

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение
«Детский сад № 2 г. Челябинска»

Беседа на тему: «Твое здоровье»

Выполнила : Гилязова Юлия Айратовна
воспитатель

Беседа “Твое здоровье”.

Цели:

- формировать здоровый образ жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья;
- развивать коммуникативные умения учащихся.
- раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.

Ход беседы:

1. Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о том, что каждый человек должен бережно относиться к своему здоровью.

Вопросы к беседе:

- Что такое здоровье человека?
- Какие факторы определяют здоровье человека?
- Кто несет ответственность за сохранение здоровья человека?

А теперь вспомним, какие пожелания обязательно присутствуют родным и близким, товарищам в поздравительных открытках?

Почему пожелание здоровья в той или иной формулировке присутствует в каждом поздравлении?

Вывод: здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими, дорогими людьми, поздравлениях с торжественными датами мы желаем им доброго и крепкого здоровья, т.к. это залог полноценной и счастливой жизни.

- Зачем здоровье необходимо?

Здоровье помогает выполнить нам наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь в обществе.

- Что такое здоровье?

Много раз на этот вопрос отвечали представители разных наук, разных стран, времен и народов. Наиболее распространенные варианты ответов:

Здоровье – это отсутствие болезни.

Болезнь – это нарушение здоровья.

Давайте сформулируем собственное определение понятия “здоровье”

Здоровье – это физическое и психическое благополучие человека.

Всемирной Организацией Здравоохранения дано такое определение:
Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Давайте сыграем в игру и проверим, а вы знаете, что полезно для вашего организма, а что вредно, знаете ли вы как сохранить здоровье?

Игра – кричалка: (полезно-вредно)

Читать лёжа

Смотреть на яркий свет

Умываться

Близко сидеть у телевизора

Употреблять в пищу овощи и фрукты

Заниматься спортом

Курить

Употреблять алкоголь

Объедаться

Не мыть руки перед едой

Закаляться

Заниматься физическим трудом

Когда человек произносит слово «здравствуйте», это значит, что он желает вам здоровья, но в разных странах приветствуют друг друга по разному. Я предлагаю всем поздороваться друг с другом способом, принятым в различных странах мира.

(Воспитанники выполняют задание)

В Казахстане принято пожимать друг другу руки.

В Италии – горячо обниматься.

В Бразилии – хлопать друг друга по плечу.

В Зимбабве – трутся спинами.

В Македонии – здороваются локтями.

В Никарагуа – приветствуют друг друга плечами.

2. А сейчас обратимся к пословицам. В них сосредоточена народная мудрость, раскроем их смысл:

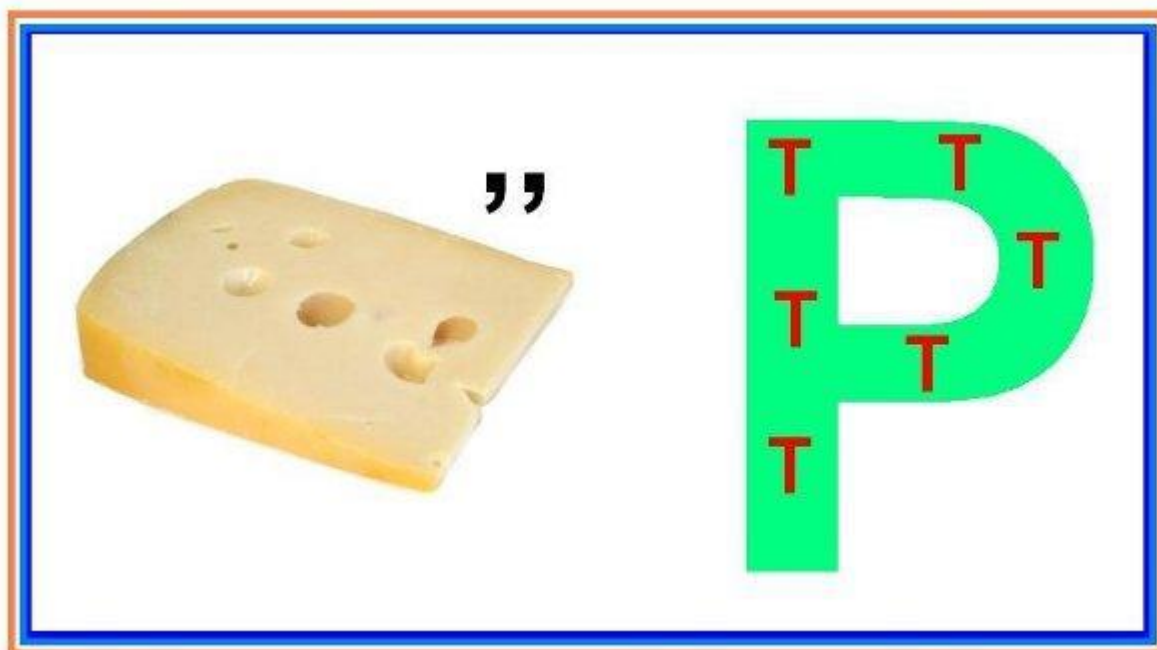
Пословицы:

- Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.
- Паршивому поросенку и в петровки холодно.
- Праздная молодость – беспутная старость.
- Голова седая, да душа молодая.

- Ребята, что помогает нам сохранить здоровье?

(Спорт, режим дня, правильное питание)

3. Отгадывание ребусов



2 команда

Разгадай ребус



3 команда Разгадай ребус



- Какое слово у вас получилось? (Спорт)

- Мы высадились на острове под названием «СПОРТ» и нас ждёт спортивная викторина.

4. Спортивная викторина

1 Ледовая площадка (каток).

2 Специалист по поднятию тяжестей (штангист).

3 Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки (гантели).

4 Она является залогом здоровья (чистота).

5 Теннисная площадка (корт).

6 Решающая характеристика внешности для баскетболиста (рост).

7 Что стремится установить спортсмен? (рекорд).

- А кто из вас занимается спортом?

- Какими видами?

- Что вам это даёт?

Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, и

другими видами, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе
– то есть вести здоровый образ жизни.

В мире нет рецепта лучше:

Будь со спортом неразлучен.

Проживёшь ты до ста лет!

Вот тебе и весь секрет!

5. Выводы. Итог занятия.