

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение №3 «ЛУЧИК»
города Дубна Московской области

БЕСЕДА: «ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ»



Воспитатель: Туголукова А.В.

Задачи: Продолжать учить осознанно подходить к своему **здоровью**.

Уточнить значимость питания для ценности **здоровья**.

Учим понимать значение пословиц и поговорок о **здоровье**. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение детей.

Формировать представления дошкольников о зависимости **здоровья**, о двигательной активности и закаливании, питании. Воспитывать у детей желание заботиться о своём **здоровье**, стремление вести **здоровый образ жизни**.

Активизация словаря: **здоровый образ жизни**, щетка для одежды, хот дог.

Ход занятия:

Ребята, у нас сегодня гости! К нам пришел Мойдодыр. А знаете, вы ведь не просто **поздоровались**, вы подарили друг другу частичку **здоровья**, потому что вы сказали: “Здравствуй!” Здравствуй – это значит: **здоровья желаю**. Недаром русская народная поговорка говорит: “**Здороваться не будешь, здоровья не получишь**”.

А еще есть поговорка - «*Я **здоровье** берегу сам себе я помогу*». Помните, на прошлом **занятии** мы с вами уже знакомились с ней. Давайте повторим ее.

Как вы понимаете, что такое **здоровье**? **Здоровье** – это **сила**, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить **здоровье**. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего **здоровья**? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Ребята, сегодня к нам в группу зашел Мойдодыр. Он очень рад вас видеть. Он принес вам вот этот чудесный мешочек.

Дидактическая игра «*Чудесный мешочек*»

Дети угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

- Ускользает, как живое,

Но не выпущу, его я Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (*Мыло*) Скажите, сколько раз в день вы должны мыть руки?

- Зубов много,

А ничего не ест. *(Расческа)* А кто ещё может пользоваться твоей расческой?

- Хвостик из кости,

На спинке – щетинка.

Эта вещь поможет нам

Чистить брюки и кафтан. *(Щетка)*

- Пластмассовая спинка,

Жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит,

Нам усердно служит. *(Зубная щетка)* Сколько раз нужно чистить зубы?

- И сияет, и блестит,

Никому оно не льстит,

А любому правду скажет –

Все как есть, ему покажет. *(Зеркало)*

- Вытираю я, стараюсь,

После ванной паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. *(Полотенце)*

- Я увидел свой портрет.

Отошел - портрета нет *(Зеркало)*

- Лёг в карман и караулю –

Рёву, плаксу и грязнулю.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. *(Носовой платок)*

- Если руки наши в ваксе,

Если на нос сели кляксы,

Кто тогда нам первый друг,

Снимет грязь с лица и рук?

Без чего не может мама

Ни готовить, ни стирать,

Без чего, мы скажем прямо,

Человеку умирать?

Чтобы лился дождик с неба,

Чтоб росли колосья хлеба,

Чтобы плыли корабли -

Жить нельзя нам без.

(Воды)

Физкультминутка «Кран откройся...»

Вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (*доске*) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Игра в кругу.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (*Дети перечисляют продукты из меню детского сада*).

Воспитатель: Что еще нам нужно, что бы быть **здоровыми**? (*Заниматься спортом*)

Вспомним пословицу, которую мы с вами выучили:

Я здоровье сберегу, сам себе я помогу,

Давайте прочитаем стихотворение о **здоровом образе жизни**.

Чтоб здоровье сохранить,

Организм свой укрепить,

Знает вся моя семья
Должен быть режим у дня.
Следует, ребята, знать
Нужно всем подольше спать.
Ну а утром не лениться –
На зарядку становиться!
Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.
У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень
С ней борись ты каждый день
Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.
Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты -
Вот полезная еда,
Витаминами полна!
На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!
Ну, а если уж случилось:

Разболеться получилось,

Знай, к врачу тебе пора.

Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы

,В них и спрятаны секреты,

Как здоровье сохранить.

Научись его ценить!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему **здоровью**. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается **болезни**. А хорошее настроение и улыбка – как защита от **болезней**. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!