

«О ЗДОРОВЬЕ И ЧИСТОТЕ»

(беседа средняя группа)

Воспитатель:

Здоровье - это счастье!

Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

В формировании понятий о здоровом образе жизни.

Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

1. Это, **ВО-ПЕРВЫХ**, соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда. *(беседа с детьми о режиме дома и в детском саду).*

2. **ВО-ВТОРЫХ**, это культурно-гигиенические навыки.

Воспитатель: Ребята, вы должны уметь правильно умываться.

Для чего это надо делать?

Дети: Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

(Для закрепления навыков использую художественное слово, отрывок из сказки Чуковского «Мойдодыр»)

Мойся мыло! Не ленись!
Не выскальзывай, не злись!
Ты зачем опять упало?
Буду мыть тебя сначала!



О МИКРОБАХ:

Воспитатель:

Они очень маленькие и живые *(рисунок)*.

Они попадают в организм и вызывают болезни.

Они живут на грязных руках.

Они боятся мыла.

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.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец лис, ты выглядишь простуженным

Постой-ка, у тебя горячий лоб

Наверное, в тебе сидит микроб!

Воспитатель:

Вместе с детьми рассматриваем ситуации защиты от микробов.

Что мы делаем, чтобы защитить себя от микробов?

Дети:

- есть только мытые овощи и фрукты;

- когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком;
- есть только из чистой посуды.

1. Посчитайте, сколько раз в день вы моете руки?

Воспитатель:

Какой **вывод**, нужно сделать и хорошо усвоить:

- **не есть и не пить на улице;**
- **всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета.**

3. В-ТРЕТЬИХ, это гимнастика, образовательная деятельность, закаливание и подвижные игры.

Воспитатель:

1. Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

2. Почему так говорят: «Береги здоровье смолоду».

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым.

Прогоню остатки сна

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна

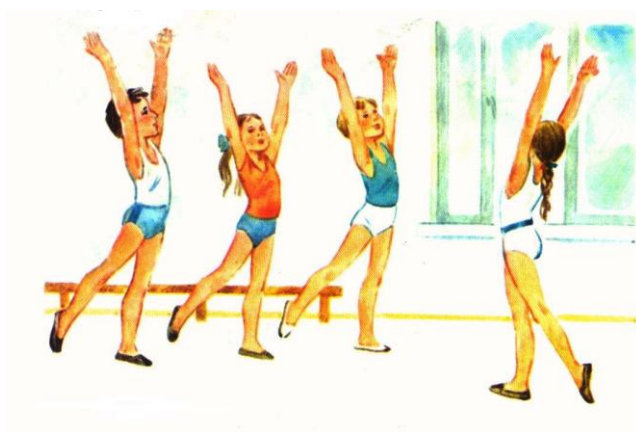
Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой

Будем заниматься.



3. Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

4. В-ЧЕТВЕРТЫХ, культура питания.

Воспитатель:

1. Обыгрываю ситуацию:

- «В гости к Мишутке»;
- «Винни-Пух в гостях у Кролика».

2. Рассматриваем и обсуждаем картинки к играм:

«Осторожно, вирус»,

«Будь здоров!»

Дети делают вывод:

Нельзя

- пробовать все подряд;
- есть и пить на улице;
- есть немытое;
- есть грязными руками;
- давать кусать;
- гладить животных во время еды;
- есть много сладкого.



Нужно есть больше овощей и фруктов.

В них много витаминов А, В, С, Д.

Воспитатель:

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

- Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка (*важно для зрения*).

- Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох *(для сердца)*.
- Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина *(от простуды)*.
- Витамин Д - солнце, рыбий жир *(для укрепления костей)*.

Воспитатель:

Для лучшего запоминания использую художественное слово:

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, 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.

Воспитатели: Завгородняя А.П. и Решетняк И.Н.

