

Приложение

Беседа «Что значит быть здоровым»

Цель: Формирование у детей потребности к здоровому образу жизни.

Задачи: Расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту.

Развивать у детей любознательность, наблюдательность, умение общаться между собой. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Воспитатель. Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух». Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

(Ответы детей).

Воспитатель. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Дети. Это вода.

Воспитатель. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Воспитатель. Что ещё помогает человеку укреплять своё здоровье?

Дети. Утренняя гимнастика.

Воспитатель. Верно. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Воспитатель. Что еще помогает нам быть здоровыми?

Дети. Солнечные ванны.

Воспитатель. Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Дети. Нет, не заботится.

Воспитатель. Верно! Не забойтсья! Вель и немьтые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук». А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Вель недаром говорится: «Чистота — залог здоровья». Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А вель режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Воспитатель. Ребята, скажите, пожалуйста, что такое спорт? (Ответы детей.)

Воспитатель. А зачем нужно заниматься спортом? (Ответы детей.)

Воспитатель. Какие виды спорта вы знаете? (Ответы детей.)

Воспитатель. Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

(Каждый раз, когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку).

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам. (гимнастика)

Соберем команду вместе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы. (футбол)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это. (баскетбол)

Ему бассейн так приглянулся -
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай. (Пловец)

Воспитатель. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Дети. Не может.

Воспитатель. Верно! Не может! А почему?

Дети. Его мышцы, сердце не тренируются. 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, закаленными!

Воспитатель. Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Воспитатель. Предлагаю вам выучить и запомнить следующее стихотворение:

(Заучивание стихотворения).

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,
С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Воспитатель. В заключение нашей беседы давайте ответим на вопросы.

1. Каких друзей нашего здоровья вы знаете? Расскажите о них.
2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?
3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаете ли вы режим дня? Чем он вам помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры вам нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Воспитатель. Надеюсь, что вы всегда будете помнить и исполнять правила здорового образа жизни. Будьте здоровы!

Конспект беседы по ПДД в старшей группе «Дорожная азбука»

Интеграция образовательных областей: «Познавательное развитие», Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Физическое развитие».

Цель: формирование осознанно-правильного отношения к соблюдению правил дорожного движения.

Задачи:

- Расширять представления о правилах дорожного движения.
- Уточнять представления о работе светофора, назначении дорожных знаков.
- Формировать понятие «можно – нельзя» к ситуациям дорожного движения.
- Воспитывать самостоятельность, дисциплинированность и ответственность, при нахождении на улицах города.
- Развивать способность к составлению развернутых ответов на поставленный вопрос.

Материалы и оборудование:

Макет дорожного движения, дорожные знаки, картинки с изображением различных ситуаций на дороге, мольберт, игрушечный руль, стойки.

Предварительная работа:

Беседы, дидактические и сюжетно-ролевые игры по ПДД, рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы.

Ход беседы:

Дети стоят полукругом около воспитателя.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, вы знаете, кто изображен на картинке?

Дети: да, это полицейский.

Воспитатель: Это инспектор ГИБДД

Воспитатель: Молодцы, ребята! А, какую важную работу выполняет инспектор ГИБДД?

Дети: Он следит за порядком на дороге!

Воспитатель: Правильно, инспектор ГИБДД, следит за порядком на дороге, чтобы все соблюдали очень важные правила.

А, какие это правила, вы знаете?

Дети: Правила дорожного движения!

Воспитатель: Молодцы! Это правила дорожного движения, о которых мы поговорим на нашем занятии. Сегодня я буду выполнять роль инспектора ГИБДД, и расскажу вам о том, что вы должны знать, об этих важных правилах, а поможет мне в этом, волшебная книга, которая называется «Дорожная азбука». Хотите, познакомимся с ней. Тогда отгадайте загадки.

Этот знак заметишь сразу:

Три цветных огромных глаза.

Цвет у глаз определенный:

Красный, жёлтый и зелёный! (Светофор)

Полосатая лошадка,
Ее зеброю зовут.
Но не та, что в зоопарке,
По ней люди все идут. (Пешеходный переход)

Я по городу иду,
Я в беду не попаду.
Потому что, твёрдо знаю -
Правила я выполняю. (Пешеход)

Тихо ехать нам подскажет,
Поворот вблизи покажет,
И напомнит, что и как
Вам в пути ... (Дорожный знак)

- Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы правильно отгадали все загадки. Теперь я предлагаю вам, стать инспекторами дорожного движения.

Сейчас всех приглашаю сесть на стулья. Я для вас приготовила карточки с изображением дорожных ситуаций. Посмотрите внимательно на картинку, нужно объяснить ситуацию.

(Каждому ребёнку даётся карточка с изображением дорожной ситуации изображение какого-нибудь нарушения, ребенок должен прокомментировать изображение.)

Ответы детей.

1. Не катайся на велосипеде по проезжей части
2. Не играй на проезжей части
3. Переходя дорогу, нельзя отвлекаться на телефон
4. Нельзя перелезать через ограждения
5. Переходить дорогу только по пешеходному переходу
6. Кто из пешеходов нарушает ПДД?
7. Нельзя переходить дорогу на красный свет
8. Не стой на краю тротуара
9. Нельзя цепляться за общественный транспорт
10. Не катайся на санках вблизи дороги.

Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы отлично справились с заданием, и сейчас, я вам предлагаю немножко отдохнуть и поиграть в игру «Шофёры».

(Детям даётся руль, они должны пробежать между кеглями, не сбивая их. Начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя.)

- Воспитатель: Мы, с вами поиграли, а теперь продолжим наш разговор. Сейчас, я вам предлагаю отправиться на прогулку по городу.

(Дети с воспитателем подходят к макету дорожного движения.)

- Воспитатель: Посмотрите, ребята, здесь стоит много дорожных знаков. Дорожные знаки - лучшие друзья пешеходов и водителей. Они рассказывают о том, что можно и чего нельзя делать на дороге. Как вы, думаете, какой из этих знаков самый важный?

(Дети: Светофор!)

Воспитатель: Правильно, ребята! Это светофор. Светофор – наш главный помощник на улице, знать и понимать его сигналы очень важно. Давайте вспомним значение сигналов светофора.

Если свет зажегся красный,

Значит, двигаться. (опасно)

Свет зеленый говорит:

Проходите, путь (открыт).

Желтый свет – предупреждение –

Жди сигнала для (движенья).

- Воспитатель: А, сейчас, давайте назовём знакомые вам знаки, и расскажем, что они обозначают.

Ответы детей.

Воспитатель: Хорошо, молодцы!

- Сейчас мы поиграем в игру, заодно закрепим знания о правилах дорожного движения.

- Ребята, встаньте в круг. Я буду бросать мяч и задавать вопрос, а вы отвечаете на вопрос и возвращаете мяч.

1. Из каких частей состоит улица? (дорога, тротуар)
2. Где можно гулять детям? (во дворе)
3. Как надо вести себя в автобусе? (не кричать, тихо)
4. Где люди ждут транспорт? (на остановке)
5. Где можно переходить дорогу? (светофор, пешеходный переход)
6. Назови сигналы светофора? (красный, желтый, зеленый)
7. На какой сигнал можно перейти дорогу? (на зеленый)

8. С кем можно переходить дорогу? (со взрослыми)

9. Как называют человека, управляющего машиной? (водитель)

10. Где ездят машины, где ходят пешеходы? (по дороге, по тротуару)

- Воспитатель: Молодцы, ребята! Вы хорошо знаете правила дорожного движения! Теперь я за вас спокойна. Я знаю точно, что с вами ничего не случится.