****

**Средняя группа**

**Выполнила**

**Воспитатель**

**Соловьева В.А.**

**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.

Кира, подойди ко мне. Что у нас находится в верху? (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) .

Есть ли у человека хвост? Сейчас посмотрим (шутка) Нет. А у животных есть. Бывает, что и дети рождаются с хвостиками, но у наших детей хвостиков нет.

Узнаем, зачем же человеку руки. Денис, подойди ко мне. Убери руки назад, за спину, и возьми со стола книгу. (Денис 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 «Полезные и вредные привычки»**

**Цели** :

Учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Формировать сознательный отказ от вредных привычек.

Закреплять умение объяснять смысл поговорок.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Познакомить с опасными для жизни привычками: курение, алкоголь, наркомания.
Дети, у нас сегодня интересная тема, а какая сейчас вы сами узнаете, сложив эти буквы в слово. Какое слово получилось?

Дети: ПРИВЫЧКА.

Воспитатель: - Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться спать, а кто-то - поздно; кто-то привык делать по утрам зарядку, а кто-то нет.

Что появляется у человека? Правильно, привычка. А какие вы знаете привычки?

-Умываться, чистить зубы, драться и т. д.

-Дети, а какие бывают привычки? Да, полезные и вредные.

-Что такое вредная привычка? - Это привычка, которая приносит вред.

-Что такое полезная привычка? - Она приносит пользу. Сейчас мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, если вредная, то топайте.

• Чистить зубы.

• Кричать.

• Убирать за собой вещи.

• Делать зарядку.

• Есть много сладостей.

• Грызть ногти.

• Обзывать детей.

• Говорить правду.

• Неряшливо одеваться.

• Пользоваться носовым платком.

• Обманывать.

• Кушать молча.

• Здороваться.

Дети, какую пользу приносят полезные привычки? Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д. Послушайте поговорки о привычках:

• За худую привычку и умного дураком обзывают.

• Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

• Наилучший наставник во всем - привычка.

Объясните смысл поговорок.

Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Я хочу, чтоб на планете

Были все здоровы дети!

Не курили и не пили,

Чтобы долго-долго жили.

При наркомании происходит разрушение клеток головного мозга, позднее разрушение организма, и преждевременная смерть.

Помните: не нужно портить

Ни жизнь себе, ни жизнь родным,

Не стоит потреблять наркотик-

Лишать себя всех благ земных.

Люди, употребляющие наркотики и алкоголь очень опасны для общества. По их вине происходят аварии, наезды на пешеходов, убийства, кражи. Посмотрите, как они выглядят. (Показ плакатов). Скажите, а вам нравится, как они выглядят? Почему? (Ответы детей). А теперь, посмотрите на здорового человека. Какой он? Красивый, сильный, подтянутый. На кого вы хотите быть похожими? Почему?

Каждый твердо должен знать:

Здоровье надо сохранять.

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься.

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго- долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

О чем мы с вами сегодня говорили?

Какие привычки мы называем вредными?

Какие полезными?

∙ Когда нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).

          ∙ Как часто нужно чистить зубы?

∙ Как часто нужно подстригать ногти?

∙ Как часто нужно мыть уши?

∙ Как часто нужно менять нижнее бельё?

∙ Как часто нужно мыться?

∙ Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать

  пользоваться друзьям, родным?

Мурка:

Какие молодцы, всё знают!

 Педагог предлагает детям сыграть в игру, говорит кошке:

- А ты, кошечка, отгадай, что будут делать дети.

 Подвижная игра «Ровным кругом»

Правила игры: Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

Кошка отгадывает.

Педагог говорит кошечке, что дети знают правила мытья рук, их восемь! - Кто расскажет и покажет правила? Ребенок рассказывает и показывает: Правила правильного мытья рук:

Закатай рукава. Намочи руки. Возьми мыло и намыль руки до появления пены. Потри не только ладони, но тыльную их сторону. Смой пену. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки. Вытри руки. Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

 Воспитатель говорит кошке, что ребята могут слепить из воска предметы личной гигиены. (Дети лепят, стоя у столов, во время лепки звучит спокойная музыка). Дети приносят вылепленные предметы на стол воспитателю, кошка Мурка восхищается и хвалит детей.

Педагог предлагает детям рассказать стихотворения о предметах личной гигиены.

Мыло Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –

Мыло тебя, наконец-то отмыло.

**Мыло.**

У мыла есть забота

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает,

Приглашение принимай,

Мыло ты не забывай.

**Полотенце.**

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

**Мочалка.**

 Вот раскинулась мочалка,

Ей своей спины не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно - ей скажи.

- Грязь на теле? Не беда!

Ототрёт всё без труда.

**Зубная щётка.**

Я щётка-хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

**Тюбик с зубной пастой.**

 Здравствуйте, друзья!

Я - тюбик.

И совсем я не опасен.

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный\», - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

Торжественное обещание

Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто-чисто ... (мыться)

Быть хочу я очень чистой,

А не чёрной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой)

А ещё, два раза в сутки

 Обещаю чистить ... (зубки)

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным,

Очень, очень ... (аккуратным).

**Воспитатель**: Молодцы, ребята. Кошка увидела, что вы все знаете правила личной гигиены.

**Мурка**: - Я вам приготовила сюрприз, возьмите, пожалуйста, этот волшебный мешочек. До свидания, ребята.

 Педагог предлагает детям достать из мешочка подарок - красивое мыло.

**Беседа на тему: «Режим дня»**

**Цели:**

* **познавательная**

продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время;

* **коммуникативная**

формирование коммуникативной культуры воспитанников; развитие речи воспитанников, обогащение словарного запаса по теме (режим, ритм);

* **регулятивная**

развитие внимания, самоконтроля;

* **личностная**

учить воспитанников соблюдать режим дня

Ход занятия:

**Мотивационно-ориентировочный этап**

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте.

-…, ты меня слышишь?

-Я слышу хорошо.

-Кто сегодня дежурный?

-Сегодня дежурный…

-Какое сегодня число?

-Сегодня

-Будем говорить правильно, отвечать на вопросы.

1. **Вступительная беседа**

-Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределить свое время, планировать свой режим дня.

1. **Сообщение темы**

**-**Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? Какая тема занятия?

-Тема занятия «Режим дня»

1. **Постановка целей**

**-**Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня, как правильно распределить свое время

1. **Беседа по теме**

**-**Человек постоянно распределяет свое время. Частично – по своему плану, а частично – в зависимости от необходимости.

**-**Посмотрите на картинку. Кто это изображен на ней?

-На картинке изображен ученик.

**-**Его режим определен учебным планом занятий, а вот, например, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

-Как мы с вами уже говорили, режим дня – это.. Прочитай, ….

-Вы все сейчас школьники и ваш режим дня подчинен учебе. Вы живете в определенном ритме: в определенное время вы встаете, учитесь, выполняете домашнее задание, едите, отдыхаете и спите. Это повторяется изо дня в день. Это называется ритмичность.

-Важно правильно сочетать умственную и физическую работу, чередовать отдых и нагрузку. Если правильно организовывать, то человек меньше устает.

-Давайте с вами разберем ваш режим дня.

-Во сколько вы встаете?

-Мы встаем в семь часов утра.

-Что вы делаете, когда проснулись?

-После того, как мы проснулись мы умываемся и чистим зубы.

-Что происходит дальше?

-Мы наводим порядок в своих спальнях

-А утреннюю гимнастику вы делаете? Это тоже важно.

-Мы делаем утреннюю зарядку

-Как вы думаете для чего она нужна?

-Утренняя гимнастика нужна, чтобы проснуться, взбодриться

-А что вы делаете после гимнастики?

-После гимнастики мы завтракаем.

-Что вы делаете после завтрака?

-После завтрака мы идем на занятия

-Сколько у вас бывает уроков в день?

-У нас бывает пять или шесть уроков.

-Что вы делаете, когда заканчиваются уроки?

-Когда заканчиваются уроки, мы переодеваемся и обедаем.

-А вы делаете после обеда?

-После обеда мы идем на прогулку или на кружок.

-Важно подышать свежим воздухом после уроков, на отдых следует тратить столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Можно поиграть в какие-то подвижные игры, поиграть в мяч и т.д. Главное – отдохнуть.

-Что же вы делаете после прогулки?

-После прогулки мы идем на полдник

-Важно подкрепиться после прогулки. Что происходит после этого?

-После этого мы выполняем домашнее задание.

-Сколько времени отводится на выполнение домашнего задания?

-На выполнение домашнего задания мы тратим примерно…

-Но это не значит, что эти два часа вы должны неподвижно сидеть на месте и делать уроки. Существует перемена, которая бывает в 17.00 и длится 15 минут. Нужно выходить из класса, чтобы отдохнуть. Также существуют динамические паузы. Все это делается для того, чтобы немного отдохнуть. После того, как вы закончили делать домашнее задание, что вы делаете?

-После того, как мы выполнили домашнее задание, мы идем гулять.

-Как уже мы говорили – прогулка на свежем воздухе восстанавливает силы.

-Что делаете потом?

-Мы ужинаем

Это должен быть последний прием пищи.

-Как вы думаете почему?

Потому что есть нужно за два часа до сна.

-Потому что если есть перед сном, то вы плохо заснете, а следовательно плохо выспитесь и весь день будет болеть голова

-Что делаете после ужина?

-После ужина мы гуляем

-Важно перед сном принять теплый душ или почитать хорошую книгу.. Не стоит смотреть страшное кино. Во сколько вы ложитесь спать?

-Мы ложимся спать в 9 часов тридцать минут

-Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание ведет к переутомлению, утомляемости, болит голова. Помните, сон нельзя ничем заменить. Сон – это основа ЗОЖ.

1. **Закрепление темы**

Итак, составляя режим дня, необходимо учитывать учебные занятия и приготовление домашнего задания. Режим дня - это основа ЗОЖ. Он важен для человека и его надо соблюдать.

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

**Цель**: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 жует 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.**

**Беседа «Опасные ситуации:** **контакты с незнакомыми людьми на улице»**

**Цель**: 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.

***Надежный человек***

Без помощи нянечки в детском саду        Но мама прийти обещала за мной.

Сама я свой шкаф и одежку найду.          Она про меня не забудет вовек... Оденусь сама, но одна не пойду:                 Надежный она у меня человек!

Я маму свою на крыльце подожду.                                          *Георгий Ладонщиков*

Знаю сама я дорогу домой,

* *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 стишок.

Не слушай, малыш, уговоры                     Как он ушел один без спроса,

О сладких конфетах, игрушках,           Прогулку закончив у лисьего носа.

О мягких пуховых подушках.           Чтоб ты в беду не попал,

Да, помни ты про Колобка:                     Как Колобок не пропал.