

Беседа о здоровье. Укрепление детского здоровья.

Цель: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, сохранять и укреплять физическое здоровье детей, воспитывать желание заботиться о своем здоровье

Предварительная работа: рассматривание фигуры человека, его органов: какую функцию для человека они выполняют. Чтение Корнея Чуковского «Мойдодыр», Беседа о витаминах. Беседа о полезных и вредных продуктах питания. Беседа о предметах гигиены, их пользе. Беседа о микробах. Сюжетно – ролевые игры «На приеме у доктора», «Аптека».

Обогащение словаря: фитонциды, микробы, кислород.

Интеграция образовательных областей: познавательное развитие, речевое развитие, социально – коммуникативное развитие, физическое развитие.

Ход.

Дети, скажите мне пожалуйста, что у человека самое ценное? Здоровье. Что такое здоровье и для чего оно нужно мы сейчас посмотрим и послушаем.

Показ презентации «Основы здоровья»

Физминутка **С неба падают снежинки**

С неба падают снежинки,

Как на сказочной картинке.

Будем их ловить руками

И покажем дома маме. (Дети поднимают руки над головой и делают хватательные движения, словно ловят снежинки.)

А вокруг лежат сугробы,

Снегом замело дороги. (Потягивания — руки в стороны.)

Не завязнуть в поле чтобы,

Поднимаем выше ноги. (Ходьба на месте, колени высоко поднимаются.)

Вон лисица в поле скачет,

Словно мягкий рыжий мячик. (Прыжки на месте.)

Ну а мы идём, идём (Ходьба на месте.)

И к себе приходим в дом. (Дети садятся.)

Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние люди про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух». Много пословиц и поговорок про здоровье было сложено и русским народом. «Здоровье дороже золота», «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

А вы задумывались ли о том, что у нашего здоровья есть немало добрых и очень верных друзей?

- Сейчас мы вместе вспомним, что человеку нужно делать, быть здоровым?

- Вы ответили правильно! Да, это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

Утренняя зарядка- это второй наш друг.

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку.

Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

- А как вы думаете, что нам еще помогает быть здоровыми?

Совершенно верно! Это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух — это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы.

В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды — это тоже наши друзья!

Так же нужно чаще проветривать комнату. Для чего? В комнату поступает свежий, чистый воздух кислород, который укрепляет наш организм, от него мы лучше думаем.

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне — целые горы немытой грязной посуды, крошки и остатки от еды. Как вы считаете, этот человек заботится ли о своем здоровье? Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней — от желтухи или от дизентерии. Такие болезни так все люди и называют — «болезни грязных рук».

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы два раза в день и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота — залог здоровья».

Все знают, что режим дня — это прекрасный друг для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Я знаю детей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать, а рано вставать — горя и хвори не будете знать!» Значит сон тоже друг нашему здоровью.

Движение - еще один наш преданный друг.

Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, что ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване? Конечно не может!

А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему не достаточно солнечных лучей, кислорода. Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье! А если двигаться, а особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными! Роликовые коньки, велосипед, самокат... Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

Зимой, когда на улице все белым-бело, когда деревья и кусты наряжаются в тёплые пушистые снежные тулупы, то можно покататься на лыжах и санках, можно поиграть в хоккей или покружиться вокруг сияющей огнями ели на коньках. Все физические упражнения, которые проводятся в детском саду, все посещения спортивных секций, все они помогают нам укреплять наше здоровье, все закаляют тело и волю, все делают нас смелыми и очень сильными.

Чтобы человек красиво двигался, ровно сидел и ходил. ему нужно следить за осанкой или за позвоночником. Осанка – это привычное положение тела человека. Нарушение осанки всегда ведет к нарушению работы других органов и систем организма, потому что здоровый позвоночник – основа здоровья тела. Для осанки важно: спать на жестком матрасе с плоской подушкой, сидя за столом держать спину ровно, много двигаться, заниматься спортом, делать зарядку.

Ещё один друг нашего здоровья – правильное питание. Для того, чтобы расти, быть здоровым и выносливым, нужно есть. Что нужно есть, чтобы правильно питаться? Для здоровья полезны мясо, молоко, фрукты, овощи, рыба. А какие продукты вредят нашему здоровью? Сладости нужно есть как можно меньше, они вредят нашему здоровью: от них разрушаются зубы, появляется сыпь на коже.

Итак, мы теперь с вами знаем - для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Купить здоровье невозможно. Его необходимо беречь и укреплять.

И чтобы укрепить своё здоровье, мы с вами сделаем точечный массаж.

Воспитатель: Колесникова Н.В.