Конспект беседы для детей подготовительной группы «Что такое болезнь»

Цель: научить **детей** заботиться о своём здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью

Задачи: продолжать учить **детей** полно и точно отвечать на вопрос

- закрепить обобщающие понятия *«овощи»*, *«фрукты»*, названия различных фруктов и овощей

- рассказать детям о пользе овощей и фруктов для человека – это источник витаминов и жизненной силы, очень вкусный продукт питания

Ход занятия:

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье и **болезни**.

Все дети должны знать, что **такое здоровье и что такое болезнь**.

Здоровье – это главная ценность человеческой жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым,энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе. А слабое здоровье, **болезни** являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своём здоровье, знать своё тело, научиться заботиться о нём, не вредить своему организму.

- Для того, чтобы быть здоровым, а значит сильным, красивым, надо всегда помнить о чём? *(ответы****детей****)*

\* надо почаще гулять на свежем воздухе,

\* вовремя ложиться спать,

\* по утрам делать утреннюю гимнастику,

\* заниматься спортом,

\* следить за своим внешним видом (мыть руки, чистить зубы, пользоваться носовым платочком, одеваться по погоде и т. д. ,

\* не бояться посещать врача,

\* делать прививки,

\* круглый год кушать овощи и фрукты, в которых много витаминов.

- А чтобы позаботиться о своём здоровье, сейчас, в холодное время года,помните правила:

\* не ешьте мороженое на улице,

\* не ходите по лужам без резиновых сапог,

\* не сосите сосулек,

\* не находитесь рядом с чихающим и кашляющим человеком.

(ответы **детей**,что может случиться: можно **заболеть**, простыть, будет **болеть горло**, голова, будет кашель, температура).

- Ребята, а теперь расскажите мне, кто из вас **болел и чем болел**, как себя чувствовал во время **болезни**? *(ответы****детей****)*.

- И вот вы всё же **заболели**, скажите, к кому вы обратитесь за помощью? *(к врачу)*.

- Врач лечит, помогает побороть **болезнь** и снова стать здоровым. Необходимо своевременно обращаться к врачу.

Рассматривание иллюстраций из тематического словаря в картинках *«Идём к доктору»* стр. 20 – 21

• Чтобы проверить, нормально ли ты растёшь и развиваешься, надо регулярно посещать детского врача – педиатра.

• Врач осмотрит тебя, проверит, не красное ли у тебя горло.

• Доктор прослушает, какое у тебя дыхание и как работает сердце.

• При необходимости тебе сделают кардиограмму, т. е. проверят работу сердца специальным прибором.

• Специальный доктор с зеркальцем на лбу посмотрит, здоровы ли у тебя ушки.

• Другой доктор с помощью специального аппарата проверит, как проходит кровь по сосудам, измерит давление.

• Легонько стукнув по твоей коленке маленьким молоточком, врач определит, в порядке ли твоя нервная система.

• А медсестра измерит твой рост, чтобы проверить, как ты растёшь.

- Ребята, вы не бойтесь посещать врача, делать прививки. Прививки необходимо делать для того, чтобы предупредить **болезни**, повысить иммунитет. Ведь с помощью прививок организм вырабатывает иммунитет – как бы маленьких славных солдатиков, которые побеждают **болезнетворных микробов**. И если вам сделали прививку, вы уже не **заболеете**, даже общаясь с больными.

Дидактическая игра *«Дай правильный ответ»*

- Мальчик ест торт, пирожные, конфеты. Что может произойти, если есть много сладкого? *(это неправильная еда, портятся зубы)*.

- Почему перед едой всегда нужно мыть руки? (на руках микробы, которых мы не видим, они разносчики **болезней**).

- У мальчика чешется голова – у него вши. Как от них избавиться? *(использовать специальные средства)*.

- Кто осматривает **заболевшего** ребёнка и назначает ему лечение? *(врач)*.

- Что это за маленькие существа? Как они предохраняют нас от **болезней**, если вовремя сделать прививку? (как бы маленькие солдатики, которые побеждают **болезнетворных микробов**).

- Что нужно, сделать, когда сходишь в туалет? *(вытереть попку туалетной бумагой, обязательно помыть руки с мылом)*.

- Почему нужно есть разнообразную пищу? *(разнообразная еда – залог здоровья, она даёт силы для игр, занятий)*.

- Ребята, необходимо есть разнообразную пищу. Разнообразная пища способствует росту, укрепляет организм. Во фруктах и овощах есть необходимые витамины. У нас сегодня на обед суп, каша и котлета, компот и хлеб. А давайте, мы с вами приготовим к обеду *«Витаминный»* салат, почистим зубчики чеснока.

Приготовление салата.

Пальчиковая гимнастика *«Капуста»*

Мы капусту рубим, *(двигать прямые кисти вверх – вниз)*

Мы морковку трём, *(трём правым кулачком по левой ладони)*

Мы капусту солим, *(пальцы в щепотку)*

Мы капусту жмём. *(сжать обе кисти в кулаки)*

Стихи про овощи.

Капуста.

Знают дети, что полезен

Лист капустный от **болезней**.

Похрусти капустой –

Это очень вкусно!

Морковь.

Если чаще есть морковку,

Не нужны и тренировки.

Каждый день пей сок морковный –

Будешь сильным и здоровым!

Лук.

Наш домашний доктор – лук

Исцелит любой недуг.

Вместе взрослые и дети

Ешьте лук и не **болейте**!

- Ребята, а какой у нас получился салат? *(витаминный, вкусный, овощной, полезный)*. Осталось почистить чеснок.

Чеснок.

Вот головка чеснока-

Рассмотри еёпока:

Жгучий и пахучий –

От простуды самый лучший!

Чесночок, чесночок,

Дай - ка нам скорей зубок!

- Ребята, давайте с вами повторим, чем полезны овощи для организма? *(ответы****детей****)*