

# Картотека бесед по ЗОЖ с дошкольниками

Подготовила:  
воспитатель Колганова Е.В.

## Беседа "Как устроено тело человека"

*Программное содержание:*

Обобщать имеющиеся у детей знания о функции частей тела и сформировать представления о том, что каждая часть тела человека имеет значения для человека.

### **Ход беседы.**

Ребята, сегодня мы непосредственно на себе узнаем, зачем человеку нужны те или иные органы. Вы различаете, что называется частью тела и что органом? (ответы детей)

У животных всего три части тела: голова, туловище и хвост. Давайте посмотрим, какие части тела есть у человека.

Дети, что у нас находится вверху? (ответ детей - голова). Головой называют часть тела на которой находятся все органы чувств и в которой находится головной мозг. Зачем она нужна? (думать, дышать, есть, разговаривать и т. д.)

Ниже находится туловище. Какие органы есть на туловище? (руки, ноги).

Узнаем, зачем же человеку руки. Максим (например), подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со

стола книгу (воспитанник пытается выполнить просьбу). Не поворачивайся. Зачем тебе руки? (чтобы брать предметы, рисовать, кушать, играть мячом, игрушками и т. д.)

А теперь походите все по комнате, только без ног (дети предпринимают какие-то попытки, но все они оканчиваются неудачей).

Зачем нам ноги? (чтобы ходить, бегать, прыгать, плавать и т. д.) Скажите, есть ли у нас хоть одна часть тела не нужная? (нет) Все части тела человека нам очень, очень нужны (дети рассматривают иллюстрации тела человека).

## Беседа «Виды спорта»

*Программное содержание:* закрепление знаний детей о различных видах спорта, спортсменах; кругозора детей.

*Оборудование:*

Наглядно-дидактическое пособие «Виды спорта»

### **Ход беседы:**

*Педагог:* - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту? (ответы детей)

*Педагог:* - Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Сегодня мы поговорим о спорте и спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (Педагог предлагает вниманию детям карточки, на которых изображены спортсмены в различных видах спорта.)

Вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние.

*Педагог:* Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

*Педагог:* Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним - не хватает упорства, желанья, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

*Педагог:* Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта? (Ответы детей.)

Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками? (Ответы детей.)

*Педагог:* - Каким спортом вы хотели бы заниматься? (Показ фотографий спортсменов, того вида спорта, который нравится ребенку.) Дети называют вид спорта, инвентарь, который будет необходим.

*Педагог:* - Из нашей беседы вы поняли, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры.

А сейчас я предлагаю вам отгадать загадки про спортивный инвентарь:

Кинешь в речку – он не тонет.  
Бьешь о стенку – он не стонет.  
Будешь оземь кидать  
Станет кверху летать. (Мяч)

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)

В него воздух надувают

И ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота ... (гол)

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. (Скакалка)

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. (Лыжи)

## **Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»**

*Программное содержание:* расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, лимонад.

**Ход:**

Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д. Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови. Витамин В, помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине. Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

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.  
Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

- ✚ Что вы любите есть на завтрак?
- ✚ Какие витамины вы знаете?
- ✚ Для чего нужны витамины?
- ✚ Назовите продукты, полезные для здоровья?
- ✚ Какие продукты вредные для детей?

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

## **«Разговор о правильном питании»**

*Программное содержание:* формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище.

**Ход:**

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о правильном питании. Вы уже знаете, что для поддержания хорошего здоровья питаться нужно разнообразными продуктами. Одни продукты дают нам энергию, чтобы двигаться, думать. Другие помогают не болеть, расти, становиться сильнее. Рассмотрите группы картинок и скажите: как можно назвать продукты одним словом? (Воспитатель указкой показывает продукты, дети обобщают).

Дети: Это мясные продукты, молочные продукты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия, овощи и фрукты.

Воспитатель: Я предлагаю подойти к стульям и поиграть в игру «Сядет тот, кто полезный продукт назовёт». (Дети называют полезные продукты и садятся на стулья).

Дети: Полезные продукты – это овощи, фрукты, молоко, сыр, масло, мясо. (На ширме под музыку появляется кукла – доктор Неболейка.)

Неболейка: Здравствуйте ребята! Сегодня я хочу познакомить вас с правилами питания.

Все едят: и зверь, и птица,  
От зайчат и до котят  
Все на свете есть хотят.  
С хрустом конь жует овёс,  
Кость грызет дворовый пёс,  
Воробьи зерно клюют  
Там, где только достают.  
Утром завтракает слон,  
Обожает фрукты он.  
Бурый Мишка лижет мёд,  
В парке завтракает крот,  
И ребята малыши  
Тоже кушать все должны!  
Чтоб расти и развиваться  
Нужно правильно питаться.

А теперь запоминайте правила:

**Правило № 1:** «*Не торопиться во время еды, хорошо пережёвывать пищу*».

**Правило № 2:** «*Не переедать*».

**Правило № 3:** «*Садиться есть в одно и то же время*».

**Воспитатель:** Ребята, какие правила вы запомнили, давайте повторим. (Дети повторяют *правила*).

- Уважаемый доктор Неболейка! Послушайте, какие пословицы знают наши дети.

Дети: «Когда я ем, я глух и нем»,  
«Когда я кушаю, я никого не слушаю», «Сладостей много, а здоровье одно».

**Воспитатель:** Дети и ребусы сейчас разгадают.

(показывает картинку с ребусами, а дети отгадывают)

«С грязными руками за стол не садись»

«По яблоку в день, и доктор не нужен!»

Неболейка: Молодцы! Будьте здоровы, не болейте! До свидания.

(Уходит).

**Воспитатель:** А сейчас, поиграем в игру «Садоводы-огородники». Посадим на участке деревца.

(Проводится оздоровительное упражнение для осанки «Деревце»). Дети вместе с воспитателем встают в круг. Ноги поставить вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделать спокойный вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, держать их ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянуться всем телом. Вытягиваясь вверх, представить крепкое, сильное дерево. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Через 15-20 секунд опускаем руки и расслабляемся.

Ребята, посмотрите, сколько в нашем саду выросло фруктов, а на огороде овощей. Будем готовить сок.

(Воспитатель раздает детям карточки с овощами и фруктами)

Дети: Из сливы я приготовлю сливовый сок.

Я приготовлю сок из яблока. Он называется яблочный и т. д.

**Воспитатель:** А теперь дружно поделим апельсин!

(физминутка «Апельсин»)

Мы делили апельсин  
Много нас, а он один  
Эта долька для котят,  
Эта долька для утят,  
Эта долька для ежа,  
Эта долька для чижа,  
Эта долька для бобра  
А для волка кожура!  
Он сердит на нас беда

Разбегайся кто куда!

(Дети под музыку бегают врассыпную по залу, после физминутки садятся на стулья).

Воспитатель: У нас в гостях корреспондент газеты «Витамин».

Корреспондент: Здравствуйте! Я хочу задать вам несколько вопросов. Как вы понимаете пословицу «Овощи - кладовая здоровья». Дети: В овощах много витаминов. Овощи вкусные и полезные. Овощи помогают не болеть, расти здоровыми и сильными.

Корреспондент: Какие вы знаете блюда из овощей?

Дети: Я знаю свекольник. Я люблю винегрет, овощное рагу, солянку, овощной салат, овощную запеканку.

Корреспондент: Вспомните загадки об овощах.

Дети:

1. Красная девица сидит в темнице, а коса на улице.  
(Морковь)

2. Сидит дед, в сто шуб одет, кто его раздевает, тот слёзы проливает. (Лук)

3. Уродилась я на славу,  
Голова была, кудрява  
Кто любит щи –  
Меня в них ищи.  
(Капуста).

Корреспондент: Я рад, что побывал у вас в гостях, обязательно напишу о вас в газете «Витамин».

(Под музыку входят дети «Витамины А, В, С»)

Витамин А: Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы, вам нужен я, витамин А! Витамин А содержится в моркови, салате, груше.  
(Выкладывает картинки на полотно).

Витамин В: Если вы хотите быть сильными, иметь хороший аппетит и не хотите плакать по пустякам, вам

нужен витамин В. Он есть в мясе, сыре, хлебе.  
(Выкладывает картинки).

Витамин С: Если вы хотите реже простужаться, быть здоровыми, быстрее выздоравливать после болезни вам нужен я! Витамин С. Нужно есть овощи капусту, картофель, пить чай с лимоном. (Выкладывает картинки).

Воспитатель: Ребята, мы уже знаем, что в овощах и фруктах содержится много витаминов. Давайте послушаем стихотворение «Витаминная родня».

Чтобы быть здоровыми  
Бери дары садовые.  
Витаминная родня –  
Дети солнечного дня!  
Тот, кто ест много морковки  
Станет сильным, крепким, ловким!  
А кто любит, дети, лук  
Вырастает быстро вдруг!  
Кто капусту очень любит.  
Тот всегда здоровым будет!

Воспитатель: А сейчас я предлагаю отправиться в наш супермаркет и поиграть в игру «Светофор здоровья». Послушайте правила. Мы разделимся на две команды. Одна будет покупать полезные продукты, и складывать их на зеленый куб. Другая команда будет покупать бесполезные продукты, хотя многие люди считают их вкусными, и складывать покупки на красном кубе. В этой игре важно быть не только быстрыми, но и внимательными. (После игры воспитатель с детьми рассматривает покупки и подводит итог игре)

Воспитатель: сегодня вы все были молодцы, правильно отвечали, выполняли задания. Я думаю, что вы

уже поняли, что наше здоровье зависит только от нас с вами, от нашего питания, от того какие продукты мы выбираем. Недаром говорят: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

### ***Беседа «Опасные ситуации:***

#### ***контакты с незнакомыми людьми на улице»***

*Программное содержание:* рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть на улице при контакте с незнакомыми людьми; научить правильно вести себя в таких ситуациях

**Ход:**

Прочитать или рассказать детям русскую народную сказку «Колобок». Подвести мысль к тому, что Колобок без спроса ушел из дома и, вступив в контакт с хитрой Лисой, попал в беду. Обратить внимание на то, как Лиса хитро и ласково обманула Колобка. Случилась бы такая история, если бы Колобок гулял со взрослыми?

Обсудить с детьми опасные ситуации возможных контактов с незнакомыми людьми на улице.

- + Взрослый угощает ребенка сладостями, дарит игрушку, приглашает пойти вместе с ним.
- + Взрослый приглашает сесть ребенка в машину, чтобы прокатиться по городу или обещает показать что-то интересное.
- + Взрослый спрашивает у ребенка, где он живет, дома ли его родители, где они работают.
- + Взрослый представляется знакомым родителей, которые попросили привести ребенка домой.

Дети, послушайте пожалуйста стихотворение

### ***Надежный человек***

Без помощи нянечки в детском саду  
Сама я свой шкаф и одежду найду.  
Оденусь сама, но одна не пойду:  
Я маму свою на крыльце подожду  
Знаю сама я дорогу домой,  
Но мама прийти обещала за мной.  
Она про меня не забудет вовек...  
Надежный она у меня человек!

*Георгий Ладонищikov*

- + *Девочка знает, как дойти до дома?*
- + *Почему девочка не идет одна домой?*
- + *Как вы думаете, правильно поступает девочка?*
- + *Что может случиться, если девочка пойдет домой одна?*
- + *С кем вы ходите домой из детского сада?*
- + *Пойдете ли вы с незнакомым человеком домой?*
- + *А если вам дадут конфеты и игрушки?*
- + *Почему?*

А в заключении послушайте стихотворение.

Не слушай, малыш, уговоры  
О сладких конфетах, игрушках,  
О мягких пуховых подушках.  
Да, помни ты про Колобка:  
Как он ушел один без спроса,  
Прогулку закончив у лисьего носа.  
Чтоб ты в беду не попал,  
Как Колобок не пропал.