

ЦИКЛ БЕСЕД О ГИГИЕНЕ И ЗДОРОВЬЕ

Беседа: «Откуда берется здоровье?»

Цель: познакомить детей с правилами здорового образа жизни.

Задачи:

- прививать опрятность во внешнем виде и поступках;
- воспитывать желание правильно питаться;
- призывать к занятиям спортом для здоровья.

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье, что это и откуда оно берется. Вы когда-нибудь задумывались над этим? (ответы детей). Да, правильно – здоровье – это то, как человек живет, что кушает, чем занимается. Ученые много лет изучают темы, связанные со здоровьем человека. Сколько уже времени и сил потрачено на то, чтобы придумать эликсир долголетия. Для этого в древности колдуны смешивали разные травы, толкли в ступе мышинные хвосты и кошачьи зубы, сочиняли труднопроизносимые заклинания. Люди не знали, что секрет долголетия сокрыт внутри каждого человека.

Ученые доказали, что наш организм может безотказно работать 150 лет. Так задумала природа человека. К сожалению, человек редко пользуется этим даром природы. Вредные привычки старят нас преждевременно.

Посмотрите на рисунок, как здоровые легкие отличаются от легких курящего

человека. Так вредная привычка губит наше здоровье.

Если хочешь быть всегда здоровым и полным сил, то тебе обязательно нужно

запомнить и соблюдать простые правила здорового образа жизни.

Давайте сейчас их вместе с вами сформулируем.

Итак, правило 1. Чистота, чистота и еще раз чистота.

Всегда содержи в чистоте свое тело и одежду. Нужно обязательно мыть руки,

чистить зубы два раза в день, умываться, мыться с мылом и мочалкой.

Кроме

того, нужно чистить обувь и одежду, регулярно убирать и проветривать комнату, где ты живешь.

Правило №2. Правильное питание – залог здоровья.

Правильное питание – одна из основ здорового образа жизни. Во-первых, питание должно быть разнообразным: надо есть овощи и фрукты, мясо и рыбу, не забывать о кашах. Во – вторых, есть нужно не торопясь, тщательно

пережевывая пищу. В – третьих, есть всегда нужно в одно и то же время: тогда организм лучше усваивает полезные вещества.

Правило №3. Движение и спорт – путь к здоровью.

Старайся как можно больше двигаться, а свободное время проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Какие подвижные игры вы знаете?

(ответы детей).

Каждое утро обязательно делай зарядку, и тогда целый день ты будешь полон энергии.

Правило №4. Не заводи дурных привычек. (Обсуждаем какие есть вредные привычки и чем они опасны для человека).

Какие правила ЗОЖ вы сегодня запомнили? А может быть, вы знаете еще какие-то правила здоровья человека? (выслушиваем ответы, обсуждаем)

Молодцы, ребята. Вы хорошо запомнили правила здорового образа жизни человека, теперь осталось их соблюдать и тогда вы будете много лет здоровыми и полными энергии.

Беседа: «Подружись с зубной щеткой»

-Ребята, отгадайте загадки:

- 1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка
- 2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них.

Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу

16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать

ее, без зубов человек не красивый, - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они

слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если

за зубами неправильно ухаживать или неправильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари

грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы

Делай так два раза в сутки

Предпочти конфетам фрукты

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбок свет

Сохранишь на много лет!»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать горло).

Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы,

они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы).

Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые? (ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой,

трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить.

Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

Беседа; «В здоровом теле – здоровый дух»

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Даже

в старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и

поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств

тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь,

это хорошее настроение, это добро, это когда вес получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить свое здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). 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 тренируется. 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, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки, как чудесно мчаться по дорожкам.

А

играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет

наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной

температуры – то эта процедура будет закалять наш организм.

Прекрасная

закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает

нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и

включиться в дневную работу.

Я хочу здоровым быть – Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой буду сильным, крепким!

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Беседа «Чистота – залог здоровья»

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о чистоте. Как вы думаете, связаны ли

чистота и здоровье между собой?

Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота

–

он

соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

- Представьте себе неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались тёмные полоски грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета,

после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с

этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать

причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных: собак, кошек всегда есть крошечные невидимые глазу

яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своего любимца, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание.

- Ребята, давайте вспомним все случаи, когда надо мыть руки с мылом.

Правильно!

Когда вы приходите домой с улицы, перед едой, после туалета, после игры с

кошкой или собакой, хомячком или другим домашним животным.

Чаще надо стричь ногти и под ними не будет грязи.

- Ребята, а наши ножки надо мыть? Правильно, вечером перед сном обязательно мойте их тёплой водой. Ведь грязные ноги плохо пахнут.

- Ребята, а вы любите растёсываться?

Наши волосы тоже нуждаются в уходе, моем их тёплой водой с детским шампунем, растёсываем по утрам и делаем причёску. У волос есть подружка

– расчёска. Вместе им хорошо, но расчёска обязательно должна быть чистой.

- Ребята, а ещё неопрятного человека всегда выдают грязные уши. Сколько в

зеркало ни смотри, никогда не увидишь грязные ушки или чистые. Мойте ушки каждый день и вытирайте насухо полотенцем, чтобы в них не оставалась вода.

- Вы когда смотрите в зеркало, посмотрите на свою одежду: чистая она, выглажена, нет ли на ней дырок и пятен.

Что такое чистым быть? Руки чаще с мылом мыть

Грязь убрать из - под ногтей, да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Чисто вымыть уши – будут уши лучше слушать.

Дружить с растёской – будет хороша причёска.

Девочки и мальчики в садике у нас

Весёлые, красивые и дружат с чистотой.

- Ребята, давайте разучим с вами стих:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Беседа: «Витамины – укрепляют организм»

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть веселыми, работоспособными, крепкими, сильными

и

не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и

начинают

изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов

в

организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А; В;

С

; D; PP; E; K. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов

зависит от времени года.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1 – 2 таблетки в день).

- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать

это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук –

поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца, и он содержится в молоке,

мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре.

- Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать,

то

ваш организм будет здоровый и сильный.