

Беседа для детей

«НАШИ ВЕРНЫЕ ДРУЗЬЯ»

беседа первая.

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым! 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?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребёнка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

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

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идём быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны вперёд, назад, вправо и влево, берём мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми?

Верно! Тёплые 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 стрижёт ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне – горы немытой посуды, крошки и объедки.

Вокруг них вьются мухи – грязнухи. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своём здоровье?

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые 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. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребяташек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаём с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определённый биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли ещё об одном нашем преданном друге – о движении.

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

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы и 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, закалёнными!

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

весёлые игры на улице.

А зимой, когда всё 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.

Я хочу здоровым быть –

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. (Мяч)

Высоко волан взлетает,

Лёгкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в ... (Бадминтон.)

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

«КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ»

беседа вторая.

Здравствуйте дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали её под ухо, думали о чём – нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила её в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у неё была тёмно – синяя с вышитыми на ней золотисто – жёлтыми яркими звёздочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки – небесно – голубая, украшенная тремя тюльпанами – белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щёку свою любимую подушку «ночной» стороной со звёздочками и месяцем. Ей казалось, будто звёздочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звёздочки ясней –

Засыпай – ка поскорей!

Может быть, тебе присниться

Яркое перо жар – птицы,

Или аленький цветок,

Иль конёчек – горбунок.

В тёмном небе месяц светит,

Словно цветик – семицветик,

Звёздный хор поёт: «Бай – бай!

Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны – сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к её щеке другой – «утренней» - стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром!»

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном сосульки тают,

Зачирикал воробей.

В гости к нам пришла весна,

Пробуждайся ото сна!

- С добрым утром, милая подушечка! – отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая весёлую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течёт водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться.

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», - подумала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щётку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щёткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? – окликнула девочку мама. – Тогда иди съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? – спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины – самый мой любимый! – в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной

температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и весёлым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенно – морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрёт меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто – то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: тёплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь –

Сразу в душе обольюсь.

На весёлый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поёт, журчит, звенит –

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ – прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое – постепенность, правило второе – постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать её каждые два – три дня на 1 градус, доведя в конце концов до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур – мытьё ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь – во-первых, вы смоете с них пот и грязь, а во-вторых – будете крепче спать. Ведь мытьё ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведём итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это всё, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытьё ног.

Прекрасная закалка – это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по тёплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответь на вопросы

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щётку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

«НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!»

беседа третья.

Здравствуй, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня.

Начнём с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему? Давайте подумаем, какую пользу приносит

утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

- Пролетела ночь,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опушил стекло —

Это Дедушка Мороз

Нам принёс букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой инструктор по физкультуре в детском саду.

Инструктор собирает ребятшек в большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале.

Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

- Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

- Ну – ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 6 - 8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 10 – 12 минут.

Инструктор заканчивает зарядку весёлой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого –нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, инструктор даёт им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идёт «медведь». Ирина Анатольевна спрашивает ребятшек:

- Что за зверь такой идёт?

Любит он пчелиный мёд.

- Медведь! – хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

- Скок – поскок,

Скок – поскок!

Домик мой –

Любой кусток.

Что я за зверёк?

- Зайка! – догадываются дети.

- А это что за зверёк? – спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берёт в лапы «шишку».

- Она очень любит шишки,

Узнаёте шалунишку? –

Спрашивает воспитательница.

- Это белочка! – хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте ещё раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что ещё в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку? Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя – Геракла. Именно Геракл нашёл самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды – венки из веток серебристо – серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше всё время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнём.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье – бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с пьедестала бронзовую статую и принёс её домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1990 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по лёгкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причём каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимым их играми были городки и лапта, а зимой – взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озёрах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня.

«Что такое режим»

Режим – это определённый распорядок дня.

Режим дня – верный помощник нашего здоровья! Он не только задаёт правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани - о её режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щёку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с инструктором по ф.к и воспитателем делаем зарядку. Затем, моем руки с мылом и идём завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьём мягкие игрушки. На утреннее занятие отводится час.

После этого мы всей группой идём на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идём домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошёл день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый,

Может, что – нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:

«Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо

В жизни правильный режим!»

Ответь на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?
3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.
5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
6. Как проводились они в Древней Греции?
7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
8. Что такое режим дня?

9. Почему режим дня – помощник нашего здоровья?

10. Расскажи о своём режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки

Её мы делаем по утрам,

Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем...(Режим.)

«ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

беседа четвёртая.

Здравствуйте дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, - он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятного одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались тёмные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы подружиться с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных – собак, кошек, - всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закруглёнными, короткими, а главное – под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щёткой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги тёплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон – неперемнное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнём, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете пришёл друг Алёша, Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлечённые запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая – на кусочек сыра, третья – на хлеб.

Мухи – опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемии чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи. Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алёши, которые не моют посуду, не убирают со

стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам – раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха – надоеда

Муха, муха – надоеда

Прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт,

По тарелкам суп разлит.

Всё готово, можно есть,

Только где же мухе сесть?

Села муха на окошко,

Съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали:

«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники – тараканы. Они так же наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжёлую болезнь – астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запах веток чёрной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть

немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Рыжеусый таракан

Таракан, таракан,

Рыжеусый хулиган!

Днём ты дремлешь в уголке,

В щёлочке на потолке.

Ночь придёт, погаснет свет —

Никого на кухне нет,

На охоту ты идёшь:

Начинается грабёж!

Шаришь ты по грязным мискам,

Из которых ела киска,

Лакомишься манной кашкой,

Сладкий кофе пьёшь из чашки.

Веселишься ты всю ночь —

Уходи, разбойник, прочь!

Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки. А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

Зачем они это делают?

Верно! Чтобы удалить частички пыли и грязи. Ведь домашняя пыль – очень вредная! Она может вызвать покраснение глаз, чихание, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят учёные, микроскопические, клещи, наносящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3 – 5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стёкла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это определённое время.

Чистюля – енот

Жил в лесу енот – чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку –

Проводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце

Наливал елот водицы.

И стирал своим детишкам

Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:

«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли —

Там скопилось много пыли,

Нет ни тряпки, ни метлы,

В паутине все углы!»

Отвечал енот – чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу –

Станет дом новей и краше!»

Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота – залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?
6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату?
10. Помогаешь ли маме мыть посуду?

Отгадай загадки

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок,

Да и спрячусь в уголок. (Веник)

Если мусор на полу,

Вспоминаем про ... (Метлу)

Он сосёт пыль и сор,

Чистит кресла и ковёр.

В доме мусор соберёт,

И ни разу не чихнёт. (Пылесос)

Соберу рубашки, майки

И скажу ей: «Постирай – ка!

В барабане покрути

И всё чистым возврати!» (Стиральная машина)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метёлку, ведро с водой, муху, таракана.

«НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!»

беседа пятая.

Быстро пролетают тёплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветра. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливающие процедуры. Если идёт дождь, то погулять можно под зонтом.

Я гуляю под зонтом

Мама зонтик мне купила —

Взрослый, настоящий,

Ярко-розовый, красивый,

С ручкою блестящей.

Если дождь пойдёт опять,

Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветра. У многих болит горло, люди чихают и кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на свежем воздухе.

Осенняя песенка

Не боимся мы дождей

И прохладных хмурых дней,

Будем петь и веселиться,

Взявшись за руки, кружиться!

Прочитаем мы стихи

Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идёт проливной дождь, то поиграть можно и дома.

В какие игры играют в помещении?

Верно! В «Ручеёк», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим

нужн под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребяташки любят ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

Ответь на вопросы

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

Отгадай загадки

Озорной повеса

Пролетел над лесом,

Крыльями взмахнул –

Листья с дерева стряхнул. (Ветер)

Перед долгою зимой

Землю он польёт водой. (Дождь)

В эту игру играют без спешки.

Есть в ней король, королева и пешки.

Победу одержит в игре этой тот,

Кто просчитает вперёд каждый ход. (Шахматы)

Выполни задание

Нарисуй: осенний лист, лужу, дождь, зонт, резиновые сапожки.