**Беседы о здоровом образе жизни в младшей группе.**

**Тема 1:** **Правила личной гигиены.**

**Цель:** Закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми.

**Ход беседы**

Воспитатель читает стихотворения о грязнулях и опрятных детях. Дети рассматривают иллюстрации – чистюля и грязнуля.

Раздается тук в дверь. Входит Мойдодыр, здоровается, читает отрывок из стихотворения К. Чуковского.

Мойдодыр: Я – великий умывальник,

                     Знаменитый Мойдодыр,

                     Умывальников начальник

                     И мочалок командир.

- Ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

*(Расческа)*

 Дождик теплый и густой,   
Этот дождик не простой   
Он без туч, без облаков   
Целый день идти готов.

*(Душ)*

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
*(Мыло)*

Мойдодыр хвалит детей, спрашивает их, умеют ли они правильно мыть руки и лицо. Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

Мойдодыр дарит детям игрушки для пускания мыльных пузырей. Играют все вместе в группе или на прогулке.

**Тема 2: Таблетки растут на грядке.**

**Цель:** Дать знания об овощах, познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь.

**Ход беседы.** Проводится инсценировка с участием Хрюши и Степашки. У Хрюши завязано горло, у Степашки – корзинка с овощами.

Герои здороваются. Степашка спрашивает Хрюшу, почему он грустный. Тот отвечает, что у него болит голова и ему очень плохо, хочется полежать. Степашка спрашивает Хрюшу, куда он идет. Хрюша отвечает – в аптеку, покупать лекарства и витамины, чтобы вылечиться. Степашка учит Хрюшу, как нужно правильно поступить: «Если ты заболел, то надо вызвать врача, только врач может вылечить больного. Но ты, Хрюша, скорее всего, просто неправильно питался и поэтому ослаб. Ну-ка расскажи нам честно, чем ты питался в последнее время». Хрюша признается – мороженым, шоколадом, печеньем, вафлями. Воспитатель предлагает детям объяснить Хрюше, что он делал неправильно.

Затем воспитатель обсуждает вместе с детьми, какие продукты надо есть, чтобы быть крепким, здоровым и меньше болеть.

Дети замечают у Степашки корзину и интересуются, что в ней. Степашка сообщает: «Витамины». Дети удивляются, ведь на самом деле в корзине просто овощи. Проводится беседа об огороде, о том, как и где, растут овощи и как за ними нужно ухаживать, чтобы они выросли крупными и сладкими.

Степашка предлагает Хрюше и детям рассмотреть то, что он принес. Дети рассматривают, называя каждый овощ. Степашка объясняет Хрюше и детям, почему овощи – витамины, рассказывает, как они полезны и почему их надо есть круглый год.

Степашка предлагает поиграть в игру «Чудесный мешочек» - узнать овощи на ощупь. После игры Степашка передает овощи Хрюше – пусть он ест витамины и будет здоровым. Хрюша благодарит друга, заглядывает в корзинку и сообщает, что там много морковки; угощает всех детей. Герои прощаются с детьми и уходят.

**Тема 3: Полезная и вредная пища.**

**Цель:** Дать понятие о правильном питании; закрепить знания о продуктах питания; вызвать желание заботиться о своем здоровье; учить проявлять заботу.

**Ход беседы.**

Педагог предлагает детям приготовить обед для кукол, которые живут в группе.

**Воспитатель:** Сначала нужно решить, что мы будем готовить. Давайте приготовим то, что вы больше всего любите кушать. (Каждый ребенок называет свои любимые блюда.) Как много всего вы назвали, молодцы. Но, наверное, нашим куклам не стоит так много всего есть. Ведь, если съесть слишком много пищи, может заболеть живот, может стошнить. А что еще может произойти? (Дети делятся соответствующим личным опытом.)

Давайте решим, что мы приготовим. Сегодня у нас будет не праздничный, а обычный обед. Что мы с вами едим на обед каждый день? (Суп, второе, салат, хлеб, компот.) Нам нужно купить все необходимое в магазине.

Все вместе «идут в магазин», роль продавца исполняет воспитатель, который спрашивает, что дети хотят купить. В диалоге воспитателя и детей называются полезные продукты. Продавец, «делая рекламу», расхваливает все продукты, в том числе конфеты, пирожные и другие сладости. Но дети должны выбрать только продукты для приготовления обеда, а не покупать все, что им хочется.

Все вместе готовят обед и накрывают на стол, затем кормят кукол. В процессе идет разговор о том, что полезно и нужно есть в обед, а что не очень полезно; какие продукты нужно есть реже, чем остальные.

**Тема 4: «Секреты здоровья»  
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.   
Много витаминов содержится во фруктах и овощах.   
**Воспитатель** :Мы с ребятами знаем, что фрукты растут на ветках, а овощи на грядке.  
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 едой,  
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.   
Итог:  
Ребята, Айболиту пора уходить в другую группу, скажем ему спасибо за рассказ о секретах здоровья. А мы с вами сейчас постараемся вспомнить, что нужно делать, чтобы быть здоровыми?  
Делать зарядку;  
Кушать витамины;  
Мыть руки перед едой;  
Культурно вести себя за столом.  
 **Тема 5: «Витамины я люблю, быть здоровым я хочу»  
Цель:** Закрепить у детей названия некоторых овощей, фруктов; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться.   
Материал: муляжи фруктов и овощей.  
**Ход беседы:**  
Воспитатель спрашивает малышей:  
— Ребята, вы любите витамины? А какие вы любите витамины? (ответы детей) Кто вам дает витамины? (скорее всего, дети назовут кого-то из членов семьи, воспитателя или медсестру) А где же мама (или др.) их покупают? Выслушать, проанализировать и обобщить ответы детей. Далее воспитатель сообщает детям, что витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Воспитатель обращает внимание детей на муляжи фруктов и овощей:  
— Посмотрите, малыши, что это у меня? (ответы детей) А вы знаете, сколько витаминов в них содержится!  
Вот, пожалуйста, поднимите руки те малыши, которые любят морковку. Молодцы! Пожалуйста, хлопните в ладоши те малыши, которые любят лимон. Молодцы! Пожалуйста, топните ножкой те, кто любят апельсины. Вот молодцы!  
От простуды и ангины  
Помогают апельсины!  
Ну а лучше съесть лимон,  
Хоть и очень кислый он.  
Ешь побольше апельсинов,  
Пей морковный вкусный сок,  
И тогда ты точно будешь  
Очень строен и высок.  
Нет полезнее продуктов —  
Вкусных овощей и фруктов.  
— Но знаете ребята, витамины содержатся не только в овощах и фруктах, но и в других продуктах. Очень полезно кушать кашу с маслом, мед, много витаминов  
содержится в рыбе, обязательно надо есть мясо. Богаты витаминами и ягоды. А какие вы знаете ягоды? (ответы детей)  
— Вот видите, малыши, сколько пользы от витаминов! Поэтому ешьте витамины, которые покупают вам в аптеке.   
Но, а самое главное, хорошо кушайте, чтобы не болеть, расти здоровыми и умными!  
Пальчиковая игра «Пирожки».  
Раз, два, три, четыре  
Ловко тесто замесили.  
Раскатали мы кружки.  
И слепили пирожки,  
Пирожки с начинкой,  
Сладкою малинкой,  
Морковкой и капустой,  
Очень-очень вкусной.  
Из печи достали,  
Угощать всех стали.  
Пахнет в доме пирогами..Итог:  
-Что нужно кушать чтобы быть здоровым?  
-Где содержатся витамины?  
 **Тема 6: «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»  
Цели:** Формировать навыки здорового образа жизни, развивать двигательную активность.  
**Материал:** мыло, картинки животных и птиц.  
**Ход беседы.**  
Дети с воспитателем садятся в кружок на ковер, к ним в гости приходит Айболит (перчаточная кукла).  
Айболит: Ребята, пока я к вам шел, я встретил Мойдодыра. Он мне рассказал историю про одного мальчика, который не купался, не умывался, был грязнулей.  
Воспитатель: Доктор, мы знаем про кого вы говорите, мы с ребятами читали про этого мальчика.  
Воспитатель с детьми вспоминают и читают отрывки из произведения «Мойдодыр» К. Чуковского.  
Айболит: А в вашей группе есть грязнули? Все ли вы любите воду? А что вы делаете, когда просыпаетесь?  
Дети отвечают на вопросы.  
Айболит: Молодцы! Вы меня порадовали! У меня есть для вас подарок!  
Доктор Айболит дарит детям мыло. Уходит.  
Воспитатель продолжает беседу с детьми о животных, как они умываются.  
Рано утром на рассвете  
Умываются мышата,  
И утята и котята,  
И жучки и паучки.  
Ты один не умывался  
И грязнулею остался,  
И сбежали от грязнулиИ чулки и башмаки  
Воспитатель: -Купаться, умывать любят все животные и насекомые. Ребята, кто из вас видел, как они умываются? Как умывается кошка?  
Дети:- Лапками и язычком.  
Воспитатель:- Правильно, а как умывается собака?  
Дети: -Тоже лапками и язычком.  
Воспитатель:- Кто знает, как купается слон?  
Дети:-Хоботом.  
Воспитатель:- Молодцы! Слон может делать своим хоботом себе душ. Хомячок умывается лапками. Попугайчик чистит свои пёрышки клювом.  
Детям предлагается игра – имитация «Как животные, птицы, насекомые умываются» -картинки животных и птиц.  
Воспитатель:- Молодцы! Ребята, а человек умывается?  
Дети:- Да.  
-Воспитатель: А зачем человек умывается?  
Дети: Чтобы быть чистым, красивым, аккуратным, хорошо пахнуть.  
Если дети затрудняются, воспитатель помогает.  
Воспитатель: Правильно! А ещё, чтобы не заболеть. У нас на теле скапливаются вредные микробы, мы их не видим. Поэтому, надо мыться, ухаживать за собой, даже если ты и не очень грязный. Человек моет всё тело, когда купается в ванне, под душем, а может отдельно вымыть руки, лицо, ноги.  Все любят купаться: и люди, и животные, и насекомые, и даже игрушки мы с вами моем. Мы с вами молодцы и будем обязательно здоровыми!  
Итог:  
-О чем мы сегодня разговаривали?  
-Что нужно делать, чтобы не заболеть ?   
 **Тема 7: Поможем Хрюше стать опрятным"  
Цель:** формировать интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков; побуждать детей к постоянному их выполнению.  
Материал: мыло, полотенце,  
**Ход беседы:**1. Сюрпризный момент  
Воспитатель: ой, ребятки, вы слышите? Кто – то к нам в гости еще спешит! Давайте мы с вами уберём все игрушки на место, и посмотрим, кто к нам пожаловал.  
На ширме появляется Хрюшка – весь грязный, лохматый, сильно плачет.  
Воспитатель: Так вот это кто в гости к нам пришел! Здравствуй, Хрюша. Что с тобой случилось? Ты заболел? Почему ты плачешь?  
Хрюша: Здравствуйте, ребята! Мне очень грустно. Я сегодня вышел во двор и хотел поиграть с друзьями. Но со мной никто не захотел играть, все отошли от меня в сторону…. (плачет)  
Воспитатель: интересно! Ребята, а как вы думаете, почему с Хрюшей не стали играть его друзья?  
Дети: он грязный, неопрятный, не красивый, не аккуратный….  
Воспитатель: конечно же, потому что он неопрятный! нужно ему срочно помочь.  
Хрюша: а еще они мне дали вот этот мешочек, и сказали, что вещи, которые там лежат, мне очень пригодятся. Вот посмотрите? Ребята помогите мне, пожалуйста!  
Хрюша отдает мешочек воспитателю и детям, просит помочь ему.  
Воспитатель: поможем ребятки Хрюше?  
Дети: да.  
Воспитатель: тогда давайте присядем на стульчики, а ты Хрюша слушай нас внимательно и все запоминай!  
2. Игра “Чудесный мешочек”  
Проводится игра “Чудесный мешочек”. Воспитатель: ребята, давайте посмотрим, что в мешке. Смотрите, что это? (Мыло.) Как вкусно пахнет. Какое мыло? (Душистое, белое, круглое.) Кто расскажет Хрюше, зачем нужно мыло?  
Ребенок (по желанию) рассказывает, воспитатель помогает (Мыло нужно для того, чтобы умываться: мыть руки, лицо, шею и все тело, чтобы они были чистыми).Хрюша: Ой, ребята, а как моют руки? Покажите мне, пожалуйста!  
Воспитатель: что ребята нужно сначала сделать?  
Дети: закатать рукава.  
Воспитатель: правильно, смотри, Хрюша, и запоминай:  
Воспитатель вместе с детьми имитируют мытье рук:  
Руки надо с мылом мыть,  
Рукава нельзя мочить.  
Кто рукавчик не засучит,  
тот водички не получит.  
Надо, надо нам помыться,  
Где тут чистая водица?  
Кран откроем: Ш-Ш-Ш,  
Руки моем: Ш-Ш-Ш,  
Щечки, шейку мы потрем.  
И водичкой обольем.  
Хрюша: Как здорово!  
Воспитатель: Ой, руки у нас мокрые! Что нам нужно, чтобы руки стали сухие? (Полотенце.) дети берут в руки воображаемое полотенце и “вытирают” руки.  
Ну-ка, Хрюша давай посмотрим, а в твоем мешочке есть полотенце? Конечно же, есть. Вот оно! Полотенце какое, ребята? (Красивое, мягкое, пушистое, разноцветное)  
Педагог предлагает детям достать из мешочка последний предмет, и тоже рассказать о нем (расческа): Это расческа. Она деревянная (пластмассовая, длинная, у нее есть ручка и зубья. Расческа нужна нам, чтобы расчесывать волосы вот так (ребенок показывает Хрюше, имитируя движения расчесывания, как нужно расчесываться).  
Воспитатель: ну, вот хрюша, теперь ты понял для чего нужны эти предметы? (передает мешочек Хрюше)  
Хрюша: я понял, я понял, что нужно делать с этими предметами! Теперь я знаю, как они могут мне помочь! Ребятки, пожалуйста, только никуда не уходите, я сейчас все исправлю….  
За ширмой появляется Хрюша, весь чистый, причёсанный, аккуратный и опрятный.  
Хрюша: Ребята, ребята! Теперь я точно знаю, почему со мной никто не хотел играть! Вспомните, какой я был? (Дети перечисляют: грязный, неопрятный, чумазый, неряшливо одетый, непричесанный). А теперь я какой? (чистый, красивый, опрятный и т.д.) Мне очень понравилось умываться, вытираться полотенцем, чистить зубы, расчесываться. Спасибо вам огромное за вашу помощь, у меня теперь столько много появилось друзей, которые хотят со мной играть. Я хочу вам подарить их портреты, что бы вы их раскрасили и оставили себе на память.  
5. Продуктивная деятельность  
Хрюша раздает всем ребятам портреты своих друзей для раскрашивания.  
Ну, а мне пора бежать меня друзья ждут. Спасибо ребята. До свидания!  
Воспитатель и дети: до свидания!  
Воспитатель: как здорово ребята, что мы с вами помогли Хрюше. Давайте сейчас возьмем карандаши и раскрасим всех его друзей  
 **Тема 8:«Этика питания в детском саду»**Задачи: продолжать учить детей личной гигиены, . приобщать к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми;  
Материалы: игрушка – «Буратино», детская посуда, карточки для занятий: «Хлеб».  
Ход беседы:  
Дети сидят на стульчиках.  
Воспитатель: Ребята у нас сегодня гости давайте с вами поздороваемся, и поиграем в игру.  
Дети имитируют движения, повторяют за воспитателем.  
С добрым, утром глазки вы проснулись? (смотрят в бинокль)  
С добрым утром ушки вы проснулись? (слегка трут ушки)  
С добрым утром ручки вы проснулись? (хлопают)  
С добрым утром ножки вы проснулись? (топают)  
С добры утром солнце Мы проснулись и друг другу улыбнулись.  
Ребята мы сейчас с вами будем завтракать.  
Скажите, а кто нам готовит еду? Дети:Повар.  
А кто нам приносит еду? Дети:(мл. воспитатель)  
Дети а для чего нам нужна еда? Дети: Чтобы быть сильными, крепкими, некогда не болеть, получать витамины для организма.  
Дети рассматривают картинки, отвечают на наводящие вопросы.  
Ещё ребята повара приготовили нам кашу, каша очень полезная, она бывает: манная, рисовая, гречневая, варится на молоке.  
Ну-ка, ну-ка, ну-ка нули!  
Не ворчите вы кастрюли,  
Не ворчите, не шипите, кашу сладкую варите,  
Кашу сладкую сварите, наших деток накормите.  
И наконец чай его любят и взрослые и дети.  
Ребята, а скажите как мы должны вести себя за столом? Дети: Спокойно, не толкаться, не разговаривать и т. д.  
Послушайте у меня есть такое стихотворение.  
На себя не проливай, суп горячий или чай.  
Осторожней будь, когда горяча твоя еда.  
Ешь спокойно не вертись, над тарелкой не крутись.  
Ешь спокойно не вертись, над тарелкой не крутись.  
Да, ребята за столом мы должны сидеть спокойно, следить за своей осанкой, правильно держать ложку.  
Появляется игрушка Буратино. Не правильно ведёт себя за столом. Все делают замечания. А теперь, давайте покажем Буратино как мы должны вести себя за столом. Но перед этим мы должны помыть руки. А зачем мыть руки?   
Идём спокойным шагом мыть руки, а затем завтракать.  
Дети моют руки присаживаются завтракать, воспитатель желает приятного аппетита, обращает внимание как дети сидят за столом, что сегодня на завтрак.

**Тема 9: «Не ешь снег и сосульки!»**  
**Цели**: дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть- ангина); Ход беседы:  
**1.Беседа**  
-Что значит быть здоровым? (значит быть сильным, бодрым, энергичным, не болеть)  
-Как мы должны заботиться о своем здоровье?  
(закаляться, гимнастика)  
2. Рассказ воспитателя о простуде

3.Обыгрывание проблемных ситуаций:  
• «Первый снег во дворе, он похож на сахар, наверное такой же сладкий и вкусный, я его попробую»  
• «Висят сосульки, как леденцы. Что ты сделаешь, попробуешь, такой леденец?»  
4. Чтение стихотворений:  
Я вам расскажу, ребята,  
Умные школьники и дошколята  
Здоровье свое всегда берегут,  
Снег и сосульки в рот не берут!  
С крыши свесилась сосулька,  
С виду вкусный леденец!  
Заработает ангину.  
Если съест ее глупец!  
5.Опыт со снегом (сосулькой) ( побудить ребенка самостоятельно сделать вывод, дать оценку опытнической деятельности)  
Растопить снег(сосульку), процедить через ватный или марлевый фильтр.