

Беседа «Здоровая пища»

Цель: научить детей выбирать продукты, полезные для здоровья.

Задача: формировать у детей мотивационную сферу правильного питания.

Оборудование: плакат «Органы пищеварения, изображения продуктов.

Ход беседы:

1. Беседа по теме: поговорим о питании и здоровой пище для всей семьи.

- Сегодня мы отправляемся в путешествие в страну Здоровячков. В этой стране живёт много докторов, которые помогают нам быть здоровыми, сильными и крепкими. А поближе познакомимся с одним доктором – доктором «Здоровая пища».

- Как вы думаете, зачем человек употребляет пищевые продукты?

- Чем питаются животные?

Одни из них едят только растительную пищу, и называются травоядными. Даже огромный слон питается травой и листьями деревьев. 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 питаться?

(плакат «Органы пищеварения»).

- Пища попадает в рот, здесь начинается её переработка. Во рту она смачивается слюной, мы жуём её зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается её переваривание. Из желудка попадает в тонкий кишечник, там она окончательно переваривается с помощью желчи и пищеварительных соков. Переваренная пища через стенки кишечника всасывается, 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.

Мы продолжим нашу беседу после оздоровительной минутки.

2. Оздоровительная минутка (упражнение «Гора»)

Руки опустите вниз, выпрямите спину, голову не наклоняйте. Медленно поднимайте руки вверх и сцепите их в замок над головой. Представьте, что ваше тело – как гора. Одна половинка горы говорит: «Сила во мне!» и тянется вверх. Другая говорит: «Нет, сила во мне!» и тоже тянется вверх. «Нет, - решили они. - Мы две половинки одной горы и сила в нас обеих». Потянулись обе вместе, сильно-сильно. Медленно опустите руки и улыбнитесь.

Молодцы!

3. Продолжение беседы.

- Доктор Здоровая Пища советует: чтобы правильно питаться, нужно выполнить два условия: умеренность и разнообразие. Что означает умеренность?

- Древняя народная мудрость гласит: «Мы едим для того, чтобы жить, а не живём для того, чтобы есть!» Переедание вредно, желудок и кишечник не успевают всё переваривать, лишняя пища гнивает, продукты гниения

всасываются в кровь и приводят к болезням. Умеренность – условие здоровья.

- Что значит «разнообразие»?

- Ни один продукт не даёт всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать (*сахар, мёд, изюм, масло, крупы: гречневая, овсяная, манная*). Другие помогают строить организм и делать его более сильным (мясо, рыба, яйца, орехи; молоко и молочные продукты: творог, сыр). А третьи содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (*ягоды, фрукты, овощи, зелень*).

- Объясните, как вы понимаете пословицу: «Овощи – кладовая здоровья»? Придумайте загадки об овощах и фруктах.

- Какую пищу любят есть в стране Здоровячков?

28 июля 2020 г. Воспитатель Колесникова Н.В.

Беседа «Привычки и здоровье.»

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста представление о полезных и вредных привычках; воспитывать умение противостоять дурному влиянию окружающих.

Основные понятия: привычка (*полезная, вредная*).

Ход беседы

Тренинг *«Мои полезные привычки»*.

В. Я всегда при встрече со всеми здороваюсь, чищу зубы перед сном... (*Каждый ребенок дополняет ответ.*)

Привычки, которые наносят вред здоровью, называются вредными. Предложить детям назвать их (есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, разговаривать во время еды, перебивать взрослых при разговоре)

В. Но есть очень-очень вредные привычки — курить, употреблять алкоголь, принимать наркотики. И если человек это делает (и ребенок в том числе, то портятся его внутренние органы — сердце, печень, желудок, почки, человек начинает болеть. Но страшнее всего то, что он сам об этом не догадывается, думает, что здоров, а на самом деле болеет такими болезнями, как алкоголизм, наркомания, привыкает к табакокурению.

Постепенно он начинает хуже видеть, слышать, у него теряется память, изменяется поведение — он шатается (может вообще упасть, он злой (*кричит на всех*)). В таком состоянии он очень опасен.

Жизнь алкоголика становится неинтересной — он только и делает, что, проснувшись, ищет спиртное. К этой вредной привычке человек привыкает очень быстро, и потом сам не может остановиться.

Вам приходилось встречаться с такими людьми на улице. Они очень отличаются от остальных людей. Как они выглядят, помните? Их называют бомжами, пьяницами, вид у них всегда неприятный. А ведь когда-то они были нормальными, красивыми, аккуратными людьми. Вот что делает с человеком водка. Этим людям поможет теперь только лечение, но чаще всего они отказываются от него.

Игра «Представьте, что...»

Предложить представить детям, что чувствует сын или дочь алкоголика, почему им стыдно? А что нужно делать, чтобы не стать таким? Ведь многие пробуют водку уже в детском возрасте.

В. Кто-то из вас не привык вставать рано утром, и вас начинают будить. Как вы на это будете реагировать? (Плачем, не хотим вставать, просим чуточку поспать, обижаемся, а даже когда встаем, не можем сразу проснуться, ходим вялые, сонные.) Или наоборот. Вам говорят рано ложиться спать, а вы крутитесь, прячетесь под одеяло, капризничаете... Но

вот вас просят один день, второй, третий, вы понимаете, что маму уже не изменишь, она все равно будет рано поднимать. И у вас появится привычка рано, без плача, вставать и получать удовольствие от того, что все успеваете сделать.

А вот от таких вредных привычек, как алкоголь, курение, наркотики трудно избавиться самому, без помощи близких и врачей.

Алкоголь, попав в кровь, отравляет ее, ослабляет организм. Человек так и живет — слабым, болезненным. И если алкоголик не выпьет, его «клеточки-алкоголики» требуют подкрепления — «еды» (алкоголя). И так — каждый день. Человек без спиртного обходиться уже не может. Особенно трудно избавиться от этой вредной привычки, если она сформировалась в детском возрасте. Детский организм быстрее привыкает к алкоголю, так как он еще молодой, все органы только начинают формироваться.

Давайте с вами задумаемся над тем, что вы сегодня узнали, и будем учиться только хорошему.

«А представь, что...»

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста отрицательное отношение к алкоголю.

Материал: бумага, карандаши, фломастеры, картинки для рассматривания и сравнения.

Вот вы и нарисуйте, дорогие ребята, какая вам понравилась жизнь: без вредных привычек, когда радостные мама и папа с вами отдыхают на природе, все вместе вы идете в цирк? А может, кому-то нравится такая жизнь, когда все только и думают, как добыть спиртное, сигареты и никого не видят вокруг?

Рисунки детей. По желанию они рассказывают про свой рисунок.

Воспитатель Маслова С.Н.