

Конспект беседы «Твое здоровье — твое богатство»
с детьми средней группы

Подготовил:
Шаповалова Элина Юрьевна,
воспитатель МБДОУ «ДС № 2 г. Челябинска»

Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни, как одной из основных ценностей.

Задачи:

- расширять знания о профилактике простудных заболеваний;
- воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье.

Ход беседы

Воспитатель сообщает детям, что получила смс-сообщение от МЧС, в которой нас предупреждают об опасности. *Слайд 1*

Тётя Инфекция

На улице слякоть, на улице холод.

Сегодня нежданно нагрязнула в город

Гражданка солидной комплекции

По имени Тётя Инфекция.

Она целый день наносила визиты.

Подарками два саквояжа набиты.

Ведь в гости не хочется даме

Являться с пустыми руками.

Дарила Инфекция не шоколадки,

А кашель и насморк, чуть-чуть лихорадки,

Немного озноба и боль головную.

Ну, где ещё щедрость найдёте такую? *(Е. Ярышевская)*

.... Будьте, пожалуйста, осторожнее. *Слайд 2*

Воспитатель: Что же делать? Как нам защитится от инфекции *(Ответы детей)* Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? *(Это сила, это красота, это ум, это когда все получается).*

Каких вы людей считаете здоровыми и сильными? А твой папа сильный? А ты сильный? А где находится ваша сила? *(Моя сила в мышцах.)*

Ребята, а теперь вы все вместе покажите, как вы тренируете мышцы своего тела *«Кто зарядкой занимается, тот здоровья набирается!»*

(выбегайте, вставайте в рассыпную)

Физминутка.

Рано утром на зарядку друг за другом мы идем.

И все дружно по порядку упражнения начнем.

Раз - подняться, подтянуться. Два - согнуться, разогнуться.

Три - в ладоши три хлопка, головою три кивка.

На четыре - руки шире. Пять - руками помахать.

Шесть - на месте тихо встать. Слайд 3

Посмотрим, сколько силы стало в ваших руках (*проверяют сами*).

Что еще надо знать о здоровье? Я вам загадаю загадки, а вы угадайте

1. Не огонь, а греет. Не лампа, а светит.

как мячик, круглое. Как тыква, жёлтое. (*солнце*)

2. Ты без него не сможешь жить

Ни есть, ни пить, ни говорить.

И даже, честно говоря,

Разжечь не сможешь ты огня. (*воздух*)

3. Я и туча, и туман, и ручей, и океан,

И летаю, и бегу, и стеклянной быть могу! (*Вода*) слайд 4

Молодцы, все правильно отгадали. Как нам помогают солнце, воздух и вода укреплять наше здоровье? (*закаливают нас*). Слайд 5 - 12

Всё запомнили? Не забывайте делать эти важные процедуры.

Все, кто хочет быть здоров, закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий,

На ночь окна открывайте, свежим воздухом дышать.

Ноги мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный вас во век не одолеет.

Зарядку сделали, закалились, а нашему организму все равно чего-то не хватает. Чего? (*Витамин*).

Верно. Ребята, где же нам взять витамины? Аптека далеко, да и без родителей ходить нельзя никуда. Что же делать? (*Овощи и фрукты*)

Правильно. А где растут овощи и фрукты. (*Ответы детей - в огороде, на грядке, в саду*) слайд 13 - 15

Игра «*Совершенно верно!*»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, дети все вместе говорят: «*Правильно, правильно, совершенно верно!*» А если о том, что для здоровья вредно, дети молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,

И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить

Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.

И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Предлагаю по отгадывать загадки:

1. Плещет теплая волна в берегах из чугуна.

Отгадайте, вспомните: что за море в комнате? Ванна.

2. Дождик теплый и густой, этот дождик не простой:

Он без туч, без облаков целый день идти готов. Душ.

3. Ускользает, как живое, но не выпущу его я.

Дело ясное вполне - пусть отмоет руки мне. Мыло.

4. Костяная спинка, жесткая щетинка,

С мятной пастой дружит, нам усердно служит. Зубная щетка.

5. Вафельное и полосатое, ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою - что это такое? Полотенце.

6. Хожу-брожу не по лесам, а по усам, по волосам,

И зубы у меня длинней, чем у волков и медведей. Расческа.

7. Лег в карман и караулю – рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слез, не забуду и про нос. Носовой платок.

8. Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит,

На себя я труд беру: пятки, локти с мылом тру,

И коленки оттираю, ничего не забываю. Мочалка.

Дети делятся на две команды. Д/и «*Принеси предметы личной гигиены*».

Из предложенных предметов необходимо выбрать только нужные предметы, и не ошибиться.

Внимательно, внимательно посмотрите друг на друга, почему у вас сверкают глаза. Почему у вас добрая улыбка? Почему вы все весело улыбаетесь? Какое у вас настроение. Хорошее настроение - вот имя последнего лучика. Посмотрите, солнышко улыбается, радуется за вас, потому что мы нашли, куда боги спрятали наше здоровье. А вот вы сможете ли беречь его? Молодцы, я уверена в вас! Я думаю, что мы с вами хорошо подготовлены и с умеем защитится от тёти Инфекции.