

План беседы с детьми «ЗОЖ — ОСНОВЫ ОСНОВ»

Цель: сформировать у детей элементарные представления о здоровом образе жизни, включая правильное питание, физическую активность, гигиену и режим дня.

Примерное время: 15 минут

1. Приветствие и мотивация — 2 минуты

Приветствие: «Здравствуй, ребята! Я очень рада вас видеть!»

Создание заинтересованности: «Ребята, а кто хочет быть сильным, здоровым и никогда не болеть? Я знаю один секрет, как этого добиться! Мы будем говорить о том, что такое ЗОЖ.»

Объяснение: «ЗОЖ – это здоровый образ жизни. Это как мы кушаем, как двигаемся, как заботимся о себе, чтобы быть здоровыми и счастливыми!»

2. Правильное питание — 3 минуты

Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?

Покажите картинки:

Фрукты и овощи (яблоко, морковка, банан, огурец).

Каша.

Молоко и йогурт.

Спросите: «Что это такое? Это полезно или вредно? Почему?»

Объясните: «Фрукты и овощи дают нам много витаминов, которые помогают нам расти и не болеть. Каша дает нам энергию, чтобы бегать и играть. Молоко укрепляет наши кости.»

Что не очень полезно кушать?

Покажите картинки:

Конфеты и пирожные.

Чипсы и газированные напитки.

Спросите: «А это полезно? Почему это не стоит кушать много?»

Объясните: «Конфеты вкусные, но в них много сахара, который может испортить зубки. Чипсы и газировка тоже не очень полезны.»

Игра «Полезно-вредно»:

Показывайте картинки разных продуктов, а дети говорят, полезно это или вредно.

3. Физическая активность- 3 минуты

Почему нужно двигаться?

Спросите: «Что вы любите делать на улице? Бегать, прыгать, играть в мяч? Это полезно?»

Объясните: «Когда мы двигаемся, наши мышцы становятся сильными, а сердце – здоровым. Еще это помогает нам быть бодрыми и веселыми!»

Какие бывают упражнения?

Покажите картинки или видео:

Бег.

Прыжки.

Приседания.

Игра в мяч.

Предложите детям вместе выполнить несколько простых упражнений.

Мини-зарядка:

Проведите с детьми короткую зарядку под музыку (например, похлопать в ладоши, потянуться, попрыгать).

4. Гигиена-3 минуты

Почему нужно быть чистым?

Спросите: «Ребята, а когда мы моем руки? Зачем?»

Объясните: «На наших руках много микробов, которых мы не видим. Они могут попасть в наш организм и сделать нас больными. Поэтому очень важно мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и после туалета.»

Как правильно мыть руки?

Покажите картинки или видео, как правильно мыть руки.

Вместе с детьми проговорите шаги:

Смочить руки водой.

Намылить руки мылом.

Тщательно потереть все поверхности рук.

Смыть мыло водой.

Вытереть руки полотенцем.

Другие правила гигиены:

Чистить зубы утром и вечером.

Регулярно мыться.

Носить чистую одежду.

5. Режим дня — 3 минуты

Что такое режим дня?

Спросите: «Во сколько вы обычно просыпаетесь? Когда вы кушаете? Когда ложитесь спать?»

Объясните: «Режим дня – это когда мы делаем все дела в одно и то же время каждый день. Это помогает нашему организму работать правильно и чувствовать себя хорошо.»

Почему важно соблюдать режим дня?

Объясните: «Если мы вовремя ложимся спать, мы хорошо высыпаемся и чувствуем себя бодрыми. Если мы кушаем в одно и то же время, наш животик работает правильно.»

Примерный режим дня (просто и схематично):

Утро: проснулись, умылись, позавтракали.

День: поиграли, погуляли, пообедали.

Вечер: поужинали, почитали книжку, легли спать.

6. Заключение — 3 минуты

Повторите основные правила ЗОЖ: «Итак, ребята, чтобы быть здоровыми, что нам нужно делать? (Правильно кушать, двигаться, быть чистыми и соблюдать режим дня!)»

Похвалите детей за участие: «Вы сегодня молодцы! Вы так много узнали о здоровом образе жизни! Давайте будем стараться соблюдать эти правила, чтобы быть сильными, здоровыми и счастливыми!»

Мотивация: «Теперь вы знаете секрет здоровья! Поделитесь этим секретом со своими друзьями и родными!»