

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малышок»

**Конспект беседы по теме
«Здоровье всего дорожке»
средняя группа**

Воспитатель: Кошелева Т.Н.

2017 год

Тема: « Здоровье всего дороже»

Подготовила; воспитатель Кошелева Т.Н.

Цель: формировать у детей дошкольного возраста представление о здоровье человека и путях его сохранения.

Задачи:

О.О. « Здоровье».

Формировать знания о значении и необходимости гигиенических процедур, развивать желание следить за своим здоровьем. Уточнить знания об известных полезных продуктах.

О. О. « Коммуникация».

Формируем умение участвовать в беседе, понятно для слушателей отвечать на вопросы и аргументировать свои ответы.

Ход:

Воспитатель: Ребята, к нам в гости пришёл ёжик Тимоша, он хочет вас о чём – расспросить.

Тимоша: Да, я очень любопытный, и мне интересно узнать – болеют люди или нет. Дети, вы болеете?

Дети: Да, болеем иногда.

Воспитатель: Тимоша, а ты знаешь, как вырасти сильным, красивым и здоровым?

Тимоша: Конечно, знаю. Надо есть морковку, яблоки, а ещё быстро бегать.

В: Дети, а вам достаточно быстро бегать и есть яблоки, чтобы быть здоровыми?

Д: Нет

В: Давайте расскажем ёжику, какие бывают болезни . Что такое ангина?

Д: Это когда горло болит.

В: У вас болело горло? Почему оно может заболеть?

Д: Горло может заболеть, если съешь много мороженого, будешь пить холодную воду, есть снег, сосать сосульки.

В: Правильно. А ещё может появиться кашель. Человеку трудно становится дышать и приходится постоянно кашлять. Чтобы этого не случилось нужно

на прогулку одеваться и обуваться правильно, в соответствии с погодой. Мы сейчас узнаем умеют ли это делать наши ребята.

Поиграем в игру «Подбери одежду и обувь для Маши»

В: Ребята, кто знает другие болезни?

Д: А ещё бывает, что болит живот.

Ёжик: Почему он болит?

Д: Потому, что люди берут пищу грязными руками, едят невымытые овощи, фрукты, разговаривают во время еды, торопятся и могут подавиться.

В: Совершенно верно. Грязные руки, продукты питания – переносчики микробов. Что делают микробы в животе? Как они себя ведут?

- Микробы убивают здоровые клетки, а больных клеток становится больше. Они съедают всё в желудке и ничего не оставляют человеку.

- Может человек жить без пищи?

Д: Нет, он тогда не сможет ходить, работать, у него будет болеть голова. Его надо лечить.

В: А ещё живот может заболеть, если съесть несвежую пищу. Там тоже много опасных микробов. А ещё надо поддерживать в чистоте своё тело и наводить чистоту в помещении. Давайте проведём уборку у нас в группе.

Проводится игра «Пылесос».

Воспитатель: Тимоша, как ты думаешь, от пищи может заболеть сердце?

Ёжик: Да вы что, нет, конечно.

Воспитатель: Ошибаешься. Когда человек много ест, не двигается, сердечку приходится перекачивать много крови, чтобы переваривать такое количество пищи. От такой работы сердце устаёт и может заболеть.

- Ребята, а вы знаете, от какой пищи быстро бегают ножки? (ответы детей) . Да, от рыбы. Есть даже пословица: «Поешь рыбки – ножки будут прытки».

-Какая пища помогает глазам? Да – это морковь. В ней есть витамин «А», который улучшает зрение. Ещё есть ягода черника. Она тоже помогает глазам. Ты, Тимоша, в лесу встречал эту ягоду? Посмотри на картинку, знакома она тебе?

Ёжик: Да, я знаю эту ягоду и пробовал её не раз.

Воспитатель: Дети, а вы хотите быть здоровыми? Хочу вам напомнить, что каждый человек может сам укрепить своё здоровье. Недаром говорится: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

- Как же мы с вами укрепляем своё здоровье?

(делаем утром зарядку, занимаемся физкультурой, гуляем на улице, правильно питаемся, соблюдаем режим дня ,спим в тихий час, чистим зубы, моем руки, если испачкаем и перед едой)

- Давайте сейчас с вами сделаем небольшую зарядку, покажем её Тимошке.

Гимнастика « Любим чистоту»

-Кто зубы не чистит, не моется с мылом.

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда и вообще не растут!

Воспитатель: Ребята, подойдите ко мне, на столе у меня разложены книги, посмотрите на них.

(на столе разложены книги « Секреты кулинарии», « Вкусная и полезная еда», «Праздничные блюда». Дети вместе с воспитателем рассматривают иллюстрации: сервировку стола, красиво оформленные блюда, узнают и называют их, перечисляют продукты).

- Что собрано в этих книгах?

(советы, рецепты, как и из чего делают блюда)

Воспитатель: Правильно, в этих книгах рассказывается как правильно составить меню для праздничного стола, сколько взять продуктов, как сохранить здоровье с помощью правильного питания. Расскажите, что вам дома готовят мамы, что вам больше всего нравится?

(дети называют любимые блюда, которые им готовят их мамы)

- Ребята, сегодня у нас с вами был важный разговор о здоровье .Тимоша, тебе понравилось как ребята рассказывали?

Тимоша: Мне всё очень понравилось, ребята такие умные. Я всем друзьям расскажу о том, что узнал от вас и можно я к вам ещё приду?

Воспитатель: Приходи, наши дети охотно расскажут тебе о том, что знают и умеют.

Литература:

М. Безрукин Разговор о правильном питании.

Г. Жарова Природа. Человек. Здоровье.