

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 24 «Радуга» г. Туапсе

**Конспект беседы по валеологии.**

**«НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

*(подготовительная группа)*

*Подготовила воспитатель:  
Митина Анастасия Сергеевна*

**2023 г.**

## **Конспект беседы по валеологии.**

### **«НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»**

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\***

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

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

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

**Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

### Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет. (Мяч.)

Высоко волан взлетает,  
Легкий и подвижный он.  
Мы с подругою играем  
На площадке в... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

## Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

# Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

*(старшая группа)*

**Цель:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

## **Беседа о витаминах:**

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

(Для лучшего запоминания использовать художественное слово).

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,  
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,  
И не только по утрам.

Помни истину простую,  
Лучше видит только тот,  
Кто жуёт морковь сырую,  
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины,  
Помогают апельсины.

И неплохо есть лимон,  
Хоть и очень кислый он.

- Я прочитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить  
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:  
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.  
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.  
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,  
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

# «В стране Болючке».

## Очень серьёзная сказка-беседа для дошкольников.

**ЦЕЛЬ:** Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Как начинаются сказки? В некотором царстве, За тридевять земель, Живало – бывало. Начнём и мы по-простому. Жили - были два братца. Один в школе учился, во втором классе, а другой ещё маленький - Петька да Антошка. Жили, не тужили, да однажды Петька из школы пришёл, а братца Антошки дома нет. Искал его, искал, не нашёл. Посмотрел на свою собачку Пыжика, а та вдруг заговорила голосом человеческим: Антошку утащила колдунья Ангина. Он напился холодного молока, да ещё на сквозняке постоял, и она тут как тут - схватит его за горло, не даёт ему дышать, глотать, хочет его погубить. А сама она такая красная, злая. Я на неё залаял, - только хуже сделал, - схватила колдунья Антошку и вылетела с ним в окно. Надо нам с тобой их догонять, пока следы свежие. Я вот чемоданчик нашёл, это доктор Айболит оставил мне на всякий случай. Из него само выскакивает то, что надо.

Недолго Петька собирался в путь дорожку - побежали с Пыжиком спасать Антошку: Бегут и по дороге встретили студента Фурацилина: "Куда бежим? - спрашивает он? - Антошку от Ангины спасать. - О! Так я вам помогу!!!"

На берегу он объясняет, что при ангине надо язык высовывать изо рта очень быстро и так часто делать - помогает. А ещё надо полоскать горло фурацилином. Тут Фурацилин достал ведёрко с водой, прыгнул с него, а потом выскочил и вот раствор готов. Тут собачка нашла Ангину - в кустах у дороги прячется. Фурацилин к ней подскочил, в ведёрко её опустил и как давай полоскать. Полоскал, - полоскал, и сделалась она из красной - розовая, а потом исчезла. Все радостно запрыгали ,но рано! Оглянулись - Антошки нет! Глядят, а его несёт какая - то высокая особа. Фурацилин говорит: "Это тётка Высокая Температура, а её дожидается дядька Озноб. Тётка эта вообще - то не плохая, но её схватила злющая королева страны Болючки. Простуда из нормальной превратилась в высокую. Я с ней не могу бороться. Бегите сами, спасайте Антошку!"

Петька и Пыжик догнали Высокую температуру в лесу на полянке. Она устала и отдыхала, спала, стоя у дерева. Антошка рядом лежит - красный. Из чемоданчика выскочили цветки липы. Сделали из них настой липовый, напоили братца, он начал бледнеть, а тётка стояла, стояла, да вдруг и упала. Превратилась в нормальную температуру.

Пыжик начал учить Петьку, что при высокой температуре надо много пить липовый настой и чего-нибудь кислого, и она быстро превратится в нормальную. Петька взял на руки Антошку и принёс его домой, но из-за кустов выбежали два бородатых старика. Один из них постоянно чихал, а другой кашлял. Они подбежали к Петьке, схватили у него Антошку и моментально скрылись. Что же делать? Может поплакать? Вряд ли поможет. Пошли снова на поиски брата.

А на встречу им девочка и мальчик, они представились ГВОЗДИЧКА и ЛИМОНЧИК. Лимончик подал Петьке кусок лимонной корочки, а Гвоздичка - гвоздику (пряность) и посоветовали: "Прежде чем бежать по следам этих стариков - пожуйте корочку и гвоздику и тогда для вас эти дедули не страшны. - А кто они? - это любимчики королевы Простуды - Насморк Апчхи и Кашель Кхей-Кхей. Они боятся меня и моей подружки. А теперь идите по этой кривой дорожке к городу Хлюпонос, в котором живут Апчхей и Кхей-Кхей.

Наконец, они подошли к стенам какого - то города. Постучали в ворота, а они такие мягкие, потрогали стену, а она как подушка. Тут к ним прилетела ворона и прокаркала, что они находятся у СТРАНЫ ВАТНЫХ ОДЕЯЛ. Жители страны, объяснила Ворона, хорошие ребята, но очень любят кутаться, т. к. панически боятся королеву Простуду. У них стены сделаны из подушек, улицы, города закрыты коврами, над городом крыша из стекла. А сами всегда одеты так:/ А. Барто "Сто одёжек"/

Лиф на байке, три фуфайки, на подкладке платъице,  
Шарф на шее, шаль большая, что за шарик катиться?  
Сто одёжек, сто застёжек, слова вымолвить не может  
Так меня закутали, что, не знаю, тут ли я?  
Жителей этой страны называют куталки.

Наконец, ворота этой страны открыл мальчик в тулупе, валенках и шапке. "Заходите скорее, а то сквозняк" - и он захлопнул за ними ворота из матрасов. На них набросились куталки, и моментально одели их в шубы, валенки, ушанки, ещё и в одеяла завернули, чтобы отогреть. Они чувствовали, что задыхаются от жары. Ворона яростно сорвала с себя меховой нахвостник и прокричала: " Если человек не любит свежий воздух, кутается, боится холодной воды, не закалён, Простуда всё - равно прорвётся сквозь подушки, вместе со своей компанией - кашлем, насморком и высокой температурой, схватит человека и начнет его мучать. - А что же нам делать? - испугались куталки".

Ворона прочла им учёную лекцию: " Чтобы не бояться простуды, надо одеваться по погоде, второе - делать зарядку, третье - обтираться холодной водой или принимать такой же душ! Вот три золотых правила! Запомните, их куталки. Куталки решили стать закаляками, стали раздеваться, разбирать пуховые заборы, снимать стеклянную крышу: а что было дальше мы не узнаем, т. к. Петька с Пыжиком опять в пути.

## ПЛАН БЕСЕДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ.

**Программное содержание:** Познакомить детей со строением человеческого организма и работой некоторых его органов. Показать взаимосвязь работы этих органов, их назначение и пользу, приносимую организму. Формировать основы ЗОЖ. Развивать интерес к познавательной деятельности. Уточнять и расширять представления детей о заболеваниях человеческого организма. Формировать положительный эмоциональный настрой детей на проведение профилактических прививок. Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме. Закреплять правила личной гигиены и правила, сберегающие здоровье организма в повседневной жизни.

**Предшествующая работа:** Рассмотрение иллюстраций на тему ОЗОЖ, чтение стихов о здоровье, проведение бесед на тему ОЗОЖ.

**Используемая литература:**

1. «Моя первая энциклопедия» - раздел «Мое тело».
2. Стихи С. Михалкова «Мимоза», «Грипп», «Прививка»,
3. Стихотворение А. Барто «Я расту!»
4. Стихотворение Ю.Тувима «Письмо польского поэта Ю.Тувима ко всем детям по одному очень важному делу».

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Ребята, я хочу прочитать вам стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» (чтение)

**Воспитатель:** Как вы думаете, интересно жить на свете мальчику Вите? Почему? (ответы детей) А чем вы любите заниматься больше всего? (ответы детей)

**Воспитатель:** Что же помогает вам заниматься любимым делом, играми? Что помогает вам бегать, прыгать, играть? (руки, ноги, тело)

**Воспитатель показывает иллюстрации строения тела человека.**

**Воспитатель:** Сегодня я расскажу вам про то, как устроен человеческий организм. Медузы, попав на берег, становятся бесформенной лужицей. А ты всегда сохраняешь форму своего тела. Сохранять форму нам помогают кости, которые составляют скелет человека. Скелет покрыт мышцами, которые помогают человеку быть сильным и выносливым.

**Послушайте еще одно стихотворение А. Барто «Я расту»**

**Воспитатель:** Ребята, а вы замечали, что растете? (ответы детей) Да, одежда, которая была вам впору, со временем становится мала. А вот родители ваши не растут. Почему? (ответы детей) Потому что у костей есть такое свойство (показ иллюстраций) Внутри костей есть два вещества: живое и мертвое. Живое – это хрящ, который быстро растет, кости увеличиваются, а вместе с ними растет и весь организм. Но со временем слабые кости не годятся для поддержания тела и тогда в костях начинают появляться островки твердого, мертвого вещества. К 25 годам все хрящевые островки соединяются, и кости перестают расти. Если хочешь стать рослым и широкоплечим - помогай своим костям расти. Делай зарядку, больше ходи, играй в подвижные игры.

**Воспитатель:** Что еще помогает организму расти?

В одной сказке убитого богатыря оживляют мертвой и живой водой. Сначала мертвой смочили его раны, и они закрылись, зажили. А живая вода вернула богатырю силы и здоровье. Это сказка, но волшебная вода есть в каждом живом существе. Причем она одновременно и живая и мертвая. Это кровь! Кровь находится в каждой частице тела. Она заживляет раны, доставляет все необходимое для жизни в каждую клеточку нашего организма. Значит кровь – это живая вода. Кровь всегда в движении. А хотите почувствовать работу крови? Приложите три пальца одной руки к запястью другой. Вы почувствуете биение. Это работает один из сосудов.

В человеческом организме все взаимосвязано. Кровь доставляет во все клетки кислород. Откуда он появляется в крови? (ответы детей) Да, человек не может не дышать. Дыхание необходимо для жизни. Вдыхаемый воздух содержит особый газ – кислород. Как мы дышим? (ответы детей) Да, мы вдыхаем и выдыхаем воздух. В этом нам помогают нос, рот и легкие (показ иллюстраций). Попробуйте вдохнуть и задержать дыхание. Сколько вы выдержите? Да, долго человек не может не дышать. Организм забрал из воздуха кислород, а выдохнул углекислый газ. А еще важно знать, что вдыхать воздух нужно стараться через нос. Проходя через нос, воздух очищается и согревается.

**Воспитатель:** Ребята, как вы думаете, для чего мы едим? (ответы детей) Правильно, потому что пища, сгорая в нашем организме, дает силу и тепло или идет на постройку и ремонт нашего тела. Все что мы съедим, переработает желудок, а кровь разнесет питательные вещества по клеткам организма. Поэтому очень важно есть разнообразную пищу.

**Воспитатель:** Знаете, ребята, а ведь у человека в организме есть разведчики. Не зовут ли нас завтракать? Как попасть ложкой в тарелку. Вкусна ли каша? Хорошо ли пахнет пища? Обо всем этом сообщит тебе твоя разведка. Это твои уши, глаза и другие органы чувств. Все что ты видишь, докладывает тебе твой разведчик – глаз. Разведка запаха – твой нос. Разведка звука – уши. Разведка вкуса – язык. Но, ни одна армия не обходится без генерала. Кто же генерал в человеческом организме? (ответы детей) Да, мозг – штаб армии разведчиков. Все сигналы разведки попадают в штаб – мозг. Здесь принимаются решения и отсюда поступают команды всем участникам боя.

**Физминутка:** Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Разведчики». Я буду генерал, вы – разведчики. Я буду давать вам команды, а вы выполнять их с помощью органов-разведчиков.

**Проводится малоподвижная игра: примерные команды генерала**

- Встаньте на одну ногу! (какие органы разведки помогли вам выполнить команду? – уши, кости, мышцы).
- Присядьте на стул! (органы – уши, глаза, кости, мышцы).
- Далее – по образцу.

**После проведения игры воспитатель продолжает беседу.**

**Воспитатель:** Я вижу ваша армия в полной боевой готовности. Но не всегда бывает так. Послушайте стихотворение С.Михалкова «Грипп!»

### **После прочтения стихотворения.**

**Воспитатель:** Ребята, что же случилось с этим мальчиком? (ответы детей) А как вы думаете, отчего он заболел? (ответы детей) Как вы думаете, приятно болеть? А можно ли избежать болезней? Что для этого нужно делать? (ответы детей)  
Правильно, для того чтобы организм был здоровым, нужно выполнять определенные правила. Давайте вместе попробуем вспомнить эти правила. (ответы детей).

1. Чтобы кости и мышцы укреплялись нужно: **Дети** – делать зарядку, больше ходить, играть в подвижные игры, заниматься спортом, ровно сидеть за столом.
2. Чтобы организм обогащался кислородом нужно: **Дети** – больше гулять на свежем воздухе, проветривать помещение.
3. Чтобы организм получал много питательных веществ нужно: **Дети** - есть много фруктов и овощей, есть меньше сладкого, пить молоко и витамины.
4. Чтобы глаза и уши работали исправно нужно: **Дети** – разговаривать спокойным тоном, ничего не засовывать в уши, не слушать громко музыку и телевизор, не читать лежа, нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, не рисовать при плохом освещении.
5. Чтобы организм вовремя отдыхал, не переутомлялся нужно: **Дети** – вовремя ложиться спать.
6. Чтобы организм не переохлаждался нужно: **Дети** – закаляться, плавать, загорать, принимать воздушные ванны, выбирать одежду по сезону (не кутаться и не ходить раздетым).
7. Чтобы в организм не попадали микробы нужно: **Дети** – мыть руки, умываться, не есть невымытые фрукты и овощи, пить кипяченую воду.

**Воспитатель:** Вот мы и вспомнили правила, которые помогают человеку укреплять свое здоровье, но есть еще одно средство для укрепления здоровья. Послушайте стихотворение (воспитатель, не произнося названия произведения, читает стих С.Михалкова «Прививка»)

**Воспитатель:** Для чего делают прививки? Для того, чтобы организм научился распознавать болезни и сам вырабатывал лекарство от этих болезней. А крепкий, закаленный человек лучше справляется с разной инфекцией, холодом и жарой. К слабому да изнеженному любая хворь пристанет. Будь сам себе добрым доктором Айболитом!

И в конце нашей беседы хочу прочесть вам письмо Ю.Тувима ко всем детям по очень важному вопросу (читает стих).

**Воспитатель:** Думаю, мы еще не раз будем возвращаться к теме нашего здоровья, а сейчас наша беседа подошла к концу.