

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Жемчужинка»

Цикл бесед с детьми старшего дошкольного возраста
«Что мы знаем о здоровье?»

Подготовила:

воспитатель первой квалификационной категории

Зорькина Елена Геннадьевна

Беседа «Какие бывают привычки»

Педагог показывает детям несколько сюжетных картинок с изображением плохих привычек, затем предлагает обсудить, правильно ли поступают дети на этих картинках, почему эти привычки можно назвать «вредными», «плохими», «дурными».

Педагог просит детей рассказать о своих плохих привычках:

- берут в рот несъедобные предметы;
- грызут ногти;
- сосут палец;
- ковыряют в носу;
- не убирают за собой игрушки (кровать);
- не моют руки после прогулки (перед едой);
- вместо носового платка пользуются пальцами...

Педагог предлагает детям обсудить, как можно справиться с плохими привычками без помощи взрослого, как воспринимают окружающие люди дурные привычки; к каким отрицательным последствиям приводят те или иные дурные привычки и т.д.

Воспитатель читает детям отрывок из стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр»:

Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, и утята, И
жучки, и паучки.

Он просит детей вспомнить, откуда эти стихи. Затем педагог сообщает о том, что Мойдодыр прислал им письмо:

«Дорогие ребята! Я очень рад, что вы каждое утро умываетесь, чистите зубы. Все мальчики и девочки делают это. Они хотят быть чистыми, опрятными, нравиться другим. Неприятно видеть, когда кто-то из вас грязный, неряшливый».

Педагог говорит детям, что Мойдодыр просил показать, как умываются котята. («Азбука общения» Л.М.Шипицына, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова стр.300)

Беседа «Пожалей свою бедную кожу!»

Ход беседы. Педагог сообщает детям, что сегодня речь пойдет о нашей коже. Мы с вами вместе попробуем разобраться, что вредно, а что полезно для нашей кожи.

Наша беседа имеет название «Пожалей свою бедную кожу». Почему бедную спросите вы? Да потому что синяки, порезы, ожоги, занозы. Мозоли – все это возникает именно на коже. А попадет в ранку грязь вот тебе и гнойничок. Нет на свете людей, у которых не бывало бы царапин и ссадин. Хорошо слонам и носорогам, китам и моржам у этих животных самая толстая кожа. А почему они такие толстокожие? Попробуй догадаться. (Ответы детей). Для чего вообще нужна кожа? (Рассуждения детей)

Как вы уже поняли, кожа очень важна для нашего организма. Чтобы сохранить ее целой и невредимой, нужно знать, отчего она может повреждаться и заболеть.

Педагог предлагает детям рассмотреть несколько картинок и сказать, что нужно делать, если все же случилась неприятность и на коже появилась ссадина или образовался гнойничок и чего делать при этом нельзя.

Предлагаются следующие ситуации на картинках:

- мыться горячей водой и париться;
- облизывать рану;
- прокалывать и выдавливать прыщи;
- купаться и загорать;
- смазывать специальными мазями и растворами;
- мыться теплой водой с мылом;
- носить грязное белье;
- надевать чужую одежду и обувь;
- обратиться к врачу;

Ребенок, выбирая ситуацию, обосновывает свой выбор.

(Г.Зайцев «Уроки Мойдодыр», стр. 13)

Беседа «Зачем нужна еда?»

Педагог – ребята, сколько раз в день вы едите? Да человек ест три-четыре раза в день. Каждый раз при этом организм получает из еды необходимые для него питательные вещества: белки, жиры, углеводы и витамины. Все эти вещества нужны нашим клеткам и другим органам, чтобы они росли и правильно работали.

Давайте рассмотрим несколько иллюстраций с продуктами питания и разберемся, какую пользу они приносят нашему организму:

- В первую группу входят мясо, рыба, молоко, сыр, творог, яйца. Эти продукты содержат белок. А именно он поставляет клеткам строительный материал для роста. В молочных продуктах есть кальций, укрепляющий кости, а в рыбе – фосфор, улучшающий работу нашего мозга.

- Во второй группе находятся те продукты, в которых есть углеводы. Углеводы – источник энергии нашего организма. Большое количество углеводов содержат мед, сладости, хлеб, картофель, макароны.

-Третья группа – это масло, орехи, шоколад, сметана, семена растений содержат жиры. Так же, как и белки, жиры нужны для строительства клеток и тканей. Оставшиеся жиры откладываются в жировых клетках под кожей. Подкожный жир сохраняет тепло в нашем организме в холодную погоду и питает его энергией при напряженной работе.

- Четвертую группу врачи- диетологи составили из одних только фруктов и овощей. Фрукты и овощи – это настоящие хранилища необходимых человеку витаминов. Если в нашем организме много витаминов, он легко победит любую болезнь, а у тебя всегда будет хорошее настроение и отличное здоровье.

Педагог предлагает детям хорошо рассмотреть иллюстрации с полезными продуктами и запомнить одно важное правило: чтобы не болеть, расти и хорошо себя чувствовать, надо есть пищу, которая состоит из белков, жиров и углеводов. Чтобы организм мог воспользоваться всем этим, нужны витамины, соли, чистая вода.

В конце беседы дети вместе с воспитателем составляют таблицу «Продукты-чемпионы»

(М.Лукиянов. «Моя первая книга о человеке» стр. 50)

Беседа «Мой режим дня»

Воспитатель предлагает рассмотреть картинку с режимными моментами:

- как вы думаете, что изображено на картинке?
- как можно назвать это, одним словом?
- для чего нам нужен режим?
- а что такое режим?

Да, режим дня:

- это рано вставать и рано ложиться спать;
- это в одно и то же время завтракать, обедать, ужинать; - это хорошо поработать, а потом отдохнуть; - игра и учеба – тоже работа. (Л.В.Баль, В.В.Ветрова. «Букварь здоровья», стр.16)

Беседа «Береги здоровье смолоду»

Воспитатель задает детям вопрос «Как ты думаешь, что нужно делать, чтобы сохранить здоровье и прожить долгую и счастливую жизнь? (Ответы и рассуждения детей).

Воспитатель. Правильно, надо стараться не болеть, когда ты маленький.

Человек может прожить 100 лет и даже больше, если будет заниматься спортом.

Если будешь делать добрые дела, то и душа твоя будет здорова.

Надо закаляться, делать зарядку, чтобы всю жизнь до старости не болеть. Ведь

быть здоровым – это не значит никогда и ничем не болеть. Даже очень

хорошее здоровье нужно поддерживать, а не очень хорошее можно и нужно

улучшать. Чтобы хорошо расти и быть здоровым, нужно заботиться о здоровье.

А для этого нужно: - хорошо себя знать;

- правильно собой руководить;

- помогать себе, быть здоровым и счастливым. (Л.В.Баль, В.В.Ветрова. «Букварь здоровья», стр.13-17)

- Беседа «Наша осанка»

Ребята, вы, когда –нибудь наблюдали за проходящими мимо людьми? А вы замечали, что одни из них держатся прямо, и поэтому кажутся уверенными и сильными. Другие сутулятся при ходьбе, походка их вялая и шаркающая. Как вы думаете, в чем причина?

Походка человека и внешний вид зависят от его осанки. Осанка – это умение правильно держать свое тело при ходьбе, сидя за компьютером, в спортивных играх. При правильной осанке плечи развернуты, грудь слегка выдается вперед, живот втянут, а ноги выпрямлены.

Если же ты будешь сутулиться и всегда ходить, опустив голову, то очень скоро станешь похож на «маленького старичка». Тебе наверняка не хочется этого, а потому следи за тем, как ты держишь спину и голову. Голову при ходьбе не опускай, а когда стоишь, не подпирай стену. Представь, что твой позвоночник – совершенно прямая линия. Стройный человек красив, но дело не только во

внешнем виде. У такого человека здоровый позвоночник, а это очень важно для организма.

Запомни это на всю жизнь:

- человек с правильной осанкой выглядит красиво и уверенно, его организм здоров и полон сил
- неправильная посадка может привести к опасному искривлению позвоночника (М. Лукьянов. «Моя первая книга о человеке», стр. 78)

Беседа «Какими бывают болезни»

Различных вредных микробов и опасных инфекций на нашей земле очень много. Всевозможные болезни могли бы погубить всех людей на земном шаре, если бы наш организм не умел с ними бороться. В этом ты можешь ему помочь.

- может быть кто-то из вас знает, как это происходит? (Рассуждения детей).

Микробы могут попасть в наш организм по воздуху, если рядом чихает или кашляет больной человек. Заразиться можно и сделав несколько глотков из чужого стакана. Ведь многие микробы живут и размножаются в воде. Потому что чтобы не заболеть, нужно соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом, проветривать помещение и не пользоваться посудой больного человека. Для того чтобы реже болеть, необходимо закалять свой организм.

Но не всегда ты заболеваешь, потому, что заразился микробами. Иногда ты сам плохо заботишься о своем здоровье.

-отчего это может произойти? (Ответы и рассуждения детей)

Например, зимой в солнечный день хочется выбежать на улицу без шапки и куртки. Если ты одет слишком легко, жди простуды. Тогда поднимется температура, и ты несколько дней будешь вынужден провести дома.

И еще ты, наверное, очень часто слышишь в детском саду и дома такую фразу: «Мойте руки перед едой!». А всегда ли ты это делаешь так? Нет? А вот это очень плохо! Представь себе: ты гулял на улице, играл в мяч, гладил соседскую собаку, а потом начал есть вкусные яблоки. Если ты посмотришь в микроскоп на свои руки, то очень испугаешься. На руках ты увидишь много живых шевелящихся микробов. Все они с твоих рук вместе с кусочками яблока попадут в твой организм, и тогда ты можешь заболеть.

Предложить детям через микроскоп посмотреть на свои руки.

(М. Лукьянов. «Моя первая книга о человеке», стр. 80)