

Беседа с детьми подготовительной к школе группы «Твое здоровье»

Воспитатель: Савельева И.В.

Цель:

- формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, дать понятие о болезнях, микробах – возбудителях болезней.

Задачи:

- расширять представления детей о здоровом образе жизни, учить рассуждать и делать выводы;
- способом простейшего экспериментирования и исследования дети получают элементарные сведения о путях распространения болезней;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- обогащать словарный запас новыми терминами: микробы, здоровье, полезные продукты, витамины.

Ход занятия:

- Ребята, как вы думаете, быть здоровым – это хорошо?
- А что значит «быть здоровым»? (быть бодрым, веселым, активным, когда ничего не болит).
- А что значит «болеть»? (когда плохо чувствуем себя, болит голова, горло, живот, поднимается температура, кашель).

- Кто из вас редко болеет, поднимите руку!
- А кто из вас часто болеет, тоже поднимите руку!
- Кому из вас нравится болеть?
- Откуда берутся болезни? (заражаются от больных людей, попадают в организм микробы).

- Очень многие болезни возникают от микробов. Вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях живёт очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах? Расскажите, кто что знает.
(Предполагаемые ответы детей)

- Вы правы, это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причинят вреда, но стоит им попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы болеем. Эти существа называются микробами.

- Как вы думаете, что происходит, когда микробы попадают внутрь?

- Правильно. Попав внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот.

- А как микробы могут проникать внутрь человека? (через рот, через грязные руки, немытые продукты, игрушки, от больных людей по воздуху).

- Давайте проведем опыт.

Возьмите, пожалуйста, бумажные платки и разверните их перед лицом. Втяните воздух сильно через нос, а теперь через рот – что вы заметили, что произошло с нашими платками?

- Да, они стали колыхаться. В какую сторону? (в сторону лица)

- А если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются?

- Конечно, к вам в рот.

А что надо делать, чтобы микробы в наш организм не попали? (чаще мыть руки, не есть немытые овощи, прикрывать рот и нос носовым платком, гулять на свежем воздухе, чаще проветривать комнату).

- Еще каким образом можно защититься?

(закаляться и правильно питаться, есть витамины)

- Как вы понимаете, что значит «закаляться»? (заниматься спортом, не кутаться, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, много двигаться, соблюдать режим дня, есть витамины, проветривать комнату).

-А еще для здоровья полезно делать массаж. Давайте друг другу сделаем массаж спины.

Физминутка «Дождик». (массаж спины).

Дети встают в кружок и проводят массаж друг другу.

Дождик бегаёт по крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают по спине друг друга

По веселой звонкой крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают пальчиками

Дома, дома посидите Бом! Бом! Бом! Бом! - Кулачками

Никуда не выходите Бом! Бом! Бом! Бом! - Растирают ребрами ладони

Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! Бом! - растирают плечи круговыми движениями

А уйду- тогда гуляйте Бом! Бом! Бом! Бом! - Поглаживают ладонями

Затем дети разворачиваются на 180 и повторяют массаж.

- Мы говорим, что для здоровья полезны витамины. А где живут витамины? (в продуктах, в овощах и фруктах).

- Есть продукты, которые помогут нам стать здоровее, а есть продукты, которые могут нанести вред здоровью, если их неправильно употреблять.

Игра «Где живут витамины».

- На доске прикреплены изображения двух человечков. Один ел полезные для здоровья продукты, а другой - вредные. Как вы думаете, кто из них здоров? А почему другой человечек такой грустный?

У меня на подносе карточки с изображением продуктов, которые полезны для здоровья, в которых много витаминов и карточки с изображением продуктов, которые вредны. Вы берете карточку и прикрепляете под нужным человечком. (сначала девочки, потом – мальчики).

Игра «Не ошибись». (да- прыжки, нет –присесть)

Вас прошу я дать ответ:
Это правда или нет?
Чтоб с микробами не знаться,
Надо, дети, закаляться? Да!
Никогда чтоб не хворать,
Надо целый день проспять? Нет!
Если сильным хочешь быть,
Со спортом надобно дружить? Да!
Чтоб зимою не болеть,
На прогулке нужно петь? Нет.
И от гриппа и ангины
Нас спасают витамины? Да.
Хочешь самым крепким стать -
Сосульки начинай лизать? Нет.

А теперь игра заканчивается.
Всем желаю закаляться,
Не болеть и не хворать,
Физкультурниками стать.