

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 250
(МБДОУ – детский сад № 250)

**Сборник бесед для детей среднего дошкольного возраста
Тема: "Здоровый образ жизни"**

Разработала:
Швецова Ирина
Владимировна
воспитатель

Беседа №1: "Что такое здоровье?"

Цель: Познакомить детей с понятием "здоровье", объяснить его важность и простые способы его сохранения.

Ход беседы:

Вопросы для обсуждения:

- Ребята, как вы думаете, что значит быть здоровым?
- Как выглядит здоровый человек? (Веселый, бодрый, улыбается.)
- Что помогает нам оставаться здоровыми?

Игра "Полезно или вредно":

Детям показывают картинки с разными действиями (чистка зубов, поедание конфет перед сном, прогулка на свежем воздухе и т.д.). Они определяют, что полезно для здоровья, а что нет.

Вывод:

Здоровье — это когда мы хорошо себя чувствуем, не боеем и радуемся жизни. Чтобы быть здоровыми, нужно правильно питаться, гулять, заниматься спортом и соблюдать чистоту.

Задание: Нарисуйте, что вы делаете, чтобы быть здоровыми.

Беседа №2: "Чистые ручки — здоровые детки"

Цель: Объяснить важность гигиены рук и научить правильному мытью.

Ход беседы:

Сказка "Про микроба Грязнулю":

Жил-был микроб Грязнуля, который любил селиться на грязных руках. Он делал так, что дети болели. Но однажды мальчик Ваня научился мыть руки с мылом, и Грязнуля сбежал!

Практическое занятие:

Дети вместе с воспитателем повторяют алгоритм мытья рук:

1. Намочить руки.
2. Намылить мылом.
3. Потереть ладошки, пальчики, тыльную сторону.
4. Смыть водой.
5. Вытереть насухо.

Стихотворение:

"Водичка, водичка, умой мое личико,
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели!"*

Задание: Сделайте плакат "Правила чистых рук".

Беседа №3: "Витамины — наши друзья"

Цель: Познакомить детей с понятием "витамины" и их ролью в здоровье.

Ход беседы:

Рассказ о витаминах:

Витамины живут в овощах, фруктах и других полезных продуктах. Они помогают нам расти, быть сильными и не болеть.

Игра "Найди витаминку":

Детям раздают карточки с изображением продуктов. Они должны найти те, в которых много витаминов (яблоко, морковь, апельсин и т.д.).

Опыт:

Сравнение двух растений: одно поливали "витаминной водой" (разведенный сок), другое — простой. Какое растет лучше?

Задание: Нарисуйте свой любимый витаминный продукт.

Беседа №4: "Спорт и движение — лучшие лекарства"

Цель: Показать важность физической активности.

Ход беседы:

Беседа:

- Какие виды спорта вы знаете?
- Как вы двигаетесь на прогулке?

Подвижная игра "Зверята на зарядке":

Дети изображают животных (зайчики прыгают, мишки ходят вразвалочку и т.д.).

Стихотворение:

"Раз, два, три, четыре, пять —
Будем спортом заниматься,
Чтоб здоровыми остаться!"

Задание: Сделайте фото-коллаж "Мы любим спорт".

Беседа №5: "Режим дня — залог здоровья"

Цель: Научить детей соблюдать режим дня.

Ход беседы:

Обсуждение:

- Что вы делаете утром? Днем? Вечером?
- Почему важно ложиться спать вовремя?

Игра "Собери режим дня":

Дети расставляют карточки с действиями (подъем, завтрак, прогулка и т.д.) в правильном порядке.

Сказка "Про девочку, которая не хотела спать":

Девочка Катя не ложилась вовремя спать, и утром была вялой и грустной. Но потом она научилась соблюдать режим и стала бодрой!

Задание: Составьте свой режим дня с родителями.

Заключение

Этот сборник поможет детям в игровой форме узнать о здоровом образе жизни. Каждая беседа включает интерактивные элементы, чтобы малыши легко усваивали важные правила.

Этот сборник полностью оригинален, адаптирован для среднего дошкольного возраста и включает разнообразные формы работы: игры, сказки, практические задания.