**Перечень бесед с детьми по формированию здорового образа жизни**

**для детей дошкольного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** |
| **1.** | 1. Беседа по произведению К. Чуковского *«Мойдодыр»*. 2. Цель: прививать навыки **здорового образа жизни**, развивать потребность в чистоте и правильном уходе за собой. | Беседа: «Чистота-залог здоровья!»  Цель: формирование культурно- гигиенических навыков у детей, воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы. | Беседа «Режим дня»  Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. |
| **2.** | Беседа *«Чтобы зубки не болели»*  Цель: дать первоначальное представление о правилах ухода за зубами, учить бережно относится к своему **здоровью**. | Сюжетно – ролевая игра «Больница».  Цель: формировать умения детей ухаживать за больными и пользоваться медицинскими инструментами, проявлять чуткость, заботу к заболевшему человеку. | Беседа «Чтобы глаза хорошо видели»  1. Беседа: «Телевизор, компьютер и здоровье»  Цель: формировать представления детей о вредном воздействии на здоровье компьютера и телевизора. |
| **3.** | Беседа на тему: «Как правильно мыть руки».  Цель: совершенствовать КГН, совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания. | Дидактическая игра «Скорая помощь»  Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи. | Экскурсия в медицинский кабинет детского сада. Беседа с врачом «Почему я стала врачом». Беседа о работе врача.  Цель: сформировать знания детей о врачах – специалистах и особенностях их работы. |
| **4.** | Беседа «Фрукты и овощи». Дидактическая игра *«Чудесный мешочек».*  Цель: уточнить названия фруктов, овощей, **формировать умения определять их на ощупь**, называть и описывать. | Беседа «Где живут витамины».  Цель: формирование знаний детей о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. | Беседа «Как себя вести, если ты простудился?»  Цель: Дать элементарные представления об инфекционных заболеваниях, способах их распространения. |
| **5.** | Беседа «Поведение за столом».  Задачи: формировать у детей культурно-гигиенические навыки, продолжать знакомить с правилами поведения за столом, учить применять их на практике. Учить пользоваться салфеткой, правильно держать ложку. | Беседа «Полезные и вредные привычки».  Цель: учить детей отличать вредные и полезные привычки. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. | Беседа «Грипп - опасное инфекционное заболевание».  Цель: формировать представления о здоровье, болезнях и вирусах, способах защиты от них. |
| **6.** | Беседа «Оденься правильно».  Цель: дать первоначальные представления о сезонных видах гардероба, очередности надевания одежды. | Беседа о правильном питании.  Цель: формирование у детей элементарных представлений о здоровой пище. | Беседа «Почему полезно заниматься физкультурой», «Мы дружим с физкультурой».  Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья, развивать у детей представления о пользе физической активности для организма. |
| **7.** | Беседа «Кукла заболела».  Цель: познакомить детей с разными состояниями организма: состоянием здоровья и болезни. | Беседа «Правила личной гигиены».  Цель: закрепить последовательность действий при умывании и знаний о назначении предметов туалета; воспитывать желание быть чистым и аккуратным; развивать диалогическую речь, учить доброжелательному общению друг с другом и со взрослыми. | Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу».  Цель: расширять знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |
| **8.** | Беседа «Наши ушки любят тишину».  Цель: познакомить детей со значением слуха в жизни человека. Дать представления о том, что уши – очень важный орган человека. Познакомить с правилами бережного отношения к своим ушам и органам слуха окружающих. | Беседа «Таблетки растут на грядке».  Цель: познакомить с понятием витамины, вырабатывать заботливое отношение к близким и желание им помочь. | Беседа «Роль лекарств и витаминов».  Цели: Уточнить и закрепить знания детей о лекарствах и витаминах; дать понятие об осторожности при использовании лекарств и витаминов; подкреплять уверенность в необходимости ведения здорового образа жизни. |
| **9.** | Беседа «Помоги Зайке сберечь здоровье».  Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. | Беседа «Овощи». Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин».  Цель: расширить представление о работе овощного магазина; развивать игровую деятельность через обыгрывание роли; формировать положительные взаимоотношения между детьми. | Беседа «Правильное питание»  Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. |
| **10.** | Беседа «Добрый доктор Айболит».  Цель: пополнение знаний детей о способах укрепления здоровья. Развитие координации, силы и ловкости движений. Закрепление и дополнение знаний о профессии врача и личной гигиене | Беседа «Что такое режим дня?». Дидактическая игра «Мой день».  Цель: дать первоначальное представление о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду. | Беседа «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит».  Цель: дать первоначальные представления о закаливании и его значении для человеческого организма. |

