

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №52

Беседа с дошкольниками
«Если хочешь быть здоров...»

Подготовила воспитатель Ларькина О.Ю.

Цель:

- формировать представление о здоровье и здоровом образе жизни, дать понятие о болезнях, микробах – возбудителях болезней.

Задачи:

- расширять представления детей о здоровом образе жизни, учить рассуждать и делать выводы;
- способом простейшего экспериментирования и исследования дети получают элементарные сведения о путях распространения болезней;
- воспитывать желание заботиться о своем здоровье;
- обогащать словарный запас новыми терминами: микробы, здоровье, полезные продукты, витамины.

Ход презентации:

- Ребята, как вы думаете, быть здоровым – это хорошо?

Слайд 2

- А что значит «быть здоровым»? (быть бодрым, веселым, активным, когда ничего не болит).

Слайд 3

- А что значит «болеть»? (когда плохо чувствуем себя, болит голова, горло, живот, поднимается температура, кашель).

- Откуда берутся болезни? (заражаются от больных людей, попадают в организм микробы).

Слайд 4

- Очень многие болезни возникают от микробов. Вокруг нас в воздухе, в воде и на земле, на растениях живёт очень много микробов. Вы что-нибудь слышали о микробах?

Это такие маленькие существа, их просто глазом не видно. Когда они находятся вне организма человека или животного, они никому не причинят вреда, но стоит им попасть внутрь человека, и тут они начинают «вредничать», заражать нас, и мы боеем. Эти существа называются микробами.

- Как вы думаете, что происходит, когда микробы попадают внутрь?

- Попав внутрь, микробы начинают быстро размножаться, их становится много, они щекочут нос, и мы чихаем, они щекочут рот, и мы кашляем, а когда они начинают щекотать животики, тут уже дело совсем плохо – у нас очень сильно болит живот.

Слайд 5

- А как микробы могут проникать внутрь человека? (через рот, через грязные руки, невымытые продукты, игрушки, от больных людей по воздуху).

- Давайте проведем опыт.

Возьмите, пожалуйста, бумажные платки и разверните их перед лицом.

Втяните воздух сильно через нос, а теперь через рот – что вы заметили, что произошло с нашими платками?

- Да, они стали колыхаться. В какую сторону? (в сторону лица)

- А если в этом воздухе есть микробы, то куда они направляются?
- Конечно, к вам в рот.

Слайд 6

А что надо делать, чтобы микробы в наш организм не попали? (чаще мыть руки, не есть невымытые овощи, прикрывать рот и нос носовым платком, гулять на свежем воздухе, чаще проветривать комнату).

- Еще каким образом можно защититься?

(закаляться и правильно питаться, есть витамины)

- Как вы понимаете, что значит «закаляться»? (заниматься спортом, не кутаться, вести здоровый образ жизни: правильно питаться, много двигаться, соблюдать режим дня, есть витамины, проветривать комнату).

Слайд 7

-А еще для здоровья полезно делать массаж. Давайте друг другу сделаем массаж спины.

Физминутка «Дождик». (массаж спины).

Дети встают в кружок и проводят массаж друг другу.

Дождик бегаёт по крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают по спине друг друга

По веселой звонкой крыше кап-кап-кап-кап - Постукивают пальчиками Дома, дома посидите Бом! Бом! Бом!Бом! - Кулачками

Никуда не выходите Бом! Бом! Бом! Бом! - Растирают ребрами ладони

Почитайте, поиграйте Бом! Бом! Бом! Бом! - растирают плечи круговыми движениями

А уйду- тогда гуляйте Бом! Бом! Бом! Бом! -Поглаживают ладонями

Затем дети разворачиваются на 180 и повторяют массаж.

- Мы говорим, что для здоровья полезны витамины. А где живут витамины? (в продуктах, в овощах и фруктах).

- Есть продукты, которые помогут нам стать здоровее, а есть продукты, которые могут нанести вред здоровью, если их неправильно употреблять.

Слайд 8

Игра «Где живут витамины».

- На экране изображения двух человечков. Один ел полезные для здоровья продукты, а другой - вредные. Как вы думаете, кто из них здоров? А почему другой человек такой грустный?

На экране картинки с изображением продуктов, которые полезны для здоровья, в которых много витаминов и картинки с изображением продуктов, которые вредны. Назовите полезные и вредные продукты.

Слайд 9, 10, 11.

Стихи «Если хочешь быть здоров...»

Слайд 12

Спасибо за внимание.