

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

БЕСЕДА
Тема: «Секреты здоровья»

Аитбаева Л.Р., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2022

Цель: Формировать представление о здоровье, выделить правила навыков культурно-гигиенического поведения.

Материал: фрукты, овощи карточки, тарелка.

Ход беседы.

Воспитатель собирает детей и сообщает им, что в детский сад приехал Айболит, он ходит по группам и беседует с ребятами, сейчас придет к ним.

Айболит: Здравствуйте, дети, я приехал посмотреть на вас – какие вы, здоровы ли? Хочу рассказать вам о секретах здоровья. Здоровье надо беречь. Вот я спрашиваю вас: как вы бережете свое здоровье? Что вы делаете, чтобы не болеть? Почему же вы молчите? Не знаете?

Воспитатель: Знают, здоровье - это зарядка, розовые щечки, это когда мы сильные, ловкие, смелые и веселые, это когда мы дружим с витаминами.

Айболит: Правильно. (Детям) Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках.

Воспитатель: Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке. Много витаминов содержится во фруктах и овощах.

Игра «Фрукты-овощи»

Дети раскладывают фрукты и овощи по разным тарелкам.

Айболит: Открою вам секрет, чтобы быть здоровым, нужно не только кушать витамины и быть сильными!

Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем-
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!

А вдруг есть у вас такой ребенок, который и умываться-то толком не умеет?

Воспитатель: Я уверена, что таких детей, уважаемый Айболит, у нас нет.

Айболит: А как это проверить? Я придумал, вы ребята, должны ответить на мои вопросы. Вы решили умыться. А что для этого нужно? (Вода, мыло, полотенце.)

-Как надо правильно открыть водопроводный кран? Так, чтобы брызги летели во все стороны?

-Что надо сделать сначала, прежде чем подойти к крану с водой? (Закатать рукава, чтобы не намочить рубашку или платье.)

Воспитатель: Покажите, как надо закатывать рукава. Вот так. Как нужно мыть руки?

Воспитатель: Осталось закрыть кран, а полотенце повесить на место.

Айболит: Да, действительно, все дети умеют правильно умываться. Что же, за это их можно только похвалить. Самый главный секрет здоровья, нужно заниматься спортом и каждое утро делать зарядку.

Айболит:

Для всех вас, ребята я приготовил сюрприз. Сегодня вы получите стакан витаминного сока от меня, для того чтобы расти крепкими и здоровыми. И перед тем как уйти я хочу вам пожелать здоровья и запомнить все секреты здоровья.