**Картотека бесед в подготовительной группе по ЗОЖ**

Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. Поэтому так важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к здоровому образу жизни у детей. В детском саду ребёнок проживает треть своей дошкольной жизни, которую организуют педагоги. И от того, как она будет организована, зависит в немалой степени состояние здоровья детей. Наблюдения показывают, что у детей нашей группы недостаточно сформированы представления о здоровом образе жизни. В связи с этим была разработана и проведена воспитательно – оздоровительная работа с детьми в данном направлении.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Тема** | **Цель** |
| **Сентябрь** | **1 Знакомимся со своим организмом.** | Закрепить элементарные знания об органах человеческого тела и их функционировании. |
|  | **2 Мы стремимся иметь здоровые глаза** | Раскрыть значение зрения для восприятия окружающего мира. Закрепить знание о строении глаза, роль витаминов и нетрадиционных методов оздоровления в улучшении зрения. Объяснить значение соблюдения правил гигиены. |
|  | **3 Тело человека** | Уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми. |
|  | **4 Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.** | Учить детей ухаживать за зубами |
| **Октябрь** | **1 О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?** | дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины. |
|  | **2 Правильное питание** | 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. |
|  | **3 Личная гигиена** | развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку. |
|  | **4 Режим дня, для чего он нужен?** | формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня *(зарядка, гигиенические процедуры, прогулка)*. Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни. |
| **Ноябрь** | **1 Здоровье в порядке, спасибо зарядке!** | Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта. |
|  | **2 Значение занятий физкультурой** | Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой. |
|  | **3 Спорт – это здоровье** | формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;накопление и обогащение знаний детей об Олимпиаде;совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом;развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения;воспитывать целеустремленность, организованность. |
|  | **4 Физкультура и спорт – здоровье красоты** | прививать интерес к физической культуре,укреплять физическое и психическое здоровье детей,воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности. |
| **Декабрь** | **1 Врачи – наши помощники** | познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры; учить детей не бояться врача, самому оказывать помощь; закрепить понятие ценности здоровья, желание быть здоровым; развивать наблюдательность. |
|  | **2 Зачем делают прививки** | Расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью. |
|  | **3 Не ешь снег и сосульки** | дать знания о том, что сосульки снег могут быть опасны для человека (если облизывать или есть- ангина); |
|  | **4 Зимой на горке** | учить детей подчиняться правилам поведения при катании с горки; Развивать выдержку и терпение- умение дожидаться своей очереди; выработать желание избегать ситуаций опасных для здоровья. |