

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16 «Родничок»
общеразвивающего вида
г. Улан-Удэ

Беседа по теме «Здоровый образ жизни. Здоровье — наше богатство»

Воспитатель:
Любовь Владимировна Иванова
I квалификационная категория

2018

Беседа по теме «Здоровый образ жизни. Здоровье — наше богатство»

Цель: закрепление знаний и умений по соблюдению личной гигиены, познакомить с принципами **здорового образа жизни**, формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Задачи:

- прививать навыки аккуратного **обращения** с принадлежностями личной гигиены;
- воспитывать стремление к чистоте, бережное отношение к **жизни и здоровью**;

Оборудование: схемы, карточки со словами, музыкальное оформление, на доске заранее написаны правила ЗОЖ, части пословиц о **здоровье**.

Ход занятия:

1. Организационный момент.

Приветствие детей.

2. Сообщение темы **беседы**.

- Ребята, сейчас я прочитаю вам стихотворение, а вы догадайтесь, о ком идёт речь:

Все собаки знают Ваню и рычат издалека:

Он обходится без бани, он отвык от гребешка,

Никогда в его кармане носового нет платка.

Тротуар ему не нужен! Расстегнувши воротник,

По канавам и по лужам он шагает напрямик!

Он портфель нести не хочет – по земле его волочит.

Сполз ремень на левый бок, из штанины вырван клочок.

Мне, признаться, непонятно: что он делал? Где он был?

Как на лбу возникли пятна? Кто он этот ученик?

- А вы, ребята, догадались, как можно назвать этого ученика? (*неряха, грязнуля*)

- Правильно. Что надо делать, чтобы не стать похожим на этого мальчика? (*мыть руки, умываться, чистить зубы, стирать одежду и т. д.*)

- Молодцы! Мы поговорим о правилах личной гигиены.

«Чистота – залог здоровья».

- Ребята, сейчас у нас пройдёт музыкальная пауза (*включается фонограмма для частушек*)

1. Я под краном руки мыла,

А лицо помыть забыла.

Увидал меня Трезор,

Зарычал: *«Какой позор!»*

2. Поленился утром Вова

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова

Прилезала языком.

3. Коля ссорится с друзьями,

В ход пускает кулаки.

У задиры под глазами

Не проходят синяки.

- Ребята, а есть среди вас такие же, как герои частушек?

- Ну что ж, музыкальная пауза прошла, вы немного отдохнули, а сейчас я хочу вам предложить провести конкурс загадок. Если вы сможете угадать, о ком идёт речь в загадках, вы узнаете кто друзья у «Мойдодыра».

1. Гладко, душисто, моет чисто

Нужно, чтоб у каждого было (*мыло*)

2. Костяная спинка, на брюшке щетинка,

По частоколу попрыгала

Всю грязь повыгнала. (*зубная щётка*)

3. Целых двадцать зубков

для кудрей и хохолков.

И под каждым зубком

лягут волосы рядком. (*расческа*)

4. Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (*носовой платок*)

- Ну что, ребята, вы теперь знаете кто друзья у «Мойдодыра». Может, вы хотите ещё добавить? (*дети предлагают варианты*).

- А как можно назвать все эти слова одним словом? (*принадлежности личной гигиены*).

- Ребята, как вы думаете, кого можно назвать **здоровым человеком**? (дети рассматривают схемы – рисунки, на которых изображены дети, одетые по разному. Дети сравнивают рисунки и делают вывод:

Здоровый человек редко болеет, закалённый, выносливый, ловкий, сильный, жизнерадостный, соблюдает правила личной гигиены.

- Что надо делать, чтобы быть **здоровым**? (*стук в двери почтальон принёс нам письмо*)

Если хочешь быть **здоров – закаляйся!**

Дети читают памятку. Чтобы быть закалённым, надо:

приучать себя к открытой форточке, не бояться свежего воздуха;

каждый день на ночь мыть ноги прохладной водой, постепенно снижая температуру воды,

ходить босиком по полу, а летом по земле;

обтирать тело влажным полотенцем или принимать душ каждое утро

- А самое главное, если ты наполнишь свою жизнь спортивными играми, не будешь лениться делать каждое утро зарядку и принимать душ, соблюдать правила личной гигиены, будешь всегда **здоров!**

Ведь **здоровье – наше богатство**

Ребята отгадают такую загадку:

Холодное, но не космос,

Горячее, но не пламя,

Ему не хочется покоя.

Стучит он в груди тук-тук-тук.

- Молодцы! Теперь мы знаем, что это сердце. Давайте послушаем, как бьются ваши сердечки. (*Слушают, прислонившись ухом к спине друг друга*)

- Покажите, где находится сердце. Приложите к этому месту бумажное сердечко.

Размер сердца взрослого человека, малыша и старого человека разный. Сожмите кулачек. Вот такого размера ваше сердечко.

- А почему мы с вами его не видим как, например, рот, нос, глаза? Его защищает грудная клетка, мышцы, кожа. Нащупайте у себя грудную клетку – это наши ребра, они охраняют сердце (*показать на плакате*).

- Несмотря на небольшой размер **нашего сердца**, оно работает днем и ночью. Что случится, если оно перестанет биться?

- Мы должны сердце беречь, заботиться о его состоянии. Давайте вместе подумаем, какие правила надо соблюдать, чтобы сердце не болело и работало дольше. (*Дети высказывают свои предположения, а воспитатель записывает*). Вот мы и составили правила **здорового сердца**:

1. Не переутомляться

2. Спать днем

3. Вечером вовремя ложиться спать

4. Кушать полезную еду

5. Тренировать сердце (*бегать, прыгать, выполнять физические упражнения, закаляться*)

- Сейчас мы с вами потренируем свое сердце. Вставайте и давайте попрыгаем и побегаем (*прыжки и бег на месте*).

- Молодцы, а теперь, проверти свой пульс. Какой он спокойный или учащенный?

- Давайте сделаем дыхательное упражнение, чтобы сердце успокоилось, и сядем на стульчики.

- Сожмите кулачек, разожмите, сожмите, разожмите. Вот так, как насос, никогда не останавливаясь, работает **наше сердце**, перекачивая кровь. Кровь должна поступать к каждой клеточке **нашего организма**. Течет кровь по большим и маленьким трубочкам. Большие трубочки называются артерии и вены, а маленькие капилляры. Давайте посмотрим на рисунок. Красным цветом нарисованы артерии по ним кровь течет от сердца, а синим – вены по ним кровь возвращается к сердцу. Давайте сделаем макет, чтобы лучше понять, как кровь движется в **нашем организме** (*воспитатель кладет на пол бумажные сердце и легкие*).

- Это **наше сердце и легкие**. Из сердца кровь течет по артериям (*выкладывает красные следы*) раздает каждой клеточке питательные вещества и кислород и забирает у них углекислый газ. Насыщенная углекислым газом кровь по венам (*сини следы*) возвращается к сердцу.

- Как вы думаете, где кровь может взять новую порцию кислорода? Правильно в легких потому, что мы вдыхаем кислород. Поэтому, вернувшись в сердце кровь, оно перекачивает сначала в легкие, где она отдает углекислый газ (мы его выдыхаем, забирает кислород и поступает опять в сердце. И начинается

новое путешествие крови по **нашему организму** (*предложить 2-3 детям пройти по следам путь крови*). Получается как бы два круга **кровообращения большой и маленький**. Так, ни на миг не останавливаясь, трудится наше **сердце**.

- Теперь вы знаете, как работает сердце и как движется кровь в **нашем организме**, и почему важно иметь **здоровое сердце**. Давайте вспомним, что для этого нужно делать (*дети называют правила здорового сердца*).

- Что бы вы могли рассказать своим родным о сердце?

- Что бы посоветовали своим папам и мамам?

- Молодцы.

Итог занятия – заучивание девиза:

Я здоровье сберегу! Сам себе я помогу!