*Приложение 5*

МКДОУ Чухломский детский сад «Родничок»

**Дата проведения** 16 января

**ФИО педагога**: Хмелева Светлана Николаевна

**Возрастная группа детей**: старшая

**БЕСЕДА**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**Цель**: Формировать у детей основы здорового образа жизни

**Психолого-педагогические задачи:** Познакомить детей со строением человеческого организма и работой некоторых его органов. Показать взаимосвязь работы этих органов, их назначение и пользу, приносимую организму. Формировать основы ЗОЖ. Развивать интерес к познавательной деятельности. Уточнять и расширять представления детей о заболеваниях человеческого организма. Формировать положительный эмоциональный настрой детей на проведение профилактических прививок. Воспитывать желание и умения заботиться о своем организме. Закреплять правила личной гигиены и правила,  сберегающие здоровье организма в повседневной жизни.

**Предшествующая работа**: Рассматривание иллюстраций на тему ОЗОЖ, чтение стихов о здоровье, проведение бесед на тему ОЗОЖ.

**Используемая литература:**

1. «Моя первая энциклопедия» - раздел «Мое тело».
2. Стихи С. Михалкова «Мимоза», «Грипп», «Прививка»,
3. Стихотворение А. Барто «Я расту!»
4. Стихотворение Ю.Тувима «Письмо польского поэта Ю.Тувима ко всем детям по одному очень важному делу».

**Интегрируемые образовательные области:** коммуникация, социализация, здоровье, безопасность

**Вид детской деятельности, лежащей в основе непосредственно образовательной деятельности** : познавательная

**Форма работы с детьми:** групповая

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| **1 часть – вводная** | *Цель:Подвести детей к разговору о здоровом образе жизни* |
| *Создание образовательной ситуации* | Ребята, я хочу прочитать вам стихотворение С. Михалкова «Про мимозу» (чтение) | *Дети садятся в круг, воспитатель читает стихотворение* |
| *Мотивация детей* *на предстоящую деятельность* | Как вы думаете, интересно жить на свете мальчику Вите? Почему?А чем вы любите заниматься больше всего?   | *Ответы детей* |
| **2 часть – основная** | *Цель:Выяснить знания детей о здоровом образе жизни* |
| *Формулирование цели предстоящей деятельности и принятие ее детьми* | Что же помогает вам заниматься любимым делом, играми? Что помогает вам бегать, прыгать, играть?  Воспитатель показывает иллюстрации строения тела человека.Сегодня я расскажу вам про то, как устроен человеческий организм. | (руки, ноги, тело) |
| *Уточнение знаний детей в процессе деятельности, осуществляемой в тесном контакте со взрослым* | Медузы, попав на берег,  становятся бесформенной лужицей. А ты всегда сохраняешь форму своего тела. Сохранять форму нам помогают кости, которые составляют скелет человека. Скелет покрыт мышцами, которые помогают человеку быть сильным и выносливым.   Послушайте еще одно стихотворение А, Барто «Я расту»: Ребята, а вы замечали, что растете? (ответы детей) Да, одежда, которая была вам впору, со временем становится мала. А вот родители ваши не растут. Почему? (ответы детей) Потому что у костей есть такое свойство (показ иллюстраций) Внутри костей есть два вещества: живое и мертвое. Живое – это хрящ, который быстро растет, кости увеличиваются, а вместе с ними растет и весь организм. Но со временем слабые кости не годятся для поддержания тела и тогда в костях начинают появляться островки твердого, мертвого вещества. К 25 годам все хрящевые островки соединяются,  и кости перестают расти. Если хочешь стать рослым и широкоплечим - помогай своим костям расти. Делай зарядку, больше ходи, играй в подвижные игры.Что еще помогает организму расти? В одной сказке убитого богатыря оживляют мертвой и живой водой. Сначала мертвой смочили его раны и они закрылись, зажили. А живая вода вернула богатырю силы и здоровье. Это сказка, но волшебная вода есть в каждом живом существе. Причем она одновременно и живая и мертвая. Это кровь! Кровь находится в каждой частице тела. Она заживляет раны, доставляет все необходимое для жизни в каждую клеточку нашего организма. Значит кровь – это живая вода. Кровь всегда в движении. А хотите почувствовать работу крови? Приложите три пальца одной руки к запястью другой. Вы почувствуете биение. Это работает один из сосудов.    В человеческом организме все взаимосвязано. Кровь доставляет во все клетки кислород. Откуда он появляется в крови? (ответы детей) Да, человек не может не дышать. Дыхание необходимо для жизни. Вдыхаемый воздух содержит особый газ – кислород. Как мы дышим? (ответы детей) Да, мы вдыхаем и выдыхаем воздух. В этом нам помогают нос, рот и легкие (показ иллюстраций). Попробуйте вдохнуть и задержать дыхание. Сколько вы выдержите? Да, долго человек не может не дышать. Организм забрал из воздуха кислород, а выдохнул углекислый газ. А еще важно знать, что вдыхать воздух нужно стараться через нос. Проходя через нос, воздух очищается и согревается.Ребята, как вы думаете, для чего мы едим? (ответы детей) Правильно, потому  что пища, сгорая в нашем организме,  дает силу и тепло или идет на постройку и ремонт нашего тела. Все что мы съедим переработает желудок, а кровь разнесет питательные вещества по клеткам организма. Поэтому очень важно есть разнообразную пищу.Воспитатель: Знаете, ребята, а ведь у человека в организме есть разведчики. Не зовут ли нас завтракать? Как попасть ложкой в тарелку. Вкусна ли каша? Хорошо ли пахнет пища? Обо всем этом сообщит тебе твоя разведка. Это твои уши, глаза и другие органы чувств. Все что ты видишь, докладывает тебе твой разведчик – глаз. Разведка запаха – твой нос. Разведка звука – уши. Разведка вкуса – язык. Но ни одна армия не обходится без генерала. Кто же генерал в человеческом организме? (ответы детей) Да, мозг – штаб армии разведчиков. Все сигналы разведки попадают в штаб – мозг. Здесь принимаются решения и отсюда поступают команды всем участникам боя. Воспитатель: Знаете, ребята, а ведь у человека в организме есть разведчики. Не зовут ли нас завтракать? Как попасть ложкой в тарелку. Вкусна ли каша? Хорошо ли пахнет пища? Обо всем этом сообщит тебе твоя разведка. Это твои уши, глаза и другие органы чувств. Все что ты видишь, докладывает тебе твой разведчик – глаз. Разведка запаха – твой нос. Разведка звука – уши. Разведка вкуса – язык. Но ни одна армия не обходится без генерала. Кто же генерал в человеческом организме? (ответы детей) Да, мозг – штаб армии разведчиков. Все сигналы разведки попадают в штаб – мозг. Здесь принимаются решения и отсюда поступают команды всем участникам боя.  | *Дети слушают рассказ воспитателя, отвечают на его вопросы*Физминутка: Ребята, я предлагаю вам поиграть в игру «Разведчики». Я буду генерал, вы – разведчики. Я буду давать вам команды, а вы выполнять их с помощью органов-разведчиков. |
| *Этап осуществления самостоятельной работы детьми* | Для того чтобы организм был здоровым, нужно выполнять определенные правила. Давайте вместе попробуем вспомнить эти правила. | 1. Чтобы кости и мышцы укреплялись нужно: Дети – делать зарядку, больше ходить, играть в подвижные игры, заниматься спортом, ровно сидеть за столом.
2. Чтобы организм обогащался кислородом нужно: Дети – больше гулять на свежем воздухе, проветривать помещение.
3. Чтобы организм получал много питательных веществ нужно: Дети - есть много фруктов и овощей, есть меньше сладкого, пить молоко и витамины.
4. Чтобы глаза и уши работали исправно нужно: Дети – разговаривать спокойным тоном, ничего не засовывать в уши, не слушать громко музыку и телевизор, не читать лежа, нельзя долго смотреть телевизор и играть в компьютерные игры, не рисовать при плохом освещении.
5. Чтобы организм вовремя отдыхал, не переутомлялся нужно: Дети – вовремя ложиться спать.
6. Чтобы организм не переохлаждался нужно: Дети – закаляться, плавать, загорать, принимать воздушные ванны, выбирать одежду по сезону (не кутаться и не ходить раздетым).
7. Чтобы в организм не попадали микробы нужно: Дети – мыть руки, умываться, не есть немытые фрукты и овощи, пить кипяченую воду.
 |
| **3 часть - заключительная** | *Цель:Вызвать у детей желание, впредь заботиться о своем здоровье* |
| *Подведение итогов, деятельности. Педагогическая оценка результатов деятельности детей.*  | И в конце нашей беседы хочу прочесть вам письмо Ю.Тувима ко всем детям по очень важному вопросу (читает стих). | *Дети слушают воспитателя, размышляют о теме стихотворения* |
| *Плавный вывод детей из непосредственно образовательной деятельности в самостоятельную деятельность* | Думаю, мы еще не раз будем возвращаться к теме нашего здоровья, а сейчас наша беседа подошла к концу.  |  |