

Беседа по формированию здорового образа жизни во 2 младшей группе
«Детям о чистоте и здоровье»

Половинчик Е.В.
Воспитатель МБДОУ
«ДС № 2 г. Челябинска»

Цели:

Формировать представления о пользе выполнения режима дня, закаливающих процедур, гигиенических основ безопасности жизнедеятельности.

Задачи:

- Развивать умение самостоятельно определять необходимость мытья рук,
- Развивать речевую активность детей.
- Прививать навыки бережного отношения к своему **здоровью**,

Ход беседы:

Ребята, что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? (*Нужно соблюдать режим, делать зарядку, закаляться*).

Правильно, здоровье – это счастье! Это когда вы веселы и все у вас получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Давайте послушаем стихотворение о режиме дня.

Утром в садик все пришли,
Играть с друзьями будем мы.
Упражнения, зарядка
Нам нужны, как подзарядка.
К завтраку готовы мы,
Нас ждут накрытые столы
Заниматься интересно,
Многому научимся.
Любознательны мы очень,
С нами не соскучишься.
Чтобы были мы здоровы,
Пойдём на улицу гулять.
Дождик снег и сильный ветер
Нам не смогут помешать.
Возвращаемся с прогулки,
Моем руки, есть хотим,
И охотно, с аппетитом,
Что дадут, то всё съедим.
Вкусный на столе обед,
Не болтает мой сосед,

И тарелки опустели,
Весь обед мы дружно съели.
Сон подкрался незаметно,
Одеялом всех укрыл,
Сны волшебные, как сказки,
Детям сонным подарил.
Мы проснулись, потянулись,
С боку на бок повернулись,
Умываемся водой,
Одеваемся с тобой.
На участке погуляем,
За погодой наблюдаем.
В мяч и ловишки
Играют ребятишки!
Ужин! Вкусный ужин!
Очень всем нам нужен!
Пришли родители за нами.
Мы спешим домой, все к маме.
День прошёл, мы не устали,
С друзьями весело играли!

Для того, что быть здоровым, нужно поддерживать чистоту. Для этого вы должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

Кран, откройся! Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся! Грязь смывайся!

А еще нужно, чтобы вы каждый день делали зарядку, закалялись.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!
Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.
Раз, два, три, четыре, пять –

Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.
Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!

Чтобы не заболеть нужно полоскать горло холодной водой, обтираться влажным полотенцем, играть на улице в подвижные игры.

Чтобы быстрым, крепким быть,
Нужно спорт Вам полюбить.
Что б здоровым оставаться,
Водой нужно закаляться!

А еще нужно следить за питанием. Есть много фруктов и овощей.

Если хочешь быть здоровым,
Не хандрить и не болеть,
Все проблемы эти в жизни,
Можно с честью одолеть!
Вкусной, правильной едой,
Что энергию несет,
Она дарит нам здоровье,
Силу, бодрость придает!
Так давайте впредь ребята,
С такой пищею дружить,
И тогда проблемы в жизни,
Будет проще пережить!

Давайте сделаем вывод. Что же нужно, чтобы оставаться всегда бодрым, здоровым и веселым?
Нужно соблюдать режим дня, мыть руки перед едой, закаляться, полоскать горло, делать зарядку каждый день.