**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Солнышко».**

**Картотека бесед**

**по формированию**

**здорового образа жизни детей**

****

**Подготовила воспитатель:**

**Киселёва И.И.**

**г. Гагарин**

**2023 г.**

**«Я-человек»**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений о человеке как одном из живых существ, населяющих землю.
* Расширять и закреплять представления об элементарном строении человека.
* Раскрыть условия, необходимые человеку для жизни.
* Формировать представления о значении общения между людьми.

**Ход беседы:**

Предложите детям рассмотреть изображения живых существ, обитающих на земле, назвать знакомые изображения, сгруппировать их следующим образом: насекомые, рыбы, птицы, звери, люди.

Попросите детей проанализировать внешнее строение людей и ответить на вопросы: «Чем отличаются люди от других жителей земли?», «Чем похожи люди?»

Познакомьте детей с условиями, необходимыми человеку для жизни, опираясь на детский опыт и ощущения.

***Пища.***Предложите детям из множества предметных картинок выбрать те, на которых изображены продукты питания. Обратите внимание ребят на то, что плоды многих растений являются полезными для человека продуктами.

***Вода.***Предложите детям попробовать питьевую воду. Раскройте значение для здоровья чистой воды.

***Воздух.***Предложите ребятам сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом ощутить выдыхаемую струю воздуха ладонью. Раскройте значение для здоровья вдыхаемого чистого воздуха. Скажите о влиянии растений на качество воздушной среды.

***Тепло.***Подведите детей к выводу о значении солнечного тепла для жизни человека. Предложите отгадать загадки про различные предметы одежды и найти картинки-отгадки среди других картинок. Попросите детей выбрать зимнюю одежду, летнюю и ту, в которой можно выйти на прогулку сегодня. Подведите ребят к установлению взаимосвязи между надеваемой одеждой и комфортным для человека тепловым режимом.

***Пространство.***Предложите детям выполнить различные движения — прыжки, растяжки, наклоны и т.д. Подведите их к выводу о необходимости пространства для жизнедеятельности человека.

**«Тело человека»**

**Цель:**

* Уточнение знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств, значении определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища.

**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.

**«Как устроено тело человека»**

**Цель:**

* Обобщение у детей знания о функции частей тела, формирование представлений о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.

**Ход беседы**

Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? (ответы детей)

У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека.

**«Что я знаю о себе? Мой организм»**

**Цель:**

* Формирование элементарных представлений детей об организме человека, об органах чувств и их значении.

**Ход беседы**

Предложите детям, опираясь на собственный опыт, ответить на вопрос: «Что может делать человек?»

Попросите найти отличия между предметами: две одинаковые кружки, в которых находится вода контрастной температуры; затем две кружки, разные по размеру и цвету, в которых вода одинаковой температуры. Спросите детей о том, какие органы помогли им выявить отличия. Предъявите соответствующие ответам опорные картинки (глаза, руки).

Предложите детям узнать, что находится в закрытых коробочках (в крышках коробочек предварительно сделаны маленькие отверстия). После того как дети по запаху определят продукты (например, лук, сыр и кофе), уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующуюопорную картинку (нос).

Предложите детям выйти на середину комнаты, закрыть глаза и определить источник звука, а затем найти его. В качестве звучащих предметов могут выступить колокольчик, бубен, погремушка и т.д. Спросите у детей, какой орган помог им определить звучавший предмет. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (уши).

Предложите детям попробовать через соломинку напитки из стаканчиков, закрытых крышками. После того как ребята определят, что это чай, лимонный напиток и отвар из плодов шиповника, уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (язык).

Привлеките внимание детей к плакату с изображением мальчика и девочки. Скажите, что люди похожи своим строением. Некоторые органы мы видим, другие органы находятся внутри, и мы их только ощущаем. Все эти органы вместе называются организмом человека. Если все органы хорошо выполняют свою работу, человек здоров.

**«Я - ребенок. Мой образ жизни»**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений об образе жизни и его значении для здоровья человека, о специальной организации образа жизни ребенка в детском саду.

**Ход беседы**

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.

**«Ребенок и здоровье»**

**Цель:**

* Формирование у детей первоначальных навыков охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.

**Ход беседы**

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.

**«Я живу в большом городе»**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей, реклама).
* Ознакомление с правилами безопасного поведения на улице города.

**Предварительная работа.**Во время прогулки с родителями понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратить внимание на загрязненность снега вблизи автомобильных дорог, на выбросы из труб котельных, промышленных предприятий, ТЭЦ.

**Ход беседы**

Привлеките детей к составлению изображения улицы большого города на магнитной доске с помощью предметных картинок. Обсудите, какие здания находятся на этой улице.

Предложите детям прослушать аудиозапись звуков города, назвать знакомые источники шума, а затем расположить их изображения на магнитной доске.

Обратитесь к опыту ребят — покажите им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдений за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог; коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдений отражено состояние снега вблизи дорог и автомобильных стоянок.

Познакомьте детей с другими источниками загрязнений в природе, (котельные, ТЭЦ, промышленные предприятия). Попросите поместить изображения этих объектов на магнитную доску.

Познакомьте детей с правилами безопасного поведения на улицах большого города: переходить улицу по пешеходному переходу, держаться вблизи родителей, избегать толпы.

**«Я - пешеход и пассажир»**

**Цель:**

* Закрепление представлений детей о значении транспорта для большого города;
* формирование представлений о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.

**Ход беседы**

Привлеките внимание детей к сюжетной картинке с изображением транспорта, движущегося по улице большого города. Предложите вспомнить, какой транспорт ребята видели по пути в детский сад, поездка на каком, транспорте им запомнилась. Подведите детей к выводу о значении транспорта для большого города. Раскройте значение понятий «пешеход», «пассажир», «проезжая часть», «пешеходная дорожка», «пешеходный переход».

Предложите детям рассмотреть пешеходный переход со светофором. Привлеките их внимание к смене сигналов светофора, подчинению пешеходов и водителей определенным правилам.

Обратитесь к опыту детей и предложите им рассказать о том, как они с родителями переходили улицу. Раскройте правила безопасного перехода улицы.

Познакомьте детей с правилами поведения в транспорте, используя фрагмент сюжетно-ролевой игры «В автобусе». Предъявите проблемные ситуации, способствующие формированию правильного поведении в общественном транспорте.

Подведите детей к выводу о том, что их безопасность на улице города и в общественном транспорте во многом зависит от их собственного поведения.

**«Здоровый образ жизни в большом городе»**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений о необходимости заботиться о собственном здоровье, о составляющих здорового образа жизни, об организации досуга в большом городе.

**Ход беседы**

Предложите детям рассмотреть изображения людей, идущих по улице города, и определить их настроение. Привлеките внимание к изображению человека с грустным выражением лица. Подведите детей к выводу о взаимосвязи физического здоровья и эмоционального благополучия.

Обсудите с ребятами возможности здорового человека.

Раскройте составляющие здорового образа жизни. Предложите детям выбрать среди множества картинок картинки с изображением полезной для здоровья жизнедеятельности. Попросите отразить режим дня с помощью последовательности сюжетных картинок.

Расскажите о пользе для здоровья двигательной активности, занятий физической культурой и спортом. Познакомьте с назначением спортивных сооружений большого города—дворца спорта, бассейна, стадиона. Обратитесь к опыту детей, спросите, какие спортивные секции они посещают.

Предложите ребятам рассмотреть сюжетные картинки, на которых изображены объекты большого города — зоопарк, цирк, театр, парк аттракционов. Попросите детей вспомнить и рассказать о посещении этих мест вместе с родителями. Подведите ребят к выводу о значении досуга в жизни человека.

**«Как я буду заботиться о своем здоровье»**

**Цель:**

* Закрепление понимания о здоровом образе жизни.
* Закрепление знаний детей с профессией врача и медицинской сестры.

**Ход беседы**

* 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

**Игра «Больница»**

**Цель:**

* Формирование представлений детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов.

**Ход беседы**

Предложите детям поделиться опытом обращения к врачу за медицинской помощью, о лечении.

Расскажите о том, что наряду с лекарственными препаратами восстановлению и укреплению здоровья способствуют другие методы. Раскройте возможность предупреждения болезней. Подведите детей к установлению связи между болезнью некоторых органов и причинами, вызвавшими их.

Познакомьте ребят с ролевым поведением «врача» и «пациента» в следующих ситуациях:

* у «пациента» болит горло. «Врач» рекомендует чай с лимоном,  
  сироп шиповника, теплое питье, а в дальнейшем   дыхательную гимнастику. Предложите детям попробовать эти напитки, научите выполнять несколько дыхательных упражнений.
* у «пациента» болит спина. «Врач» рекомендует физические упражнения и растяжки. Познакомьте детей с этими упражнениями,  
  предложите выполнить их самостоятельно при опоре на карточки с изображениями ребят, выполняющих физкультурные упражнения. Вручи  
  те «больному» набор таких карточек;
* у «пациента» болят глаза. «Врач» рекомендует гимнастику для  
  глаз, сокращение времени просмотра телевизионных передач и компьютерных игр, употребление в пищу сока черники, моркови. Предложите детям выполнить гимнастику для глаз, попробовать черничный  
  сок. «Больному» вручите пакет с морковью;
* у «пациента» насморк. «Врач» рекомендует точечный массаж. Познакомьте детей с приемами массажа определенных точек на лице, около ушей. Расскажите о лечебных свойствах чеснока и овощных соков.  
  Предложите ребятам попробовать тыквенный и томатный соки. «Боль  
  ному» вручите «чесночные бусы», сделанные из капсулы откиндер-  
  сюрприза с чесноком внутри.

Подведите детей к выводу о возможности использования подобных ситуаций в самостоятельной игре.

**«Растения вокруг нас. Деревья и кустарники»**

**Цель:**

* Формирование у детей представлений о деревьях и кустарниках, их значении для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них.

**Ход беседы**

Предложите детям рассмотреть листья березы, клена, рябины, питомника, сравнить их.

Привлеките внимание ребят к листьям шиповника и предложите показать растение с такими же листьями и найти это растение на территории сада. Напомните, что в сказке о спящей красавице шиповник образовывал непроходимые заросли. Рассмотрите с детьми куст шиповника. Расскажите о полезных для здоровья человека свойствах плодов этого растения**.**Угостите детей напитком из плодов шиповника.

Привлеките внимание детей к листьям березы и предложите показать растение с такими же листьями и найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми березу. Расскажите о полезных свойствах этого дерева. Предложите детям поводить вокруг березы хоровод.

Привлеките внимание ребят к листьям клена и предложите показать растение с такими же листьями и найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми клен. Предложите собрать опавшие с дерева крупные листья и обвести их мелками на асфальте, сделать букет из кленовых листьев. Покажите фотографии, которые напомнят детям, как листва клена укрывала их летом от солнца.

Привлеките внимание ребят к листьям рябины и предложите показать растение с такими же листьями и найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми рябину. Расскажите о полезных свойствах ягод этого растения. Обратите внимание детей на то, что плодами шиповника и рябины любят лакомиться птицы.

Предложите детям сравнить плоды рябины и шиповника, рассмотреть их, а затем попробовать пюре из ягод рябины

**«Растения вокруг нас. Овощи»**

**Цель**:

* Формирование представлений детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений.

**Ход беседы**

Предложите детям назвать растения, выросшие на огородных грядках, рассмотреть различные овощи и сравнить их по цвету, форме, величине, запаху, а также на ощупь.

Предложите рассмотреть и назвать съедобные части различных огородных растений. Предложите попробовать на вкус заранее приготовленные сырые овощи. Расскажите о пользе овощей для здоровья. Игры «Подбери вершки к корешкам», «Узнай овощ по описанию».

Привлеките детей к сбору урожая овощей. Предложите рассказать о том, что можно приготовить из овощей.

**«Растения вокруг нас. Лекарственные растения»**

**Цель:**

* Формирование представлений детей о лекарственных свойствах растений.
* Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.

**Ход беседы**

Познакомьте детей с книгой «Лекарственные растения». Покажите несколько цветных иллюстраций в этой книге.

Привлеките внимание ребят к изображению туи (можжевельника). Попросите найти это растение и а затем на территории детского сада. Предложите рассмотреть растение, потрогать его листочки, понюхать. Расскажите о свойстве туи (можжевельника) выделять в воздух особые вещества, фитонциды, уничтожающие вредные для здоровья микроорганизмы. Подведите детей к выводу о значении для здоровья человека чистого воздуха. Предложите ребятам выполнить около туи (можжевельника) дыхательную гимнастику.

Привлеките внимание детей к изображению подорожника в книге «Лекарственных растения». Предложите найти это растение на территории детского сада. Предложите рассмотреть подорожник. Раскройте его лекарственные свойства, продемонстрируйте использование подорожника. Предложите раскрасить листья подорожника на коллективной работе «Растения, которые лечат».

Загадайте ребятам загадку о чесноке. Предложите найти это растение на территории детского сада. Предложите детям рассмотреть растущий на грядке чеснок, затем головку чеснока. Расскажите о лечебных свойствах этого растения.

Познакомьте детей с чистотелом, расскажите о его использовании в лечебных целях. Предложите среди множества картинок с изображениями растений найти изображения чистотела.

Предложите детям сложить разрезные картинки, на которых изображены лекарственные растения.

Объясните, что лекарственные растения нельзя собирать вблизи автомобильных дорог.

**«Роль лекарств и витаминов**»

**Цель:**

* Уточнение знаний детей о лекарствах и витаминах, об осторожности использования их.

**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:** 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

**«Полезные продукты»**

**Цель:**

* **У**точнение знаний детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения.
* Закрепление названия овощей, их вкусовые качества.

**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.

**«Витамины и здоровый образ жизни»**

**Цель**:

* расширение знаний у детей о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**Ход беседы**

**Воспитатель:** Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А,В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым , неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

- Что вы любите есть на завтрак?

- Какие витамины вы знаете?

- Для чего нужны витамины?

- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

**«Разговор о правильном питании»**

**Цель:**

* формирование у детей элементарныхпредставлений о здоровой пище**.**

**Ход беседы**

**Воспитатель**: Ребята, я приветствую вас в клубе *«Здоровячки»*. Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом?

(**Воспитатель** указкой показывает продукты, дети обобщают).

**Дети:** Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

**Воспитатель**: Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру *«Сядет тот, кто полезный продукт назовёт»*.

*(Дети называют полезные продукты и садятся на стулья)*.

**Дети:** Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо.

*(На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка.)*

Неболейка: Здравствуйте ребята!

Я доктор Неболейка

Был у вас уже не раз!

Сегодня я хочу вас познакомить вас с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом конь жует овёс,

Кость грызет дворовый пёс,

Воробьи зерно клюют

Там, где только достают.

Утром завтракает Слон

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мёд,

В парке завтракает крот,

И ребята малыши

Тоже кушать все должны!

Чтоб расти и развиваться

Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

**Правило № 1**: «Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу».

**Правило № 2**: «Не переедать».

**Правило № 3**: «Садиться есть в одно и то же время».

**Воспитатель**: Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим.

(Дети повторяют*правила*).

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.

**Дети:** «Когда я ем, я глух и нем»,

«Когда я кушаю, я никого не слушаю»,

«Сладостей много, а здоровье одно».

**Неболейка:** Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

(Уходит).

**Воспитатель**: А сейчас поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.

- Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

(**Воспитатель** раздает детям карточки с овощами и фруктами)

**Дети:** Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

**Воспитатель**: А теперь дружно поделим апельсин!

(физминутка *«Апельсин»*)

Мы делили апельсин

Много нас, а он один

Эта долька для котят,

Эта долька для утят,

Эта долька для ежа,

Эта долька для чижа,

Эта долька для бобра

А для волка кожура!

Он сердит на нас беда …

Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).

Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше. *(Выкладывает картинки на полотно)*.

Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе. *(Выкладывает картинки)*.

Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. *(Выкладывает картинки)*.

**Воспитатель**: Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение *«Витаминная родня»*.

Чтобы быть здоровыми

Бери дары садовые.

Витаминная родня –

Дети солнечного дня!

Тот, кто ест много морковки

Станет сильным, крепким, ловким!

А кто любит, дети, лук

Вырастает быстро вдруг!

Кто капусту очень любит.

Тот всегда здоровым будет!

**Воспитатель**: А сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «Светофор здоровья*».* Послушайте правила. Мы разделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать неполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными.

(После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)

**Воспитатель**: сегодня вы все были молодцы, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

**«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»**

**Цель:**

* Закрепление правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении.
* Воспитание правил безопасного поведения на улицах.

**Ход беседы**

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

* Кто регулирует  движение на дорогах?
* Что означает каждый сигнал светофора?
* Где можно переходить через дорогу?

3) С/р игра «Автобус»

**«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»**

**Цель:**

* Формирование основ здорового образа жизни детей, потребности заниматься физической культурой и спортом.
* Закрепление на знание названий некоторых видов спорта.

**Ход беседы**

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.

**«Как я буду заботиться о своем здоровье»**

**Цель:**

* Закрепление понимания о здоровом образе жизни.

**Ход беседы**

* 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.

**«Личная гигиена»**

**Цель:**

* Развитие у детей понимание значений и необходимости гигиенических процедур.
* Уточнение, какими принадлежностями пользуются дети при умывании.

**Ход беседы**

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)

**«Полезные и вредные привычки»**

**Цели**:

* Формирование у детей представлений о вредных и полезных привычках.
* Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Ход беседы**

**Воспитатель:** - Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет.

Что появляется у человека? Правильно, привычка. А какие вы знаете привычки?

-Умываться, чистить зубы, драться и т. д.

-Дети, а какие бывают привычки? Да, полезные и вредные.

-Что такое вредная привычка? - Это привычка, которая приносит вред.

-Что такое полезная привычка? - Она приносит пользу. Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, если вредная, то топайте.

• Чистить зубы.

• Кричать.

• Убирать за собой вещи.

• Делать зарядку.

• Есть много сладостей.

• Грызть ногти.

• Обзывать детей.

• Говорить правду.

• Неряшливо одеваться.

• Пользоваться носовым платком.

• Обманывать.

• Кушать молча.

• Здороваться.

Дети, какую пользу приносят полезные привычки? Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д. Послушайте поговорки о привычках:

• За худую привычку и умного дураком обзывают.

• Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

• Наилучший наставник во всем - привычка.

Объясните смысл поговорок.

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

О чем мы с вами сегодня говорили?

Какие привычки мы называем вредными?

Какие полезными?

∙ Когда нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).

 ∙ Как часто нужно чистить зубы?

∙ Как часто нужно подстригать ногти?

∙ Как часто нужно мыть уши?

∙ Как часто нужно менять нижнее бельё?

∙ Как часто нужно мыться?

∙ Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать пользоваться друзьям, родным?

Воспитатель: Какие молодцы, всё знают!

**«Виды спорта»**

**Цель:**

* закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах

**Ход беседы**

**Воспитатель: -**Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

**Воспитатель:: -**Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами.  Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых  изображены спортсмены в различных видах спорта.)

- Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

**Воспитатель:**Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок  приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку. Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д.,  но не все могут стать спортсменами. Одним -  не хватает упорства, желания, другим -  не позволяет здоровье. Но  это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами,  но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

**Воспитатель: -**Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим. Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры. А сейчас я вам загадаю загадки, а вы должны сказать, о каком физкультурном оборудование загадка.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать -

Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

 Руль, седло и две педали,

 два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой… (велосипед)

В него воздух надувают

 И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу

 Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

Михаил играл в футбол

 И забил в ворота … (гол)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной.  (Лыжи)

**«Опасные ситуации:** **контакты с незнакомыми людьми на улице»**

**Цель**:

* обсуждение с детьми опасных ситуаций, которые могут возникнуть на улице при контакте с незнакомыми людьми;

**Ход беседы**

Прочитать или рассказать детям русскую народную сказку «Колобок». Подвести мысль к тому, что Колобок без спроса ушел из дома и, вступив в контакт с хитрой Лисой, попал в беду. Обратить внимание на то, как Лиса хитро и ласково обманула Колобка. Случилась бы такая история, если бы Колобок гулял с взрослыми?

Обсудить с детьми опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице.

* Взрослый угощает ребенка сладостями, дарит игрушку, приглашает пойти вместе с ним.
* Взрослый приглашает сесть ребенка в машину, чтобы прокатиться по городу или обещает показать что-то интересное.
* Взрослый спрашивает у ребенка, где он живет, дома ли его родители, где они работают.
* Взрослый представляется знакомым родителей, которые попросили привести ребенка домой.

***Надежный человек***

Без помощи нянечки в детском саду

Сама я свой шкаф и одежку найду.

Оденусь сама, но одна не пойду:

Я маму свою на крыльце подожду.

Знаю сама я дорогу домой

Но мама прийти обещала за  мной.

Она про меня не забудет вовек...

Надежный она у меня человек! Георгий Ладонщиков

**Вопросы :**

Девочка знает, как дойти до дома?

Почему девочка не идет одна домой?

Как вы думаете, правильно поступает девочка?

Что может случиться, если девочка пойдет домой одна?

С кем вы ходите домой из детского сада?

Пойдете ли вы с незнакомым человеком домой?

А если вам дадут конфеты и игрушки?

Почему?