**Беседы о здоровье с детьми старшего дошкольного возраста**

**Беседа « Какие бывают привычки»**

Ход беседы. Педагог показывает детям несколько сюжетных картинок с изображением плохих привычек, затем предлагает обсудить, правильно ли поступают дети на этих картинках, почему эти привычки можно назвать«вредными», «плохими», «дурными».

В зависимости от возраста детей педагог может попросить их рассказать о своих дурных привычках:

- берут в рот несъедобные предметы;

- грызут ногти;

- сосут палец;

- ковыряют в носу;

- не убирают за собой игрушки (кровать);

- не моют руки после прогулки (перед едой);

- вместо носового платка пользуются пальцами…

Педагог предлагает детям обсудить, как можно справиться с плохими привычками без помощи взрослого, как воспринимают окружающие люди дурные привычки; к каким отрицательным последствиям приводят те или иные дурные привычки и т.д.

Воспитатель читает детям отрывок из стихотворения К.Чуковского «Мойдодыр»:

Рано утром на рассвете

Умываются мышата,

И котята, и утята,

И жучки, и паучки.

Он просит детей вспомнить, откуда эти стихи. Затем педагог сообщает о том, что Мойдодыр прислал им письмо:

«Дорогие ребята! Я очень рад, что вы каждое утро умываетесь, чистите зубы. Все мальчики и девочки делают это. Они хотят быть чистыми, опрятными, нравиться другим. Неприятно видеть, когда кто-то из вас грязный, неряшливый».

Педагог говорит детям, что Мойдодыр просил показать, как умываются котята.

(«Азбука общения» Л.М.Шипицына, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова стр.300)

**Беседа « Пожалей свою бедную кожу!»**

Ход беседы. Педагог сообщает детям, что сегодня речь пойдет о нашей коже. Мы с вами вместе попробуем разобраться, что вредно, а что полезно для нашей кожи.

Наша беседа имеет название «Пожалей свою бедную кожу». Почему бедную спросите вы? Да потому что синяки, порезы, ожоги, занозы. Мозоли – все это возникает именно на коже. А попадет в ранку грязь вот тебе и гнойничок. Нет на свете людей, у которых не бывало бы царапин и ссадин. Хорошо слонам и носорогам, китам и моржам у этих животных самая толстая кожа. А почему они такие толстокожие? Попробуй догадаться. (Ответы детей). Для чего вообще нужна кожа? (Рассуждения детей)

Как вы уже поняли, кожа очень важна для нашего организма. Чтобы сохранить ее целой и невредимой, нужно знать, отчего она может повреждаться и заболеть.

Педагог предлагает детям рассмотреть несколько картинок и сказать, что нужно делать, если все же случилась неприятность и на коже появилась ссадина или образовался гнойничок и чего делать при этом нельзя.

Предлагаются следующие ситуации на картинках:

- мыться горячей водой и париться;

- облизывать рану;

- прокалывать и выдавливать прыщи;

- купаться и загорать;

-смазывать специальными мазями и растворами;

- мыться теплой водой с мылом;

- носить грязное белье;

- надевать чужую одежду и обувь;

- обратиться к врачу;

Ребенок, выбирая ситуацию, обосновывает свой выбор.

(Г.Зайцев « Уроки Мойдодыр», стр. 13)

**Беседа « Зачем нужна еда?»**

Ход беседы. Педагог – ребята, сколько раз в день вы едите? Да человек ест три-четыре раза в день. Каждый раз при этом организм получает из еды необходимые для него питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Все эти вещества нужны нашим клеткам и другим органам, чтобы они росли и правильно работали.

Давайте рассмотрим несколько иллюстраций с продуктами питания и разберемся, какую пользу они приносят нашему организму:

- В первую группу входят мясо, рыба, молоко, сыр, творог, яйца. Эти продукты содержат белок. А именно он поставляет клеткам строительный материал для роста. В молочных продуктах есть кальций, укрепляющий кости, а в рыбе – фосфор, улучшающий работу нашего мозга.

- Во второй группе находятся те продукты, в которых есть углеводы. Углеводы – источник энергии нашего организма. Большое количество углеводов содержат мед, сладости, хлеб, картофель, макароны.

-Третья группа – это масло, орехи, шоколад, сметана, семена растений содержат жиры. Так же, как и белки, жиры нужны для строительства клеток и тканей. Оставшиеся жиры откладываются в жировых клетках под кожей. Подкожный жир сохраняет тепло в нашем организме в холодную погоду и питает его энергией при напряженной работе.

- Четвертую группу врачи- диетологи составили из одних только фруктов и овощей. Фрукты и овощи – это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в нашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у тебя всегда будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Педагог предлагает детям хорошо рассмотреть иллюстрации с полезными продуктами и запомнить одно важное правило: чтобы не болеть, расти и хорошо себя чувствовать, надо есть пищу, которая состоит из белков, жиров и углеводов. Чтобы организм мог воспользоваться всем этим, нужны витамины, соли, чистая вода.

В конце беседы дети вместе с воспитателем составляют таблицу «Продукты- чемпионы»

(М.Лукьянов. «Моя первая книга о человеке» стр. 50)

**Беседа «Мой режим дня»**

Воспитатель предлагает рассмотреть картинку с режимными моментами:

- как вы думаете, что изображено на картинке?

- как можно назвать это, одним словом?

- для чего нам нужен режим?

- а что такое режим?

Да, режим дня:

- это рано вставать и рано ложиться спать;

- это в одно и то же время завтракать, обедать, ужинать;

- это хорошо поработать, а потом отдохнуть;

-игра и учеба – тоже работа.

(Л.В.Баль, В.В.Ветрова. «Букварь здоровья», стр.16)

**Беседа « Береги здоровье смолоду»**

Воспитатель задает детям вопрос «Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье и прожить долгую и счастливую жизнь? (Ответы и рассуждения детей).

**Воспитатель.** Правильно, надо стараться не болеть, когда ты маленький. Человек может прожить 100 лет и даже больше, если будет заниматься спортом. Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова.

Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть. Ведь быть здоровым – это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно улучшать.

Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно заботиться о здоровье. А для этого нужно:

- хорошо себя знать;

- правильно собой руководить;

- помогать себе, быть здоровым и счастливым.

(Л.В.Баль, В.В.Ветрова. «Букварь здоровья», стр.13-17)

**Беседа «Наша осанка»**

Ребята, вы когда – нибудь наблюдали за проходящими мимо людьми? А вы замечали, что одни из них держатся прямо, и поэтому кажутся уверенными и сильными. Другие сутулятся при ходьбе, походка их вялая и шаркающая. Как вы думаете, в чем причина?

Походка человека и внешний вид зависят от его осанки. Осанка – это умение правильно держать свое тело при ходьбе, сидя за компьютером, в

спортивных играх. При правильной осанке плечи развернуты, грудь слегка выдается вперед, живот втянут, а ноги выпрямлены.

Если же ты будешь сутулиться и всегда ходить, опустив голову, то очень скоро станешь похож на «маленького старичка». Тебе наверняка не хочется этого, а потому следи за тем, как ты держишь спину и голову. Голову при ходьбе не опускай, а когда стоишь, не подпирай стену. Представь, что твой позвоночник – совершенно прямая линия. Стройный человек красив, но дело не только во внешнем виде. У такого человека здоровый позвоночник, а это очень важно для организма.

**Запомни это на всю жизнь:**

- человек с правильной осанкой выглядит красиво и уверенно, его организм здоров и полон сил

- неправильная посадка может привести к опасному искривлению позвоночника

(М.Лукьянов. «Моя первая книга о человеке», стр. 78)

**Беседа «Какими бывают болезни»**

Различных вредных микробов и опасных инфекций на нашей земле очень много. Всевозможные болезни могли бы погубить всех людей на земном шаре, если бы наш организм не умел с ними бороться. В этом ты можешь ему помочь.

- может быть кто-то из вас знает, как это происходит? (Рассуждения детей).

Микробы могут попасть в наш организм по воздуху, если рядом чихает или кашляет больной человек. Заразиться можно и сделав несколько глотков

из чужого стакана. Ведь многие микробы живут и размножаются в воде. Потому что чтобы не заболеть, нужно соблюдать правила личной гигиены:

чаще мыть руки с мылом, проветривать помещение и не пользоваться посудой больного человека. Для того чтобы реже болеть, необходимо закалять свой организм.

Но не всегда ты заболеваешь, потому, что заразился микробами. Иногда ты сам плохо заботишься о своем здоровье.

-отчего это может произойти? (Ответы и рассуждения детей)

Например, зимой в солнечный день хочется выбежать на улицу без шапки и куртки. Если ты одет слишком легко, жди простуды. Тогда поднимется температура, и ты несколько дней будешь вынужден провести дома.

И еще ты, наверное, очень часто слышишь в детском саду и дома такую фразу: «Мойте руки перед едой!». А всегда ли ты это делаешь так? Нет? А вот это очень плохо! Представь себе: ты гулял на улице, играл в мяч, гладил соседскую собаку, а потом начал есть вкусные яблоки. Если ты посмотришь в микроскоп на свои руки, то очень испугаешься. На руках ты увидишь много живых шевелящихся микробов. Все они с твоих рук вместе с кусочками яблока попадут в твой организм, и тогда ты можешь заболеть.

Предложить детям через микроскоп посмотреть на свои руки.

(М.Лукьянов. «Моя первая книга о человеке», стр. 80)