

БЕСЕДЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Воспитатель
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории:
Ращупкина Инна Юрьевна;
воспитатель
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
первой квалификационной категории
Хатыпова Алия Халяфовна

Беседа «Как сохранить здоровье и не расходуя семейный бюджет»

Цель: формирование понимания детей, что здоровье нельзя купить.

Задачи:

- формировать у дошкольников убеждение, что здоровье бесценный дар;
- раскрыть понятие «здоровый образ жизни»;
- определить условия для сохранения здоровья, без финансовых затрат;
- формировать у учащихся убеждения о пользе здорового образа жизни и о здоровье как самой главной ценности.

Оборудование:

- плакаты с пословицами

Солнышко здоровья

- таблица режима дня с разрезными частями
- мультимедийное оборудование

Ход беседы.

В. Здравствуйте, ребята. Я говорю вам «здравствуйте», а это значит?

(Ответы детей.)

В. Правильно, это значит, что я всем вам желаю здоровья.

А здоровы ли вы, дорогие мои?

Хорошее ли у вас сегодня настроение?

Ответы детей

Я очень рада, что у вас всё отлично!

В народе говорят: «Здоровому, всё здорово». Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет, и работать, и отдыхать. Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание другу здоровья? (Ответы детей)

Садитесь на стульчики и послушайте старую легенду.

(звучит «Волшебная музыка»)

«Давным-давно на горе Олимп жили Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен быть человек. Один из Богов сказал: «Человек должен быть сильным». Другой сказал: «Человек должен быть умным». Третий сказал: «Человек должен быть

здоровым». Но один Бог сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И решили они спрятать главное, что есть у человека- здоровье. Стали думать- решать, куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие на высокие горы. А один из Богов предложил: «Здоровье надо спрятать в самого человека»

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье, да вот не каждый может найти, и сберечь бесценный дар Богов.

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье тогда, когда его теряем! Здоровье нельзя купить, не за какие деньги и ценности. И уже давно доказано, его нужно беречь с самого первого дня появления на свет. Сначала о вас заботятся родители, но вы растёте и уже каждый из вас сейчас должен задуматься, как не навредить своему здоровью и как можно с охранить здоровье, не расходуя семейный бюджет.

Сегодня мы вместе с вами попробуем выяснить, какие существуют способы сохранения здоровья, без использования денег, от каждого из вас будет зависеть успех нашего общего дела. Прежде, давайте уточним, что же такое здоровье?

Вы помните сказку В. Катаева «Цветик - семицветик»? в ней рассказывается о том, как однажды волшебница подарила девочке Жене цветок с семью разноцветными лепестками. Стоило оторвать лепесток, подбросить его вверх и сказать волшебные слова, как тот час любое желание исполнялось. Когда у Жени остался последний лепесток, она увидела грустного мальчика Витю, у которого болела нога и он не мог бегать и играть с другими детьми. Жене стало его жалко, она оторвала последний лепесток и загадала, чтобы Витя выздоровел. И Витя стал здоровым.

Давайте и мы представим, что волшебница и нам подарила цветок, но не простой, а волшебный цветок здоровья. Как бы он выглядел? (На доске открывается цветок, дети по очереди переворачивают лепестки и читают надписи на их обратной стороне и рассказывают, как они понимают данные выражения.)

Здоровье – это спорт

(надо заниматься физкультурой и спортом, физический труд, тоже укрепляет здоровье)

Здоровье - это закаливание

(надо бывать больше на свежем воздухе, закаляться, ходить в походы...)

Здоровье – это гигиена

(нужно соблюдать чистоту тела)

Здоровье – это отсутствие вредных привычек

(не нужно курить и употреблять алкоголь, нельзя пробовать наркотики)

Здоровье – это правильное питание

(нужно правильно питаться, кушать витамины, не употреблять в пищу вредные продукты и т.д.)

Здоровье – это режим дня

(нужно соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать, просыпаться, делать зарядку и т.д.)

Ребята, вы видите сколько «можно», и сколько «нельзя» нужно соблюдать, чтобы вырасти здоровым, крепким, выносливым человеком.

Давайте подумаем, и выведем формулу сохранения здоровья без затрат.

1. Делать зарядку, заниматься на занятиях в детском саду, ходить на бесплатные

секции, заниматься на тренажёрах во дворе и на стадионе, сделать тренажёры своими руками вместе с родителями, собрать шишки, камешки, ракушки и делать с их помощью массаж.

2. Можно ходить в походы, купаться в водоемах, загорать, делать закаливающие процедуры дома и в детском саду, ходить по массажному коврику, сделанному своими руками, обливаться и обтираться холодной водой....

3. не забывать чистить зубы, умываться, принимать ванну, следить за чистотой всего тела.

4. употреблять в пищу витамины с огорода, можно собирать в лесу ягоды грибы, лекарственные травы, пить чай из трав.

Молодцы ребята! Вот мы с вами и вывели нашу формулу здоровья.

Пожелание.

Я желаю вам, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата
невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться –

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам.

И, конечно, закаляйтесь –

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

- Постарайтесь следовать нашей формуле здоровья, и вы долгое время сохраните молодость и красоту. А это может и должен делать каждый человек, чтобы иметь не только физическое, но и психическое здоровье.

Пословицы о здоровье

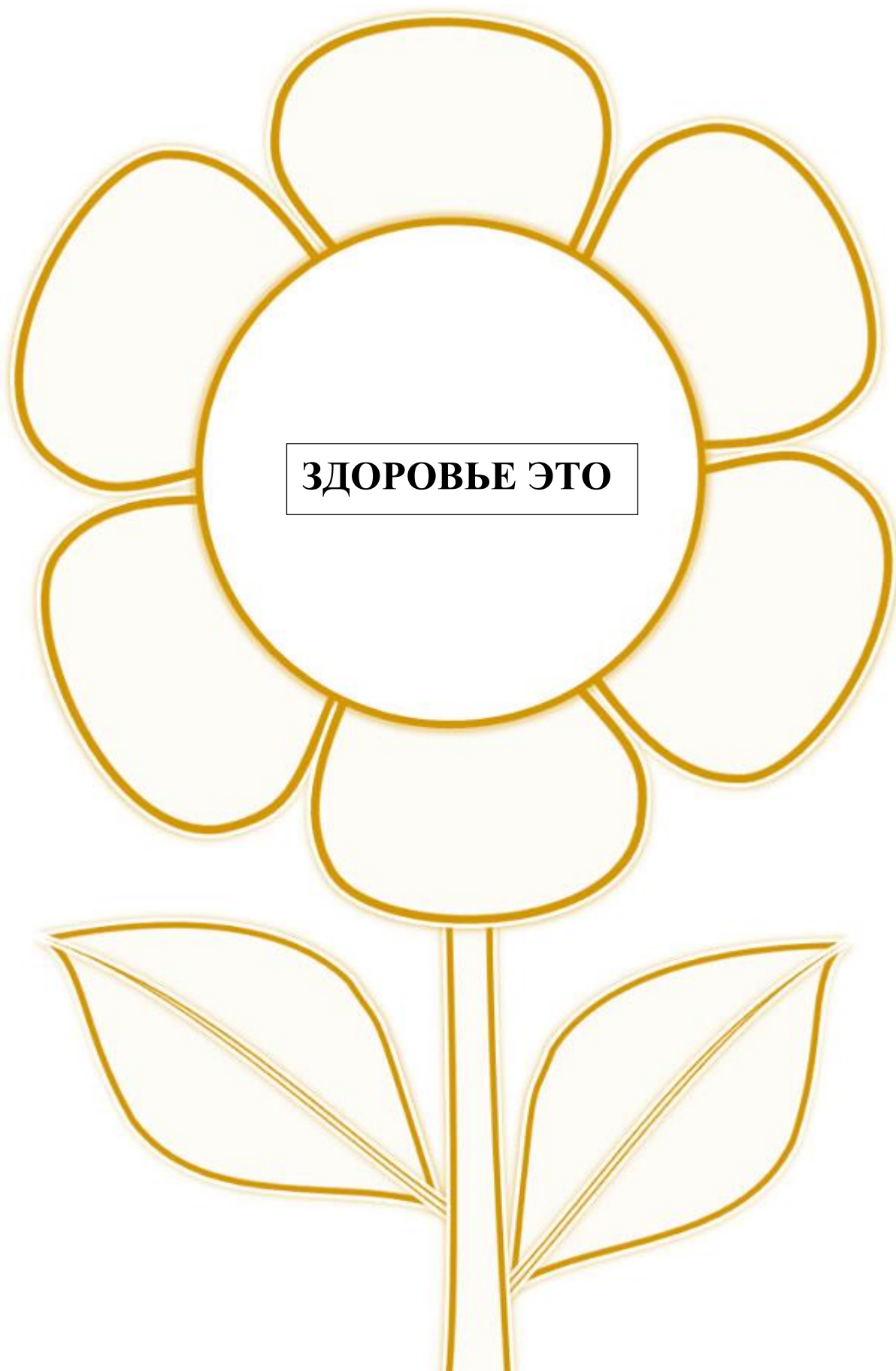
- Здоровье дороже денег!
- Здоров будешь, всего добудешь!
- Болен – лечись, а здоров – берегись.
- Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- Здоровье не купишь, его разум дарит.
- Здоровье дороже богатства.



Поговорки о здоровье.

- Богатство – на месяц, а здоровье – на всю жизнь.
- Корень богатства – в здоровье.
- Была бы голова цела, а шапка найдется.
- Нет здоровья – нет и богатства.
- Нет лучшего друга, чем ученье и нет хуже врага, чем болезнь (хворь).
- Любящий чистоту – будет здоровым.
- Здоровье – бриллиант, который легко потерять.
- Здоровый человек и камни рукой расколет.
- Самое малое счастье мира – роскошь, а самое большое – здоровье.





ЗДОРОВЬЕ ЭТО

Высказывания великих людей и наших современников о здоровье

Здоровье дороже золота. (Шекспир У.)

Цена здоровья ощущается после болезни. (Фонвизин Д.)

Чувство выздоровления – одно из самых сладостных. (Пушкин А. С.)

Работа необходима для здоровья. (Гиппократ)

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно. (Толстой Л. Н.)

Без здоровья невозможно и счастье. (Белинский В. Г.)

Лечит болезни врач, но излечивает природа. (Гиппократ)