

Здоровье, режим дня, витамины

Цель беседы

- Систематизировать представления о здоровом образе жизни, о профилактике заболеваний, о первой помощи.
- Развивать умение составлять свой режим дня, выбирать полезные продукты, выполнять оздоровительные упражнения.
- Воспитывать бережное отношение к здоровью своему и окружающих, осознание ценности жизни, потребность в двигательной активности.

Ценности:

**ЖИЗНЬ
И ЗДОРОВЬЕ**

ЧЕЛОВЕК

	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Представление	Понимание здоровья как состояния, когда «ничего не болит»	Понимание здоровья как состояния бодрости, веселья и силы	Представление о здоровье как о результате правильных действий и выборов	Представление о здоровье как о главной ценности и ресурсе, который нужно беречь и приумножать
Отношение	Положительное эмоциональное отношение к требованиям взрослых, касающимся здоровья	Эмоциональное отношение к действиям и привычкам, определяющим здоровый образ жизни	Интерес к причинно-следственным связям между привычками и самочувствием	Эмоциональное отношение к здоровью как к высшей ценности, к осознанному выбору здорового образа жизни и к ответственности за свое здоровье
Роль/действие	Исполнитель правил, касающихся здорового образа жизни	Активный участник — с удовольствием делает зарядку	Исследователь, интересующийся своим здоровьем, делает выбор в пользу здоровых привычек	Сознательный носитель культуры здорового образа жизни, способный объяснить правила ЗОЖ другим

ВЗРОСЛЫЙ — РЕБЕНОК (познаем вместе)

Тезисы

Здоровый образ жизни — это система полезных привычек (режим, питание, спорт, гигиена), которые помогают человеку быть сильным, умным и успешным.

Здоровье — это главный ресурс, главное богатство человека. Его нельзя купить, но можно сохранить и укрепить своим трудом.

Ответственное отношение к своему здоровью — это проявление уважения к себе и своим близким, которые о нас заботятся.

Каждый человек — хозяин своего здоровья. Сделав правильный выбор сегодня, мы заботимся о своем будущем.

Закрепляем и обобщаем пройденное, добавляем карточки



Список карточек

1. «Здоровый человек — счастливый человек»
2. «Чистота — залог здоровья!»
3. «Витаминная тарелка»
4. «Крепкий сон — лучшее лекарство»
5. «Мой друг — режим дня»
6. «Утренняя зарядка — заряд бодрости!»
7. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!»
8. «Полезно и вредно»
9. «Доктор — наш помощник»
10. «Мое здоровье — в моих руках!»