

# Т.А. Шорыгина

# Беседы



О ЗДОРОВЬЕ

Методическое пособие



Вместе с детьми (Сфера)

Татьяна Шорыгина

**Беседы о здоровье.  
Методическое пособие**

«ТЦ Сфера»

2022

УДК 373  
ББК 74.100.5

**Шорыгина Т. А.**

Беседы о здоровье. Методическое пособие / Т. А. Шорыгина —  
«ТЦ Сфера», 2022 — (Вместе с детьми (Сфера))

ISBN 978-5-9949-2262-0

В пособии представлены беседы, посвященные здоровому образу жизни – утренней зарядке, закаливанию, подвижным играм на свежем воздухе в любое время года, солнечным и воздушным ваннам. Новые сказки, стихи и загадки автора делают материал пособия увлекательным и доступным для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Вопросы и задания призваны активизировать память и внимание, развить логическое мышление и речь ребенка. Материал пособия может быть использован при коллективной и индивидуальной форме обучения. Пособие адресовано учителям, родителям, гувернерам и воспитателям. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 373  
ББК 74.100.5

ISBN 978-5-9949-2262-0

© Шорыгина Т. А., 2022  
© ТЦ Сфера, 2022

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| От автора                         | 6  |
| Беседа первая                     | 7  |
| Беседа вторая                     | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

# Татьяна Шорыгина

## Беседы о здоровье: Методическое пособие

*Второе издание, исправленное*



Вместе с детьми



© ООО «ТЦ Сфера», оформление, иллюстрации, 2004

© Т.А. Шорыгина, текст, 2004

## От автора

Перед вами книга, посвященная здоровому образу жизни.

Она построена в виде бесед с ребенком, в которых рассказывается о правильном режиме дня, утренней зарядке, закаливании, подвижных играх на свежем воздухе, прогулках в лес, парк, к реке, о солнечных и воздушных ваннах, полезных и вредных привычках.

Новые стихи и сказки закрепляют и углубляют знания, которые ребята получили в ходе беседы.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими, побольше бывали на свежем воздухе, умели плавать, кататься на велосипеде и роликовых коньках летом, а зимой – на лыжах, снежокатах, коньках.

Надеюсь, что веселые стихи и сказки вызовут у малышей интерес к спортивным занятиям, будут способствовать формированию полезных привычек, помогут вырасти здоровыми.

Автор выражает благодарность Ирине Моревой и Елене Бухтеевой за помощь при создании этой книги.

## Беседа первая

### Наши верные друзья

Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух».

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

**Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?\***

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?** Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов – особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды – тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне —

\* Здесь и далее после вопроса, поставленного и выделенного в тексте, детям даются время для обдумывания, возможность самостоятельно сформулировать ответ. горы невымытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них выются мухи-грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

Ведь и невымытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней – желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют – «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота – залог здоровья».

Я знаю немало ребят, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать – горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня – прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге – о движении.

**Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

Верно! Не может!

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —  
Буду с лыжами дружить.  
Подружусь с закалкой,  
С обручем, скакалкой,  
С теннисной ракеткой.  
Буду сильным, крепким!

### **Ответь на вопросы**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

### **Отгадай загадку**

Его бьют, а он не плачет,  
Только прыгает и скачет.

(Мяч.)

Высоко волан взлетает,



Легкий и подвижный он.  
Мы с подругою играем  
На площадке в...

*(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга,  
Сетка меж ними натянута туго,  
Бьют по мячу и красиво, и метко,  
И оживает в руках их ракетка.

*(Теннис.)*

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

## **Беседа вторая**

### **Кто с закалкой дружит, никогда не тужит**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клади ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки – небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами – белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

#### **Колыбельная**

Стали звездочки ясней —  
Засыпай-ка поскорей!  
Может быть, тебе приснится  
Яркое перо жар-птицы,  
Или аленький цветок,  
Иль конечек-горбунок.  
В темном небе месяц светит,  
Словно цветик-семицветик,  
Звездный хор поет: «Бай-бай!  
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой – «утренней» – стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

#### **С добрым утром**

С добрым утром, дорогая!  
Просыпайся поскорей.  
За окном сосульки тают,  
Зачирикал воробей.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.