- Хорошо, затем легкие упражнения. А когда мышцы проснутся и разогреются, тогда какие нужно делать упражнения? (Тогда трудные, для туловища.)

- А чтобы потом отдохнуть, какие будем делать? (Снова полегче возьмем, можно первое упражнение повторить.)

- Давайте вместе попробуем подобрать упражнения для зарядки и выполнить их. Первое упражнение подберет Дима.

- Какими будут следующие упражнения?

Дети по очереди подбирают комплекс утренней гимнастики.

- А теперь кто покажет всем детям, а они выполнят упражнение?

Ребенок называет упражнение, показывает исходное положение и выполняет его. Дети повторяют.

- Какие вы молодцы, ребята! Умеете и показывать упражнения, и выполнять их. Я даю вам поручение провести зарядку утром в субботу и воскресенье дома с мамой, папой, братом, сестрой, а в понедельник вы мне расскажете, что получилось.

Беседа №30: «Скажи здоровью — да!»

Цели: Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь.

Ход беседы:

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

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

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

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

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

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему?(Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!)

- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?
(Режим дня.)

- Послушайте стихотворение:

Я люблю свой режим дня!

Он - помощник для меня!

Рано я встаю с утра,

В садик мне идти пора!

Не люблю я торопиться,

Не люблю я суетиться,

А режим не соблюдать,

Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить

И зарядку пропустить.

Я встаю и умываюсь,

Потихоньку собираюсь,

По погоде одеваюсь

И красиво заплетаюсь.

А чтобы мне здоровым быть,

Буду руки с мылом мыть

До еды, после прогулки,

Если я к врачу ходил,

Чтоб микробы вместе с булкой

И с борщом не проглотил!

Вот сончас! Он очень нужен!

Без него мне было б хуже!

Знаю я секрет большой:

Во сне я становлюсь большой!

Я расту и отдыхаю,

Сил побольше набираюсь,

Прихожу когда с прогулки,

Переодеваюсь я,

Ведь на улице валяюсь,

На качелях я качаюсь,

С горки долго я катаюсь,
Весело гуляю я!
Я всё грязное снимаю,
А для дома надеваю
И никогда не забываю
Руки с мылом вымыть я!
Есть время у меня играть,
А есть игрушки собирать!
Игрушку каждую возьму,
На своё место положу,
Теперь всегда свои игрушки
Я очень быстро нахожу!
Меня мама зовёт мыться –
Надо мне поторопиться!
Скоро спать уже пора,
Чтоб легко мне встать с утра.
Чищу зубы, умываюсь,
И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?(Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы с вами играем на прогулке? (ответы детей)

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое здоровье? (ответы детей)

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

-Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закаливать наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

-Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? (Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух.)

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

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

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.

С физкультурой подружись

И работать не ленись.

Я здоровье берегу —

Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.
Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.
Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!