

Бесіда з дітьми молодшої групи

«Секрети здоров'я: як бути супергероєм свого тіла»

Мета: Познайомити дітей із поняттям здоров'я та його значенням для життя. Розповісти про основні правила здорового способу життя: харчування, гігієна, рухова активність. Розвивати мовлення дітей, активізувати словниковий запас словами на тему здоров'я. Сприяти розвитку логічного мислення та уваги через обговорення ігрових ситуацій. Виховувати у дітей бережливе ставлення до власного здоров'я. Формувати звичку дотримуватися правил гігієни та здорового способу життя.

Матеріали:

- Ілюстрації (діти миють руки, займаються спортом, їдять овочі та фрукти).
- Макет супермаркета "Корисна їжа".
- Іграшковий лікарський набір.
- М'яч.

Хід заняття:

- Доброго ранку, дітки, привіт!

Поговоримо сьогодні про здоров'я світ.

Як нам сильними зростати,

Секрети всі будем відкривати!

- Діти, а хто з вас знає, що означає бути здоровим? (Відповіді дітей.)

- Здоров'я – це коли ми можемо бігати, стрибати, не хворіти і почуватися щасливими.

- У нас сьогодні особливий гість – іграшковий Супергерой Здоров'я. (Показ іграшки.) Він розповів, що має 3 секрети, які допомагають йому завжди бути сильним і здоровим. Хочете дізнатися?

Секрет 1: Корисна їжа – суперсила!

- Супергерой каже, що їсть тільки корисні продукти. Подивіться, у нас є супермаркет. Що ми купимо для здоров'я: яблуко чи чипси, моркву чи цукерки? (Обговорення, діти розкладають продукти на "корисний" і "некорисний" стіл.)

Секрет 2: Чистота – запорука здоров'я!

- А як ви думаєте, чому треба мити руки? (Відповіді дітей.)

- Показ ілюстрацій: коли ми миємо руки перед їжею, після прогулянки, ми захищаємо себе від мікробів. Давайте повторимо рухи миття рук разом.

Секрет 3: Рух – це життя!

- Супергерой дуже любить гратися і займатися спортом. Як ви думаєте, чому це важливо? (Обговорення.)

- Проведення фізкультхвилинки:

Фізкультхвилинка:

Ми – маленькі супергерої,

Рухаємося ми з тобою.

Вліво – вправо повернулись,

На місці трохи потягнулись.

Підняли ручки догори,

І тепер біжимо, як ми! (Біг на місці.)

- Гра "Лікар і пацієнт": діти по черзі беруть набір лікаря і "лікують" своїх друзів, пояснюючи, як зберігати здоров'я.
- Як ви тепер будете піклуватися про своє здоров'я? (Відповіді дітей.)
- Супергерой Здоров'я дякує вам за те, що ви навчилися його секретам і обіцяє, що ви виростете сильними і здоровими, якщо будете дотримуватись цих правил.
- Дітки, на завершення нашого заняття запам'ятайте: "Секрети здоров'я прості – їжте корисне, мийте руки та рухайтесь кожен день!"