Беседа:***«Полезные и вредные привычки»***

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки:

Собираясь в гости, холить пышный хвостик,

Приучать лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым,  и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает, содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если ребенок начинает курить, то он плохо растет, становиться очень слабым, у него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье. Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем , какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид

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 весёлым.  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 всё 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 своё здоровье?

    (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много   двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт 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  закаливать  наш  организм.  Прекрасная

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

     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  расчёсываться?

Наши  волосы  тоже  нуждаются  в  уходе,  моем  их  тёплой  водой  с  детским  шампунем, расчёсываем  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  смотритесь  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  расчёской – 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 весёлыми,  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 ; РР ;  Е ; К.  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.***

Беседа:**«В мире опасных предметов»**

- Ребята, скажите мне, кого из вас родители оставляли дома одних? (ответы детей)

Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать какие опасные предметы могут быть дома.

Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Я вам буду загадывать загадки. Вы должны будете не только их отгадать, но и сказать, чем они могут быть опасны.

Два кольца, два конца, а посередине гвоздик. (Ножницы)

Конь стальной, хвост льняной, подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Если острием упрется – сразу дырочка найдется. (Шило)

Есть у моего Антошки только шляпка да железная ножка. (гвоздь)

Не хочу я молчать, дайте вволю постучать. (Молоток)

Зубы есть, а рта не надо.  (Пила)

Я иголкина подружка только нет у меня ушка. (Булавка)

Кланяется, кланяется, придет домой растянется. (Топор)

У меня есть лезвие острое, железное, обращайтесь осторожно мной порезаться можно. (Нож)

В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра

Когда все во мне кипит, из нее пар валит (чайник).

- Ребята, вы должны знать? Что все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Неприятно сесть на кнопку, можешь ты поранить попку.

- Ребята, в  нашем доме есть еще одна опасность – это электрические приборы. Послушайте загадки:

У окошка я сижу, на весь мир в него гляжу (телевизор).

Плывет электроход, то назад, то вперед (утюг).

Он один на всем свете очень рад пыль встретить (пылесос).

- Вы  должны знать, что мокрыми руками прикасаться к электрическим приборам нельзя. Также нельзя тянуть за электрический провод. Не дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами (ножницы, отвертка).  Не подходить и не дотрагиваться  к оголенным проводам.  И самое главное – не суй в розетку пальчик, ни девочка ни мальчик!

- Ребята, скажите, а чем ваша мама стирает? Правильно! Порошок = это бытовая химия, еще к бытовой химии относится: средства для мытья посуды, хлорка, средства от тараканов. Чтобы не случилась беда, не открывайте коробки и банки с бытовой химией, и ни в коем случае не пытайтесь это кушать.

Химикаты – это яд и не только для ребят, аккуратней надо быть, чтоб себя не отравить!

- Ребята, еще ядом могут быть лекарства. Правда, лекарства – наши спасители в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. Во-первых, не принимать их самостоятельно, и пить только те, что прописал тебе врач. Дома лекарства должны храниться в специально отведенном месте – домашней аптечке.

- Ребята, вы сегодня много узнали. И если, вы будете помнить правила безопасности, то смело оставайтесь дома одни, с вами не случиться ни какой беды.