

# Картотека бесед по формированию здорового образа жизни для детей среднего возраста.

## «Я-человек»

**Цель.** Формировать у детей представления о человеке как одном из живых существ, населяющих землю. Расширять и закреплять представления об элементарном строении человека. Раскрыть условия, необходимые человеку для жизни. Формировать представления о значении общения между людьми.

### *Ход занятия*

Предложите детям рассмотреть изображения живых существ, обитающих на земле, назвать знакомые изображения, сгруппировать их следующим образом: насекомые, рыбы, птицы, звери, люди.

Попросите детей проанализировать внешнее строение людей и ответить на вопросы: «Чем отличаются люди от других жителей земли?», «Чем похожи люди?»

Познакомьте детей с условиями, необходимыми человеку для жизни, опираясь на детский опыт и ощущения.

*Пища.* Предложите детям из множества предметных картинок выбрать те, на которых изображены продукты питания. Обратите внимание ребят на то, что плоды многих растений являются полезными для человека продуктами.

*Вода.* Предложите детям попробовать питьевую воду. Раскройте значение для здоровья чистой воды.

*Воздух.* Предложите ребятам сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, при этом ощутить выдыхаемую струю воздуха ладонью. Раскройте значение для здоровья вдыхаемого чистого воздуха. Скажите о влиянии растений на качество воздушной среды.

*Тепло.* Подведите детей к выводу о значении солнечного тепла для жизни человека. Предложите отгадать загадки про различные предметы одежды и найти картинки-отгадки среди других картинок. Попросите детей выбрать зимнюю одежду, летнюю и ту, в которой можно выйти на прогулку сегодня. Подведите ребят к установлению взаимосвязи между надеваемой одеждой и комфортным для человека тепловым режимом.

*Пространство.* Предложите детям выполнить различные движения — прыжки, растяжки, наклоны и т.д. Подведите их к выводу о необходимости пространства для жизнедеятельности человека.

*Общение с другими людьми.* Продемонстрируйте, как при встрече два человека, говорящие на разных языках, сначала не поняли друг друга, а затем договорились и вместе построили дом. Рассмотрите с детьми дом как защиту от непогоды и холода, удобное жилище. Предложите ребятам совместно выполнить постройку дома (конструирование).

## ***«Растения вокруг нас. Овощи»***

**Цель.** Расширять и закреплять представления детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений.

### ***Ход занятия***

Предложите детям назвать растения, выросшие на огородных грядках, рассмотреть различные овощи и сравнить их по цвету, форме, величине, запаху, а также на ощупь.

Предложите рассмотреть и назвать съедобные части различных огородных растений. Предложите попробовать на вкус заранее приготовленные сырые овощи. Расскажите о пользе овощей для здоровья. Игры «Подбери вершки к корешкам», «Узнай овощ по описанию».

Привлеките детей к сбору урожая овощей. Предложите рассказать о том, что можно приготовить из овощей.

## ***«Растения вокруг нас. Деревья и кустарники»***

**Цель.** Расширять и закреплять представления детей о деревьях и кустарниках; формировать представления о значении деревьев и кустарником для здоровья человека, об использовании плодов некоторых из них.

### ***Ход занятия***

Предложите детям рассмотреть листья березы, клена, рябины, питомника, сравнить их.

Привлеките внимание ребят к листьям шиповника и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это растение на территории сада. Напомните, что в сказке о спящей красавице шиповник образовывал непроходимые заросли. Рассмотрите с детьми куст шиповника. Расскажите о полезных для здоровья человека свойствах плодов этого растения. Угостите детей напитком из плодов шиповника.

Привлеките внимание детей к листьям березы и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми березу. Расскажите о полезных свойствах этого дерева. Предложите детям поводить вокруг березы хоровод.

Привлеките внимание ребят к листьям клена и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми клен. Предложите собрать опавшие с дерева крупные листья и обвести их мелками на асфальте, сделать букет из кленовых листьев. Покажите фотографии, которые напомнят детям, как листва клена укрывала их летом от солнца.

Привлеките внимание ребят к листьям рябины и предложите показать растение с такими же листьями на картосхеме экологической тропинки, найти это дерево на территории сада. Рассмотрите с детьми рябину. Расскажите о полезных

свойствах ягод этого растения. Обратите внимание детей на то, что плодами шиповника и рябины любят лакомиться птицы.

Предложите детям сравнить плоды рябины и шиповника, рассмотреть их, а затем попробовать пюре из ягод рябины. Предложите посадить плоды шиповника и рябины в заранее подготовленном месте на территории детского сада.

Попросите детей рассказать о проделанном маршруте при опоре на картосхему экологической тропинки.

## ***«Что я знаю о себе? Мой организм»***

**Цель.** Формировать элементарные представления детей об организме человека, об органах чувств и их значении.

### ***Ход занятия***

Предложите детям, опираясь на собственный опыт, ответить на вопрос: «Что может делать человек?»

Попросите найти отличия между предметами: две одинаковые кружки, в которых находится вода контрастной температуры; затем две кружки, разные по размеру и цвету, в которых вода одинаковой температуры. Спросите детей о том, какие органы помогли им выявить отличия. Предъявите соответствующие ответам опорные картинки (глаза, руки).

Предложите детям узнать, что находится в закрытых коробочках (в крышках коробочек предварительно сделаны маленькие отверстия). После того как дети по запаху определяют продукты (например, лук, сыр и кофе), уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (нос).

Предложите детям выйти на середину комнаты, закрыть глаза и определить источник звука, а затем найти его. В качестве звучащих предметов могут выступить колокольчик, бубен, погремушка и т.д. Спросите у детей, какой орган помог им определить звучащий предмет. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (уши).

Предложите детям попробовать через соломинку напитки из стаканчиков, закрытых крышками. После того как ребята определяют, что это чай, лимонный напиток и отвар из плодов шиповника, уточните, какой орган помог им это сделать. После ответа предъявите соответствующую опорную картинку (язык).

Привлеките внимание детей к плакату с изображением мальчика и девочки. Скажите, что люди похожи своим строением. Некоторые органы мы видим, другие органы находятся внутри, и мы их только ощущаем. Все эти органы вместе называются организмом человека. Если все органы хорошо выполняют свою работу, человек здоров.

Предложите детям сконструировать на плоскости фигуру движущегося человека с помощью геометрических фигур.

Предложите ребятам нарисовать органы чувств, которые помогли им выполнить задания на занятии, при этом обратите внимание дошкольников на выставленные опорные картинки.

## ***«Я - ребенок. Мой образ жизни»***

**Цель.** Расширять и закреплять представления детей об отличии организма ребенка от организма взрослого человека. Формировать представления об образе жизни и его значении для здоровья человека, о специальной организации образа жизни ребенка в детском саду.

### ***Ход занятия***

Предложите детям рассмотреть картинки с изображением взрослых и детей. Задайте вопросы: «Кто из этих людей вырастет? Кто может нести самый большой и тяжелый чемодан? Кто прочитал много книг?»

Попросите детей назвать различия между детьми и взрослыми. Подведите к выводу о непрерывном росте детского организма; о постепенном формировании умений, навыков, представлений; об изменении игровых интересов ребенка. Предложите разложить последовательность картинок с изображением человека в разном возрасте и рассказать о достижениях каждого возраста.

Расскажите, что деятельность каждого человека происходит в определенных условиях жизни и зависит от них. Раскройте условия жизни ребенка: климатические условия, место проживания, бытовую обустроенность, психологическую ситуацию в семье и в детском саду. Раскройте деятельность ребенка как игровую и учебную, двигательную подвижность, общение, бытовые взаимоотношения.

Предложите детям рассказать о последовательности событий, которые происходят с ними в детском саду, и подобрать соответствующие иллюстрации. Обратите внимание дошкольников на различные виды деятельности, которыми они имеют возможность заниматься во время пребывания в детском саду.

Раскройте особенности режима дня в детском саду и моменты, важные для укрепления детского здоровья. Подведите детей к выводу: на здоровье человека влияют чистота тела, одежды и жилища, полезное питание, сон, отдых, прогулки, проветривание помещения, занятия физической культурой, закаливание, психологический комфорт.

## ***«Я живу в большом городе»***

**Цель.** Формировать представления детей о факторах окружающей среды большого города, оказывающих влияние на здоровье человека (шум, загрязнение окружающей среды, интенсивные транспортные потоки, большое количество людей, реклама). Познакомить с правилами безопасного поведения на улице города.

**Предварительная работа.** Во время прогулки с родителями понаблюдать за движением транспорта на улице. Обратит внимание на загрязненность снега вблизи автомобильных дорог, на выбросы из труб котельных, промышленных предприятий, ТЭЦ.

### *Ход занятия*

Привлеките детей к составлению изображения улицы большого города на магнитной доске с помощью предметных картинок. Обсудите, какие здания находятся на этой улице.

Предложите детям прослушать аудиозапись звуков города, назвать знакомые источники шума, а затем расположить их изображения на магнитной доске.

Обратитесь к опыту ребят — покажите им прозрачный контейнер с ватными дисками, которые дети принесли после наблюдений за состоянием зеленых насаждений вблизи дорог; коллективные детские рисунки, на которых по следам наблюдений отражено состояние снега вблизи дорог и автомобильных стоянок.

Познакомьте детей с другими источниками загрязнений в природе, (котельные, ТЭЦ, промышленные предприятия). Попросите поместить изображения этих объектов на магнитную доску.

Предложите просмотреть видеозапись, сделанную на многолюдной улице. Привлеките внимание ребят к интенсивному движению транспорта, большому количеству пешеходов. Предложите высказать предположения о том, куда направляются идущие по улице люди. Подведите детей к выводу о зависимости психологического состояния и поведения людей от разных дел и забот.

Раскройте детям особенности большого города — возможную территориальную удаленность значимых для человека объектов, необходимость использования транспорта для передвижения по городу, неизбежный контакт с большим количеством людей на улицах, и транспорте, в магазинах, большое количество рекламы и т.д.

Познакомьте детей с правилами безопасного поведения на улицах большого города: переходить улицу по пешеходному переходу, держаться вблизи родителей, избегать толпы.

### ***«Я - пешеход и пассажир»***

**Цель.** Закреплять представления детей о значении транспорта для большого города; формировать представления о безопасном для здоровья поведении при переходе улицы и в транспорте.

### *Ход занятия*

Привлеките внимание детей к сюжетной картинке с изображением транспорта, движущегося по улице большого города. Предложите вспомнить, какой транспорт ребята видели по пути в детский сад; поездка на каком транспорте им запомнилась. Подведите детей к выводу о значении транспорта для большого города. Раскройте значение понятий «пешеход», «пассажир», «проезжая часть», «пешеходная дорожка», «пешеходный переход».

Предложите детям просмотреть видеозапись, сделанную около пешеходного перехода со светофором. Привлеките их внимание к смене сигналов светофора, подчинению пешеходов и водителей определенным правилам.

Обратитесь к опыту детей и предложите им рассказать о том, как они с родителями переходили улицу. Раскройте правила безопасного перехода улицы.

Познакомьте детей с правилами поведения в транспорте, используя фрагмент сюжетно-ролевой игры «В автобусе». Предъявите проблемные ситуации, способствующие формированию правильного поведения в общественном транспорте.

Подведите детей к выводу о том, что их безопасность на улице города и в общественном транспорте во многом зависит от их собственного поведения.

### ***«Здоровый образ жизни в большом городе»***

**Цель.** Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье, о составляющих здорового образа жизни, об организации досуга в большом городе.

#### ***Ход занятия***

Предложите детям рассмотреть изображения людей, идущих по улице города, и определить их настроение. Привлеките внимание к изображению человека с грустным выражением лица. Подведите детей к выводу о взаимосвязи физического здоровья и эмоционального благополучия.

Обсудите с ребятами возможности здорового человека.

Раскройте составляющие здорового образа жизни. Предложите детям выбрать среди множества картинок картинку с изображением полезной для здоровья жизнедеятельности. Попросите отразить режим дня с помощью последовательности сюжетных картинок.

Расскажите о пользе для здоровья двигательной активности, занятий физической культурой и спортом. Познакомьте с назначением спортивных сооружений большого города—дворца спорта, бассейна, стадиона. Обратитесь к опыту детей, спросите, какие спортивные секции они посещают.

Предложите детям упражнения: а) найти по теням фигуры ребят, занимающихся спортом; б) сконструировать из геометрических форм на плоскости фигуры людей в движении.

Предложите ребятам рассмотреть сюжетные картинки, на которых изображены объекты большого города — зоопарк, цирк, театр, парк аттракционов. Попросите детей вспомнить и рассказать о посещении этих мест вместе с родителями. Подведите ребят к выводу о значении досуга в жизни человека.

### ***«Игра „Больница"»***

**Цель.** Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз, полезных продуктов. Расширить содержание сюжетно-ролевой игры «Больница».

#### ***Ход занятия***

Предложите детям поделиться опытом обращения к врачу за медицинской помощью, о лечении.

Расскажите о том, что наряду с лекарственными препаратами восстановлению и укреплению здоровья способствуют другие методы. Раскройте возможность предупреждения болезней. Подведите детей к установлению связи между болезнью некоторых органов и причинами, вызвавшими их.

Познакомьте ребят с ролевым поведением «врача» и «пациента» в следующих ситуациях:

—у «пациента» болит горло. «Врач» рекомендует чай с лимоном, сироп шиповника, теплое питье, а в дальнейшем дыхательную гимнастику. Предложите детям попробовать эти напитки, научите выполнять несколько дыхательных упражнений. «Больному» вручите пакет с лимоном;

—у «пациента» болит спина. «Врач» рекомендует физические упражнения и растяжки. Познакомьте детей с этими упражнениями, предложите выполнить их самостоятельно при опоре на карточки с изображениями ребят, выполняющих физкультурные упражнения. Вручите «больному» набор таких карточек;

—у «пациента» болят глаза. «Врач» рекомендует гимнастику для глаз, сокращение времени просмотра телевизионных передач и компьютерных игр, употребление в пищу сока черники, моркови. Предложите детям выполнить гимнастику для глаз, попробовать черничный сок. «Больному» вручите пакет с морковью;

—у «пациента» насморк. «Врач» рекомендует точечный массаж. Познакомьте детей с приемами массажа определенных точек на лице, около ушей. Расскажите о лечебных свойствах чеснока и овощных соков. Предложите ребятам попробовать тыквенный и томатный соки. «Больному» вручите «чесночные бусы», сделанные из капсулы от киндер-сюрприза с чесноком внутри.

Подведите детей к выводу о возможности использования подобных ситуаций в самостоятельной игре.

### ***«Растения вокруг нас. Лекарственные растения»***

**Цель.** Формировать представления детей о лекарственных свойствах растений. Познакомить с практическим использованием некоторых лекарственных растений.

#### ***Ход занятия***

Познакомьте детей с книгой «Лекарственные растения». Покажите несколько цветных иллюстраций в этой книге.

Привлеките внимание ребят к изображению туи (можжевельника). Попросите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите рассмотреть растение, потрогать его листочки, понюхать. Расскажите о свойстве туи (можжевельника) выделять в воздух особые вещества, фитонциды, уничтожающие вредные для здоровья микроорганизмы. Подведите детей к выводу о значении для здоровья человека

чистого воздуха. Предложите ребятам выполнить около туи (можжевельника) дыхательную гимнастику.

Привлеките внимание детей к изображению подорожника в книге «Лекарственных растения». Предложите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите рассмотреть подорожник. Раскройте его лекарственные свойства, продемонстрируйте использование подорожника. Предложите раскрасить листья подорожника на коллективной работе «Растения, которые лечат».

Загадайте ребятам загадку о чесноке. Предложите найти это растение на картосхеме экологической тропинки, а затем на территории детского сада. Предложите детям рассмотреть растущий на грядке чеснок, затем головку чеснока. Расскажите о лечебных свойствах этого растения.

Познакомьте детей с чистотелом, расскажите о его использовании в лечебных целях. Предложите среди множества картинок с изображениями растений найти изображения чистотела. Вместе с ребятами поместите изображение растения на картосхему экологической тропинки.

Предложите детям сложить разрезные картинки, на которых изображены лекарственные растения.

Объясните, что лекарственные растения нельзя собирать вблизи автомобильных дорог.

## ***«Ребенок и здоровье»***

**П.с.:** формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

### **Ход занятия:**

- 1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:
  - здоровье – лучшее богатство;
  - здоровому – все здорово.
- 2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратит внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.
- 3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спуститься по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихов – советов.

## ***«Полезные продукты»***

**П.с.:** уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.

### **Ход занятия:**



- 1) Предложить детям вспомнить какое сейчас время года, показать подарки осени – корзину с фруктами (рассмотреть и описать их).
- 2) Рассказать детям о пользе фруктов для здоровья детей и взрослых.
- 3) Спросить какие фрукты покупают детям родители, напомнить, что для того, чтобы быть сильными и здоровыми, обязательно нужно кушать свежие фрукты.

### *«Личная гигиена»*

**П.с.:** развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

**Ход занятия:**

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

2) Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Предложить детям показать, как дети моют руки и лицо (имитации движений)

3) Предложить выучить чистоговорку:

➤ Мама Милу

С мылом мыла...

### *«Тело человека»*

**П.с.:** Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

**Ход занятия:**

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратит внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

- Что можно делать ногами, в какие игры играть?
- Что делают руками?
- Почему руки называют первыми помощниками?

- Для чего нужны уши?
- От чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

### ***«Витамины и здоровый организм»***

**П.с.:** Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека. Познакомить детей с назначением витамина А, В, С. Активизировать названия овощей и фруктов. Познакомить с продуктами, которые можно употреблять в небольшом количестве.

#### **Ход занятия:**

1) Показать картинки с изображением крепких, здоровых людей, подвести к пониманию, что для хорошего здоровья необходимо правильное питание. Побеседовать о любимых блюдах детей.

2) Рассказать о витаминах, в каких продуктах содержатся и работе каких органов помогают.

3) Рассказать о продуктах, которые не очень полезны (конфеты, черный кофе).

### ***«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать»***

**П.с.:** Закрепить правила поведения на улице: ПДД, понятие о светофоре и его назначении. Воспитывать правила безопасного поведения на улицах. Способствовать формированию культуры речевого общения в транспорте.

#### **Ход занятия:**

1) Внести и рассмотреть макет перекрестка. Уточнить значение сигналов светофора, действия пешеходов и водителей.

2) Вопросы:

- Кто регулирует движение на дорогах?
- Что означает каждый сигнал светофора?
- Где можно переходить через дорогу?

3) С/р игра «Автобус»

### ***«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»***

**П.с.:** Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название.

- Какие виды спорта нравятся и почему?

- Каким видом хотели бы заниматься?
- Какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга»

Вопросы:

- Что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
- Почему спортсмены реже болеют?
- Как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

### **«Врачи – наши помощники»**

**П.с.:** Закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук. Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребности быть здоровыми. Активизировать название: шиповник.

**Ход занятия:**

В группу въезжает «автомашина», в которой лежат мешочки с шиповником, овощами и фруктами и доктором Айболитом.

- Д/и «Чудесный мешочек»
- Д/и «Угадай на вкус»

Показать плоды шиповника, объяснить, что это такое. Обратит внимание на лук и предложить его посадить.

### **«Как я буду заботиться о своем здоровье»**

**П.с.:** Закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

- Как вы себя сегодня чувствуете?
- Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
- Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
- Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

### **«Солнце, воздух и вода - мои лучшие друзья»**

- Как умывается кошка? (*Она вылизывает себя языком*)

- Зачем она это делает?

- А как другие животные ухаживают за собой? (*Картинки: слон из хобота обливает себя водой, обезьяны чистят друг друга и др.*)

Не выносят грязи и беспорядка барсуки. Весной и осенью они убирают и ремонтируют свои подземные дома. Бурые медведи часто купают своих медвежат, держа их за шиворот. Подросшие медвежата сами охотно идут в воду и долго там барахтаются. Вспомним сказку «Мойдодыр».

*Чтение отрывка стихотворения: «Рано утром на рассвете умываются утята....»*

- Зачем, для чего животные купаются и чистят свое тело?

- А зачем моется человек?

- Почему плохо быть грязнулей? (*Никто не захочет дружить с грязнулей. Грязные уши – человек плохо слышит. Грязная кожа – организм плохо дышит. Грязные руки – появляются гельминты и т.д.*)

- В каких местах на теле человека больше всего скапливается грязь?

- Как вы заботитесь о чистоте тела?

### **«О микробах»**

Жили-были микробы – разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно, если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе, на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «Как хорошо, что на свете есть грязнули и мухи, вот микробам раздолье: и на руки можно попасть, и в рот человеку. А там уж и до болезни рукой подать!»

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел?

- Что помогает нам победить микробов? (*Вода и мыло*)

С водой надо дружить. Вода – доктор. Без воды не может жить человек. Вода и мыло – настоящие друзья. Они помогают уничтожить микробы.

### **«Глаза – главные помощники человека»**

А о чем мы будем сегодня говорить, вы узнаете, если отгадаете загадку:

Два братца через дорогу живут, друг друга не видят (*Глаза*)

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко ищет мышей в темноте. Человек не такой зоркий, как орел. И в темноте он не видит, как сова. Но глаза являются главными помощниками человека.

- Почему? (*Они помогают видеть все, что есть вокруг, различать и узнавать предметы, их цвет, форму и величину*)

- Повернитесь и посмотрите друг другу в глаза. Какие красивые у нас глаза! Как говорят о глазах, чтобы передать их красоту? (*Прекрасные, ясные, чистые, огромные, веселые и т.п.*)

- Каким бывает цвет глаз?

- Какие по размеру бывают глаза?

- Как глаза расположены?

*Показать схему строения глаза.*

- Что можно обнаружить в глазу, рассматривая его?

Видите цветное колечко. Это радужная оболочка, или *радужка*. От нее зависит цвет наших глаз. Радужную оболочку покрывает прозрачная тонкая оболочка – *роговица*. В центре глаза мы видим черную точку. Она то

расширяется, то сжимается. Это *зрачок*. Он регулирует количество света. Лучи света проходят через *зрачок* и *хрусталик* и собираются на *сетчатке* глаза. Дальше по нервам сигналы передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

### « Уши »

Прослушайте диалог (*можно подготовить двух детей*).

- Здравствуйте тетя Катерина!

- У меня яиц корзина.

- Как поживают домашние?

- Яйца свежие, вчерашние!

- Ничего себе вышла беседа!

- Авось распродам до обеда.

- Что произошло? Почему два человека не поняли друг друга? Речь, звуки помогают нам слышать органы слуха – уши. Органы слуха есть у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. У кого из животных слух «самый-самый» - трудно сказать. Но известно, что лучше слышат зверя, у которых большие уши. Слух – большая ценность для человека.

### «Зубы»

Загадка.

Полон хлевец, белых овец. (*Зубы*)

- Что помогает переваривать пищу?

Чтоб пища лучше переваривалась в желудке и в кишечнике, она смачивается слюной во рту и измельчается зубами. Первые зуба, молочные, появляются у человека на первом году жизни. К 6-7 годам их становится 20. Некоторые из них уже выпали, на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам обычно выпадают все молочные зубы, заменяясь постоянными. Если потеряет человек постоянный зуб, новый на его месте уже не вырастет.

Зубы покрыты эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но если за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появляются дырочки (кариес).

*Использовать схему строения зуба.*

Зуб – живой орган. Каждый зуб состоит из трех основных частей:

коронка – часть зуба, которая видна в полости рта;

корень – часть зуба, которая располагается в челюсти;

шейка – часть зуба, которая располагается между коронкой и корнем. Она прикрыта десной.

Дырка в зубе – всегда больно. А еще больные зубы вредят другим органам – желудку, сердцу, почкам и др.

- Что вредно для зубов? ( Грызть орехи, есть очень холодную или очень горячую пищу), есть вредную пищу для здоровья зубов (особенно много сладкого).

- Как надо ухаживать за зубами? (*После каждого приема пищи полоскать рот, утром и вечером чистить зубы*).

- Кто знает, что необходимо иметь каждому человеку для ухода за зубами? (*Зубную щетку, пасту*). Щетку надо выбирать с мягкой щетиной. Регулярно ее мыть. Менять раз в 3-4 месяца.

### **«Доктор Здоровая Пища»**

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травами и ветками. Другие животные питаются мясом. Это хищники. И только некоторые животные едят и мясо, и растительную пищу. Как видите, животные едят только то, что им полезно.

- Чем питается человек? Какие органы помогают человеку, чтобы он мог питаться? *Рисунок органов пищеварения*.

Пища попадает в рот, во рту смачивается слюной, мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника попадает в кровь и поступает ко всем органам.

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное приводит к болезням.

- Какие по вашему мнению продукты полезны? Какие вредны? Почему?

Доктор Пища советует: чтобы правильно питаться нужно выполнять два условия: умеренность и разнообразие.

- Что означает умеренность? Переесть очень вредно, желудок и кишечник не успевают все переварить.

- Что значит разнообразие? Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (мед, гречка, геркулес, изюм, масло). Другие помогают строить организм и сделать его более сильным (творог, рыба, мясо, яйца, орехи). А третьи – фрукты и овощи – содержат много витаминов и минеральных веществ, которые и помогают организму расти и развиваться (ягоды, зелень, капуста, морковь, бананы и др.)

### **«Сон»**

- Без чего, по вашему мнению, не может жить человек? (Без воды, пищи, сна)

- Сон нужен и животным, и человеку. Как спят животные?

- Медведи, барсуки, ежи спят всю зиму. Летучие мыши спят днем, причем так, как никто не спит: вниз головой.

- А как спят кошки, лошади, рыбки? Почему?

- Сон необходим человеку. Во сне отдыхает мозг, а мозг для человека – самое главное. Он всем организмом управляет.

- Как спит человек? (Приучайтесь спать на жесткой постели, лежа на спине).

## **«Главная опора моего тела»**

Человек был бы бесформенным и некрасивым если бы не было скелета. Скелет – это наша опора. На вид он хрупкий, но на самом деле очень прочный. Скелет служит организму не только опорой, но и защищает внутренние органы.  
*Показать рисунок скелета.*

- Череп похож на шлем. Что он защищает? (*Мозг*)

- Что защищает грудная клетка? (*Сердце, легкие*)

- Назовите части скелета, покажите, где они находятся. (Череп, скелет верхних конечностей, грудная клетка, скелет нижних конечностей, позвоночник).

Чтобы человеку бегать, ходить, поднимать грузы и даже моргать нужны мышцы. Мышцы – главные силачи. Они прикрепляются к скелету и заставляют его двигаться. Мышцы могут сокращаться или расслабляться. Когда мышца сокращается. Она действует на кость, как на рычаг, и заставляет кость двигаться.

Мышцы напоминают маленьких мышат, бегающих под кожей. Вот почему слово «мышца» очень похоже звучит. Оно происходит от слова «мышь», а мускул – от «мускулус», т.е. мышонок.

Очень приятно смотреть на стройного человека. Но дело не только в красоте – у стройного человека правильно формируется скелет. При правильной осанке легче работать сердцу и другим важным органам.

Правильная осанка не дается человеку с рождения, а приобретается. Она вырабатывается в детстве и юности, а после 18 лет исправить ее недостатки очень трудно, потому что в детском возрасте хрящевая ткань в позвонках еще не заменилась костной. Поэтому все взрослые вам говорят : «Сядь прямо, выпрями спину!» неправильная осанка делает спину кривой, некрасивой. Если в детстве приучится держаться прямо, тогда и в более старшем возрасте не будут мучить боли в пояснице, спине.

## **«Секреты долгожития»**

- Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить почетное звание – долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалили а сто лет.

Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет – это закаленное тело. Второе – хороший характер. Третий секрет – правильное питание и режим дня. Четвертый – ежедневный физический труд.

- Как вы думаете, трудно ли выполнять все это и стать долгожителем?

## **«Как поделиться радостью»**

Каждый день мы с вами идем вперед по пути здоровья, чтобы навсегда стать здоровым.

- А что помогает нам сохранять хорошее настроение и дарить людям радость? (*Любовь*).

Человек может радоваться и огорчаться, веселиться, страдать. От того, какое настроение у человека, зависит, как он будет трудиться, общаться с окружающими.

Очень важно, чтобы каждое утро начиналось у вас с положительных эмоций, с хорошего настроения. Просыпайтесь с мыслью, что день принесет удачу. Даже если будут трудности, верьте, что справитесь с ними. Давайте будем вырабатывать привычку каждый день улыбаться друг другу. Улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что еще помогает сохранять хорошее настроение? (*Добрые слова, сказанные искренно, идущие от сердца*).