ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Беседы для детей

подготовительной к школе группы

март

Тема: Знакомимся со своим организмом.

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

Ход беседы.

Воспитатель: 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. Воспитатель: 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. Воспитатель: 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. Воспитатель: Какие органы вы еще знаете? Дети рассказывают о желудке, кишечнике, мозге и других органах, находят их на плакате. Воспитатель уточняет и расширяет знания. Воспитатель: - 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. Воспитатель: 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.

Тема: Мы стремимся иметь здоровые глаза

Цель: Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены.

Ход беседы:

Сегодня мы продолжим экскурсию в страну "Познай себя".

Отгадайте, о чем мы будем говорить:

Живет мой брат за горой, не встретится со мной? ...(Глаза).
Закройте глаза, что вы видите? Почему вы ничего не видите? Откройте глаза, что вы видите? Чем вы видите?
Итак, глаза для того, чтобы смотреть, видеть, различать предметы, их цвет, размер, величину. Глаза помогают действовать, мыслить, через Глаза идет сигнал в мозг, в мозге зарождается мысль, фантазия. Давайте на минуту, и мы станем фантазерами. Перед вами нарисованные предметы, дорисуйте, что вы себе воображаете. (Работа детей)
Посмотрите на схему, как выглядит наш глаз. Внутри глаза находится маленький кружочек - это зрачок. Зрачок всегда черного цвета. Большой круг вокруг зрачка - радужка, она разного цвета. Закройте и откройте глаза, вы их закрыли и открыли веками. Края глаз покрыты ресницами. Как вы думаете, для чего вам брови, веки, ресницы? Наши глаза все видят, все воспринимают и переживают.
По глазам можно узнать расположение духа человека - печальный, веселый, поэтому говорят: "Глаза - зеркало души". Художник также был фантазером, но он любил наблюдать. Наблюдая за детьми он нарисовал портрет Аленки. Посмотрите, какое расположение духа у девочки? Какие глаза у девочки? Чему девочка печальная? Давайте, развеселим девочку. (Дети рассказывают смешинки, стихи).
Посмотрите, как улыбается девочка? По чем видно, что девочке весело? Какие вы знаете песни о глазах? Выполняются упражнения для глаз. Как долго нужно смотреть телепередачи? Почему?
Тестирование:

1. Когда чаще всего отдыхают наши глаза?
   а) когда открытые;
   б) во время сна;
   в) во время гимнастики.
2. Когда надо носить затемненные очки?
   а) во время дождя;
   б) во время ветра;
   в) в солнечную погоду.
3. Можно ли размахивать палкой?
   а) можно;
   б) можно, но тупой;
   в) нельзя.

Тема: «Тело человека»

Цель:Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

Ход беседы:

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).
2) Вопросы:

1. Что можно делать ногами, в какие игры играть?
2. Что делают руками?
3. Почему руки называют первыми помощниками?
4. Для чего нужны уши?
5. От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

Тема: «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок».

Цель:учить детей ухаживать за зубами.

Ход беседы:

Хорошо пережевывать еду может тот человек, у которого здоровые зубы. Расскажите детям о том, как растут зубы, как выглядит здоровый зуб и как больной, что бывает с зубами, если за ними не ухаживать.

Наши зубы покрыты эмалью. Она очень твердая. Но если за зубами плохо ухаживать, то этот твердый материал может не выдержать. Объясните, что на зубах постоянно образуется зубной налет – мягкий, липкий, почти невидимый слой. Показать его несложно. Попросите детей вымыть руки, затем предложите им ногтем осторожно провести по поверхности зуба сверху вниз. Объясните: белое вещество на ногте и есть зубной налет; если мы не будем заботиться о наших зубах, бактерии, которые живут в этом налете, начнут разрушать зуб. Это и будет очень неприятное заболевание – кариес.

А что нужно делать, если есть больные зубы? Если вы обнаружили на своем зубе даже маленькую дырочку, нужно скорее идти к врачу. Если зубы лечить своевременно, то и боли при лечении не будет.

А как можно еще назвать зубного врача? (Стоматолог). А нужно ли ходить к стоматологу, если вам кажется, что ваши зубы здоровы? Даже если зубы не болят, то все равно их нужно показывать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба? К зубному врачу обязательно нужно ходить два раза в год. Тогда зубы всегда будут целыми.

А что еще нужно делать, чтобы зубы не болели? Вот главные правила: полощи зубы теплой водой после каждого приема пищи; чисти зубы утром после завтрака и перед сном; не ешь очень горячую и очень холодную пищу; ешь поменьше сластей; никогда не грызи твердые предметы.

Зубы нужно чистить только своей щеткой, которую следует хранить в чистоте, хорошо промытую, в специальном стаканчике ручкой вниз.

Тема: «Где найти витамины?»

Цель:Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

Ход беседы:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? Загадка: Смешной человечек На крыше живет. Варенье он любит, Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.
Карлсон. А где же я возьму витамины?
Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?
Дети. В овощах, ягодах и фруктах!
Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».
Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?
Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.
Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.
Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».
Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.
Дети. Чеснок!
Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?
Дети рассказывают о пользе чеснока.
Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.
Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.
Что за скрип, что за хруст?
Это что еще за куст? К
ак же быть без хруста,
Если я ……..
Дети. Капуста!
Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой.УгощаетКарлсона и детей квашеной капустой.
Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.
Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.
Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.
Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.
Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.
Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.
Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!
Карлсон благодарит детей и улетает.

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

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

Ход беседы:

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

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

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы A, B, C, D, E. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

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

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

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

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

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

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

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

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

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их *(А, В, С, D, Е)*. Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Тема: «Правильное питание»

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

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

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

Дидактическая игра «Что это?»

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

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

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

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

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

Тема: «Личная гигиена»

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

Ход занятия:

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

2) Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравиться?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

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

3) Предложить выучить чистоговорку:

- Мама Милу

С мылом мыла…

Тема: «Режим дня: для чего он нужен?»

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

Тема: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

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

Ход занятия:

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

- Какие виды спорта нравятся и почему?
- Каким видом хотели бы заниматься?
- Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

- Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
- Почему спортсмены реже болеют?
- Как называется ваша любимая подвижная игра?

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

Апрель

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

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

Ход беседы:

Воспитатель: Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов? Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься

физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым. Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов. Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады. Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые». Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость. Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д. Умывальников начальник И мочалок командир. - Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего? - Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки. Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. (Расческа) Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. (Душ) Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. (Мыло) Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д. Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

Тема: «Врачи— наши помощники»

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

Оборудование: Карточки с изображением врачей; медицинские инструменты.

Ход занятия:

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

Загадка:

Кто пропишет витамины?
Кто излечит от ангины?
На прививках ты не плач –
Как лечиться, знает (врач)

Дети. Врач.

Воспитатель. Верно, это врач, мы с вами поговорим о наших помощниках – врачах. Это очень важная и необходимая работа. Если бы не было врачей, люди бы часто болели и могли умереть от разных болезней. Врачи бывают разные. А сейчас я проверю, каких врачей знаете вы (предоставлены карточки с изображением врачей?

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

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

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

Который лечит глаза? (ответы детей)

Ребята, сейчас я вам предлагаю поиграть в игру.

«Угадай чей инструмент?»

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

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

Дети. Медсестра, она помогает доктору.
Воспитатель. Верно. Давайте отгадаем загадки о том, что нам нужно делать, что - бы не болеть и о наших помощниках.
Хоть ранку щиплет он и жжёт,
Отлично лечит — рыжий…
(Йод)
Для царапинок Алёнки
Полный есть флакон…
(Зеленки)
Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины…
(А, В, С)
Очень горький — но полезный!
Защищает от болезней!
И микробам он не друг –
Потому что это —
(Лук)
Не везёт сегодня Светке —
Врач дал горькие…
(Таблетки)
Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день…
(Зарядку)
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с…
(Мылом)
Спала чтоб температура
Вот вам жидкая…
(Микстура)
Воспитатель. Ребята, вы молодцы! Я надеюсь, что вы будете беречь свое здоровье и все – же, как можно меньше болели и обращались к врачу.

Тема: «Зачем делают прививки»

Цель: Расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
Оборудование: Предметные картинки, иллюстрации с изображением труда медицинских работников.
Предварительная работа: Экскурсия в медкабинет, наблюдение за работой медсестры, рассматривание иллюстраций по теме.
Ход беседы:
Воспитатель:- Ребята, как вы думаете, что такое прививка? (ответы детей).
Воспитатель:- Прививки — вещь, конечно же, очень неприятная. Все их боятся и стараются любыми путями избегать.
Прививки люди стали проводить относительно недавно, а раньше без них человечеству было очень плохо.
Воспитатель: -А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей).

Воспитатель продолжает: - По всему земному шару то в одном, то в другом месте вспыхивали тяжелые заболевания, нередко приводящие к смерти многих тысяч людей.
Самым неприятным было быстрое распространение этих заболеваний, которое сейчас называется эпидемией.- Стоило заболеть хотя бы одному человеку, как болезнь в считанные дни или даже часы охватывала все селение или город, а потом иногда переходила и в другие страны. От таких страшных заболеваний, как чума и холера, часто полностью вымирали целые города. Люди не могли найти спасения от этих болезней.
Одним из самых частых заболеваний до начала прошлого века была натуральная оспа. Это очень тяжелая болезнь, при которой все тело покрывается волдырями. Правда, заболевшие оспой иногда, хотя и редко, выживали и выздоравливали, но на их коже навсегда оставались следы от волдырей. Зато эти люди никогда больше не заражались оспой, то есть становились невосприимчивыми к ней.
В конце XVIII века простой английский врач Эдуард Дженнер открыл способ предупреждения оспы. Дженнер был сельским врачом и заметил, что доярки почти не болеют оспой. Также он установил, что на вымени коров часто возникают волдыри, которые называют «коровьей оспой».
Дженнер решил, что при дойке этих коров работницы невольно втирали в трещины на коже рук содержимое этих волдырей и заболевали оспой в незаметной, легкой форме. Но после этого они становились невосприимчивыми к страшной натуральной оспе. Дженнер решил таким образом делать прививки и другим людям.
Воспитатель:- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).
Воспитатель:- Верно. В те времена никто не понимал необходимости этой процедуры, более того — почти все встретили это великое открытие с большим сопротивлением. Люди думали, что после прививки у них вырастут рога и копыта. Но постепенно оспопрививание стало распространяться по всем странам мира. А вскоре после этого стала развиваться наука об иммунитете, то есть невосприимчивости организма к тому или иному инфекционному заболеванию. Ученые установили: иммунитет объясняется тем, что в крови образуются особые защитные вещества, которые убивают микробов — возбудителей болезни. Иммунитет бывает врожденным или приобретенным (именно приобретенный иммунитет возникает у человека после прививки или перенесенной болезни).
За годы развития науки об иммунитете люди стали применять прививки и от других страшных болезней —дифтерии, кори и т. д. Человеку вводят в организм либо сильно ослабленных возбудителей этих болезней (или их токсины), либо специальные сыворотки. Благодаря этому через некоторое время человек становится неуязвимым для болезни, а если все-таки заболевает, что бывает очень редко, то совсем в легкой форме.

Тема: «Путешествие в мир лекарственных растений!»

Цель:Познакомить детей с лекарственными растениями. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

Ход беседы:

Воспитатель:Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения?
Ответы:Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней.
Воспитатель:Все травы – лекари - душица,
И зверобой, и медуница,
И земляника, и черника,
И брусника с голубикой.
Чистотел, полынь, калина,
Лен, календула, крапива.
Травы, где найти такие,
Знают жители лесные.

Вот о чем они для нас,
Поведут сейчас рассказ.

Воспитатель:Ребята, а вы знаете, что кроме лекарств, при болезнях, можно еще лечиться другими средствами. Все наши болезни можно лечить лечебными травами и растениями. Многие из них вам знакомы, они растут рядом с вами. А давайте мы с вами вспомним, какие мы знаем лекарственные растения.
Ответы детей.
Воспитатель:А теперь, предлагаю вспомнить «Правила сбора лекарственных растений».
Дети называют:
- Нельзя собирать растения возле автомобильных и железных дорог.
- Нельзя собирать растения в сырую, мокрую погоду, лучше это сделать днем, когда сухо и ясно.
- Нельзя пробовать растения на вкус.
- Нельзя рвать много растений.
- Собирать лекарственные растения надо каждый вид отдельно.
- После сбора лекарственных растений надо тщательно вымыть руки.
Воспитатель: Ребята, а вы знаете, что многие лекарственные травы добавляют в чай. Мы с вами в конце нашего занятия тоже попьем вкусного чайку.
А пока предлагаю послушать ваши домашние задания. Помните, вам дома нужно было подготовить загадку и небольшой рассказ об одном лекарственном растении. Информацию можно было брать из книг, интернета и т. д.
Ребенок:- На лугах, полях растёт
Цветом розовым цветёт,
Заварить им можно чай.
Ты мне быстро отвечай!
Что за травка? – (иван-чай).
Иван – чай – целебное растение. Цветет красными, фиолетовыми, белыми, розовыми цветами, соцветия собраны в кисти. Из него готовят настойки, целебные отвары и мази. Это растение – отличный медонос.
Ребенок:Белый горошек,
На зелёной ножке,
Зреет, раскрывается,
В колокольчик превращается!(ландыш)
Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.
Ребенок:Пряность это и приправа,
Чай с ней удался на славу,
Догадаются ребята,
Ну, конечно, это…(мята)
Мяту добавляют в чай. Настойки мяты обладают болеутоляющими и успокаивающими свойствами. Мята – это настоящая кладезь лечебных свойств. Обладая приятным ароматом, охлаждающими вкусовыми качествами и многочисленными лечебными свойствами, мята является одним из самых универсальных растений в царстве трав. Название «мята» происходит от греческого слова «мент», прохлада. Прохладная трава способна освежать воздух, полость рта, улучшает пищеварение.
Ребенок:Что за странные цветки
Под названьем Ноготки?
Так похожи на ромашки –
Все в оранжевых рубашках.(календула)
Лекарства из календулы применяют для полоскания горла при ангине и стоматите. Календула прекрасное средство при кашле, еще ее используют при ожогах, ушибах.

Ребенок:Жёлтый глаз из-под земли,
Первым дарят нам они.
Как их правильно назвать,
Если им земля, как мать? (Мать-и-мачеха)
Мать – и – мачеха помогает при кашле, применяют для улучшения зрения. У этого растения полезны и цветки, и листья.
Физкультминутка «Одуванчик»
Одуванчик, одуванчик! (Приседают, потом медленно встают)
Стебель тонкий, как пальчик. (Поднимают руки вверх)
Если ветер быстрый-быстрый (Разбегаются в разные стороны.
На поляну налетит,
Все вокруг зашелестит. (Говорят «ш-ш-ш-ш-ш»)
Одуванчика тычинки.
Разлетятся хороводом. (Берутся за руки и идут по кругу)
И сольются с небосводом.
Воспитатель:У нас ребята еще приготовили стихи о целебных растениях:
- Лечит мята невралгию,
А свекла - гипертонию,
Земляника гонит соль,
А шалфей - зубную боль,
- Арбуз кушай при нефрите,
А бруснику - при артрите,
Чтобы было больше сил,
Не забудь про девясил.
- Клюква вылечит цистит,
Редька - кашель и бронхит,
Головную боль - калина,
А простуду - чай с малиной.
- Печень подлечи рябиной,
Сердце - мятой и калиной,
Чтоб не ведать диабета,
Топинамбур ешь все лето.
- Астму вылечи иссопом,
Мочевой пузырь - укропом.
Раны, язвы, геморрой
Подорожником промой.
- Коль отеки у тебя -
Хвощ попей и семя льна,
Мажь мозоли чистотелом,
А веснушки - тертым хреном.
- Зверобой не забывай,
Чай с ним чаще потребляй,
Пей шиповника настой.
Будешь бодрый, молодой.
Воспитатель: А еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.
Для приготовления салата, нам потребуется:
- 100 гр. листьев одуванчика;
- 90 гр. зеленого лука;
- 25 гр. петрушки;
- 15гр. растительного масла;
- 1 яйцо;

- соль, уксус, перец по вкусу.
Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде 30 мин., затем измельчить. Нарезанные петрушку и зеленый лук соединить с одуванчиками, заправить маслом, солью, уксусом, перемешать, украсить варенным яйцом.
Воспитатель: Перед вами на столах расположены листики и цветочки, приглашаю вас к столам, вы должны взять по одному растению и назвать это растение. А в выходные дни или когда пойдете домой, посмотрите вокруг, может вы увидите, и узнаете, эти растения на улице.
Дети берут со столов растение, нюхают его, осматривают со всех сторон. Дают свои ответы.
Воспитатель: Кроме растений, которые мы сегодня вспомнили, есть еще много других полезных и нужных всем нам растений. А сейчас все на чаепитие и попробуйте догадаться с каким лекарственным растение вы пьете чай. Всем приятного чаепития.

Тема: «Целебные свойства березы»

Цель: Формировать представления о пользе и целебных свойствах березы.
Активизировать внимание и память детей.
Ход беседы:
Педагог. Растительный мир Земли очень разнообразен. Что относится к растительному миру? Дети. Деревья, кустарники, травы, цветы. Педагог выставляет на мольберт картинку с изображением леса. Педагог. Что дают человеку растения? Дети. Пищу, дрова, бумагу, лекарство. Педагог. Правильно. Растения дают нам строительный материал (доски), топливо (дрова), материал (сырье) для производства бумаги, лекарства, мебели, корм для скота, пушнину; грибы, ягоды, орехи. Педагог предлагает детям познакомится с картинками, лежащими на столе, и выставить соответствующие на мольберт.. Растительный покров важен для человека еще и потому, что он играет лечебную и оздоровительную роль. На природе мы прекрасно отдыхаем, восстанавливаем свои силы, укрепляем здоровье, дышим чистым воздухом. Как вы думаете, почему в лесу дышится легче? Дети. Там нет машин. Там воздух чистый. Педагог. Правильно. Растения поглощают углекислый газ и другие вредные вещества из воздуха, а выделяют кислород. Одно дерево выделяет за сутки столько кислорода, сколько необходимо для суточного дыхания трем людям. Сегодня мы поговорим об одном хорошо знакомом вам дереве. Отгадайте старинную народную загадку. Стоит дерево, цветом зелено. В этом дереве – четыре угодья: Первое – больным на здоровье,Второе – людям колодец, Третье – от тьмы свет, А четвертым – старым (дряхлым) пеленанье. Педагог. Правильно, это береза. Чем полезна береза для человека? Дети. Береза дает человеку дрова, березовый сок и бересту. Педагог. Давайте вспомним загадку. «В этом дереве четыре угодья» - это четыре пользы, которые дает людям береза. Первая польза – «больным на здоровье» - это париться в бане березовым веником, готовить лекарство из почек. Как и в старину, в настоящее время также готовят лекарства из березовых почек и бересты, а березовыми веничками парятся в банях – болезнь выгоняют. Педагог показывает детям пачку с березовыми почками. Предлагает взять в руки несколько почек и рассмотреть их. Вторая польза – «больным на здоровье» - это утолять жажду березовым соком. Некопаный колодец – это сладкий и целебный березовый сок, которым весной дерево угощает и людей, и лесных обитателей. Вот как об этом написал один писатель Л.Сонин: «Звери и птицы с удовольствием пьют березовый сок. Дятел, пробив острым крепким клювом кору, лакомится живительной влагой. Улетит дятел – слетятся к березе синицы, зяблики, малиновки. Любят сладкие березовые слезы медведь, глухарь, муравьи, бабочки лимонницы и крапивницы». А поэтесса Т.А. Шорыгина написала красивое стихотворение «Березовый сок». На березе поутру Дятел продолбил кору. Льется на песок Золотистый сок, А лесной народ Сок душистый пьет. Дятел длинным языком Капли сока лижет, Бабочка уселась ниже –Пьет прозрачным хоботком. Муравьи и мошки По березе гладкой Ползут, как по дорожке, За

капелькою сладкой. Всех береза напоила, Сладким соком оделила! Третья польза – «от тьмы свет» - это освещать жилище лучиной, печь топить березовыми дровами. В старину в деревнях темными долгими вечерами при свете березовой лучины (тогда не было электричества) женщины занимались рукоделием: пряли, ткали, шили, вышивали. Четвертая польза – «дряхлым пеленанье» - значит связывать берестой разбитые горшки, ремонтировать прохудившиеся лукошки, корзинки. Бересту вы уже видели и знаете, какая она на ощупь. Видите, какое щедрое и доброе дерево береза! Педагог. Мы говорили о пользе этого замечательного дерева. Назовите, какими же целебными и полезными свойствами обладает береза?

Май

Тема: «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:

Воспитатель: 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. Воспитатель: Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? (Ответы детей.) Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Тема: «Ребенок и здоровье»

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

Ход занятия:

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

- здоровье – лучшее богатство;
- здоровому – все здорово.

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

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

Чтение стихов – советов.

Тема: «Как я буду заботиться о своем здоровье»

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

Ход занятия:

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
- Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
- Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

Тема: «Наши верные друзья»

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

Ход беседы:

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

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

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

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

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

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

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

Верно! Не заботиться!

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

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

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говориться: «Чистота – залог здоровья».

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

невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»
А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и тоже время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.
Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.
Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?
Верно! Не может!
А почему? Его мышцы и сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.
Малая подвижность ослабляет здоровье!
А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!
Велосипед, самокат, роликовые коньки… Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.
Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные весёлые игры на улице.
А зимой, когда всё белым – бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.
Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.
Я хочу здоровым быть –
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!
Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку
Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч)
Высоко волан взлетает,
Лёгкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в …(Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)
Выполни задание

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

Тема: «Здоровым быть – себя любить»

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

Ход беседы:

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

«Здравствуй» - люди говорят,
Это слово просто клад!
Здравствуй - значит будь здоров!
И не нужно больше слов!
Если Здравствуй ты сказал,
Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

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

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)
- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)
- Полезные продукты (Овощи и фрукты)
- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Воспитатель – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Топай-Хлопай)

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

- Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку,
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить,
Он спасает от полезней,
Без болезней лучше нам.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон.
Хоть и кислый очень он.

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

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

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

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

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)
- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

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

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

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

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

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

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

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

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

Тема: «Если хочешь быть здоров – закаляйся»

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

Ход беседы:

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана ми — белым, розовым и красным.

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

Стали звездочки ясней —

Засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится
Яркое перо жар-птицы,
Или аленький цветок,
Иль конечек - горбунок.
В темном небе месяц светит,
Словно цветик - семицветик,
Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»
Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.
А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».
С добрым утром, дорогая!
Просыпайся поскорей.
За окном проснулось солнце,
Зачирикал воробей.
В гости новый день пришел,
Просыпайся поскорей!
— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.
По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица —
Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась —
Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица —
Я хочу умыться!
Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:
Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!
«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.
Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!
— Танюша! Ты уже умылась? —окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.
— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.
— Малиновый!
— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».
Вопросы детям:

1. Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

2. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

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

Беседа с детьми о приемах закаливания.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной — морской!
Рукавицей разотру
Спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

3. Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
4. Расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?
5. Принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила:

- правило первое - постепенность,
- правило второе — постоянство.

Что означают эти правила?

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

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

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

Итог беседы.

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
5. Чистишь ли ты зубы?
6. Что такое закаливание?

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

7. С какими методами закаливания вы знакомы?

Ответ: умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.