**Картотека бесед**

**Формирование здорового образа жизни**

**для   дошкольников**

**Беседа «Наш организм»**

**Задачи:** 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

**Беседа «Тело человека»**

Программное содержание: 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:

·                что можно делать ногами, в какие игры играть?

·                что делают руками?

·                почему руки называют первыми помощниками?

·                для чего нужны уши?

·                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.

**Беседа «Физкультура – залог здоровья»**

Программное содержание: прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

**Ход беседы.**

Воспитатель: основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни! Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном  зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

Воспитатель:  Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

Дети: они грустные, слабые, часто болеют.

Воспитатель: правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня,  это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. *(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).*

Воспитатель: какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? *(Ответы детей)* Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится. *После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?*

**Беседа «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.

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.

**Беседа «Где живут витамины?»**

Программное содержание: 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? «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: 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 кушаешь 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: 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?

Как 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. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон: о-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, торты, 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.

*Карлсон благодарит детей и улетает.*

**Беседа «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.

Воспитатель: 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 «Полезные продукты»**

Программное содержание: уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

**Ход беседы.**

1.            Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).

2.            Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.

3.            Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

**Беседа «Зарядка»**

**Ход беседы.**

Программное содержание: способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Уточнить, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.

Воспитатель: здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

«Утренняя зарядка»

- Пролетела ночка, с добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло, иней опушил стекло -

Это Дедушка Мороз нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся, застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку! Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись, повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

Воспитатель собирает ребятишек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную поля Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

**Беседа «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.**

Воспитатель: 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.

Воспитатель показывает яркие упаковки с витаминами.

Воспитатель: 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 «Лекарственные растения»**

Программное содержание: познакомить детей с лекарственными растениями. Развивать познавательный интерес. Воспитывать у детей бережное отношение к растениям.

**Ход беседы.**

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, что такое лекарственные растения?*(Это растения, которыми пользуются, при лечении разных болезней).*

 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.

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. Отгадайте загадки.

  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.

 Белый горошек, на зелёной ножке,

Зреет, раскрывается, колокольчик превращается!*(Ландыш)*  
Ландыш – очень ценное растение. Его капли применяют при болезнях сердца. Ландыш занесен в Красную книгу.

 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.

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.

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.  
Будешь бодрый, молодой.

Воспитатель: а еще из целебных трав можно приготовить вкусный салат. Вот, например из одуванчика. Это тоже лекарственное растение, улучшает состояние организма.  
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 гулять, 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.

**Беседа «Полезные и вредные привычки»**

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое

привычка? Привычка, — это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними, потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и

опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них.

Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь.

Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не

вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не

размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще

плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята,

еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть,

развалившись на стуле.

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что

взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же

состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает,

содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если

ребенок начинает курить, то он плохо растет, становиться очень слабым, у

него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье.

Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем, какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер

2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду

3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю

4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю

5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

**Беседа «Зачем делают прививки»**

Программное содержание: 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). 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. А почему людям без прививок было плохо? Как вы думаете? (ответы детей). 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.

- Ребята, как вы думаете, в те далекие времена люди сразу согласились делать эти прививки? (ответы детей).

 - 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.

Итог беседы.

**Беседа «О микробах»**

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тук как тут муха. А на е лапках сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть болезнетворными бактериями грязнули и мухи, вот микробам раздолье: и на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!»

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (Вода и мыло)

С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек. Вода и мыло настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

**Беседа «Бродячие животные»**

Программное содержание: разъяснить детям, что контакты с животными иногда могут быть опасными для жизни и здоровья; учить заботиться о своей безопасности, воспитывать любовь к животным.

**Ход беседы.**

Воспитатель: ребята, отгадайте загадки:  
«Мордочка усатая, шубка полосатая, часто умывается, а с водой не знается» *(Кошка).*  
«Гладишь - ласкается, дразнишь - кусается» *(Собака).*

Воспитатель: иногда, когда вы играете во дворе своих домов, к нам приходят собаки или кошки. Мы, конечно же, все любим животных, заботимся о них, знаем, как с домашними животными обращаться, что они любят. Но мы не знаем, чьи эти животные. Скорее всего, они бездомные.

- А можно ли трогать, брать на руки чужих или бездомных собак и кошек? Почему?  
Да, вы правы. Нельзя! Они могут оказаться агрессивными, бешенными. Уличные кошки и собаки могут быть больны чем-то заразным. Их можно и нужно кормить, но гладить и играть с ними опасно. Тем более нельзя дразнить и мучить животных. Важно помнить, что животные наиболее агрессивны во время еды и когда около них находятся их маленькие детеныши.

Воспитатель: давайте представим, что у нашего подъезда жалобно мяукает котенок. Что делать?

Воспитатель: послушайте стихотворение.

Мяукает у дерева незнакомая кошка, налью молока я бедняжке немножко.

Но трогать руками котенка не буду, что мама сказала,

Зверей не бери, от них мне поверь, легко заразиться. Придется в больнице долго лечиться!»  
Воспитатель: запомните ПРАВИЛА!

·                не убегайте от собаки на улице. Собаки преследуют убегающих.

·                не гладьте незнакомых животных и не берите их на руки! Они могут оказаться больными, заразными, у них могут быть клещи или блохи или они могут неправильно среагировать на вашу ласку и укусить без предупреждения.

·                не смотрите пристально собаке в глаза, она может принять этот взгляд за вызов.

·                если вы встретитесь с собакой в узком проходе или проулке, уступите ей место, встаньте боком к собаке.

·                не трогайте чужую кошку или собаку. Даже при хорошем отношении с твоей стороны они могут чего- то испугаться и в целях самозащиты оцарапать или укусить.

·                не целуйте животных (они часто роются в земле и у них на морде много микробов)

·                не дразните животных (они могут терять терпение и укусить);

·                не подходите к ним сзади.

·                не будите спящих животных.

**Беседа «Здоровая Пища»**

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травами и ветками. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? Рисунок органов пищеварения.

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по Пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Какие по вашему мнению продукты полезны? Какие вредны? Почему?

Доктор Пища советует: чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия:

умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность? Переедать очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло).

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи).

А третьи – фрукты и овощи – содержат много в витамины и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и др.)

**Беседа «Мой образ жизни»**

Предложите детям рассмотреть картинки с изображением взрослых и детей. Задайте вопросы: «Кто из этих людей вырастет? Кто может нести самый большой и тяжелый чемодан? Кто прочитал много книг?»

Попросите детей назвать различия между детьми и взрослыми. Подведите к выводу о непрерывном росте детского организма; о постепенном формировании умений, навыков, представлений; об изменении игровых интересов ребенка.

Предложите разложить последовательность картинок с изображением человека в разном возрасте и рассказать о достижениях каждого возраста.

Расскажите, что деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. Раскройте условия жизни ребенка: климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в семье и в детском саду. Раскройте деятельность ребенка как игровую и учебную, двигательную подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Предложите детям рассказать о последовательности событий, которые происходят с ними в детском саду, и подобрать соответствующие иллюстрации. Обратите внимание дошкольников на различные виды деятельности, которыми они имеют возможность заниматься во время пребывания в детском саду.

Раскройте особенности режима дня в детском саду и моменты, важные для укрепления детского здоровья. Подведите детей к выводу: на здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание, психологический комфорт.