

**Беседы по  
ознакомлению детей  
со своим организмом**  
(старшая и подготовительная группа)

## **Содержание**

1. Беседа первая. Наши верные друзья
2. Беседа вторая. Кто с закалкой дружит, никогда не тужит. Волшебный Морж
3. Беседа третья. На зарядку — становись! Зарядка и Простуда
4. Беседа четвертая. Чистота — залог здоровья.
5. Беседа пятая. Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней!
6. Беседа шестая. Сделай компьютер своим другом
7. Беседа седьмая. Зимние игры и забавы. Игра «Снежная крепость» ...
8. Беседа восьмая. Пришла весна — ребятишкам не до сна!
9. Беседа девятая. Лето красное — для здоровья время прекрасное!
10. Беседа десятая. Полезные и вредные привычки. Денис и медвежонок Денни

## **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 — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнухи.

**Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится! Ведь и немытые 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 ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, 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 туалеты, 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.)

## **Выполнни 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. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Таня 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 алеинский 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.  
В гости к нам пришла весна,  
Пробуждайся ото сна!

— С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

### **Утренняя песенка**

По утрам и вечерам  
Открываю в ванной кран,  
Я воды не пожалею,  
Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —  
Я хочу умыться!  
Посильнее кран открыла  
И взяла кусочек мыла,  
Пышно пена поднялась—  
Смыла с рук и пыль и грязь.  
Пусть бежит водица—  
Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом

хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

170

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой»,

— думала Таня. Она

наливалась в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и

принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный

йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.

Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной

температуры закаливают ваш

организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой

рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и,

смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура —

ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается

кровообращение. Вы сразу чувствуете

себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?

Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную?

Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром, я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

И умывание, и обтиранье, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у

закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе —

постоянство.

Что означают эти правила?

171

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно

снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до

температуры 15—18 градусов. В

этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для

этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю

человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно

приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете

крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к

неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнестворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтиранье, полоскание горла, душ, мытье ног.  
Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответь на вопросы

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполнни задание

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

Волшебный Морж

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку.

Мальчику нравилось кататься

на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда

собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало

елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда.

Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница.

Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди,

одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

- Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они высказывали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик.  
— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями,— добавила девушка.

172

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алоей шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвату простуду.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился. С тех пор жизнь мальчика изменилась.

Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал

форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами.

Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж Плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной

водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду» там делали зарядку,

бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной

земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду!

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых

холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни

пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды

собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды!

Болеть совсем

перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы,

платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо-черный Морж.

## Ответь на вопросы

1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?
  2. Кого он повстречал на пруду?
- 173
3. Кого подарила мальчику Снегурочка?
  4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?
  5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?
  6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

Беседа третья

### НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку

каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

Утренняя зарядка

— Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опушил стекло—

Это Дедушка Мороз

Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Ирина Анатольевна — так зовут воспитательницу — собирает ребятишек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку.

Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое

упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Ирина Анатольевна любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например такой. Каждый из детей

изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы

помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Ирина

Анатольевна спрашивает ребятишек:

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

174

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под

«куст».

— Скок-поскок,

Скок-поскок!

Домик мой —

Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

. — Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.  
Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю  
(ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей.

Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские Игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в

Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и

женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их

играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор.

Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы

175

соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взирались по гладким

столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. Что такое режим?

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей

жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься. Когда завтракать,

обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает

следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим

помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату

умываться, обтиратся прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной делаем зарядку. Затем моем руки с

мылом и идем завтракать.

После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем,

лепим, готовимся к

праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с

прогулки и садимся

обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а

потом снова

отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаепитием, я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы

занимались, что особенно мне

понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов

ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или

компьютером, поздно встают

утром, чувствуя себя не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося

вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

Я режим не соблюдаю,

Очень нужен мне режим!

Целый день я мяч гоняю,

То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку –

Я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку

Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,

После всех телепрограмм,

И не может добудиться

Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый

И совсем больной на вид.

Ты с утра уже усталый.

Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой:  
«Вот твоя ошибка, сын!  
Соблюдать, конечно, надо  
В жизни правильный режим!»  
Ответь на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?
2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?

176

3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.
4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности:  
славяне, эскимосы,  
индейцы и другие народы.
5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?
6. Как проводились они в Древней Греции?
7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?
8. Что такое режим дня?
9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?
10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?

Отгадай загадки

Ее мы делаем по утрам,  
Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)

Мы по часам гуляем, едим,  
Мы каждый день соблюдаем... (Режим,)

Зарядка и Простуда

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными  
в задорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.  
Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями:  
ходьбой, бегом,  
прыжками, Играй в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад

наниматься на работу.

- Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

— Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и луг же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи!

- Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здоровы, это у меня аллергия на пыль.

Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что

берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь

ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась.

Думала она, думала и

догадалась, что все деде в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо

как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

— Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

— И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

— Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается.

Так-то — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

177

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к

ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла

с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, почему заболели дети?

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней —

Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.  
Как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему

Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

— Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчищиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили!

Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответь на вопросы

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?
3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?

8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

9. Чем закончилась сказка?

Беседа четвертая

### ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно

из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым.

178

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого мальчугана Петю. Он редко моет руки с мылом,

не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя

забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой.

Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной

опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним

относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов.

Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с

едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гельминтозом.

Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

Руки нужно мыть перед едой и после еды.

Руки нужно обязательно хорошенъко помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или

собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закругленными, короткими, а главное — под ними не

должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно почистите ногти щеточкой, удаляя из-под

ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-первых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — непременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

Давайте поговорим о чистоте дома.

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Петя пришел его друг Алеша. Мальчики вместе

пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку,

привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они повсюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и помойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились

причиной эпидемий чумы, холеры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жизней, чем войны

и стихийные бедствия. Сейчас они побеждены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать

посуду, смети со стола крошки, вынести мусорное ведро.

Муха-надоеда

Муха, муха-надоеда

Прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт,

По тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть,

Только где же мухе сесть?

Села муха на окошко,

Съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали:

«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойники — тараканы. Они также наносят вред

здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться.

Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы

179

хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна

открытыми настежь. Тараканы

замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

Рыжеусый таракан

Таракан, таракан, рыжеусый хулиган!

Днем ты дремлешь в уголке, в щелочке на потолке.

Ночь придет, погаснет свет — никого на кухне нет,

На охоту ты идешь: начинается грабеж!

Шаришь ты по грязным мискам, из которых ела киска,

Лакомишься манной кашкой, сладкий кофе пьешь из чашки.

Веселишься ты всю ночь — уходи, разбойник, прочь!

Расскажите, как вы убираете свою комнату? Или свой детский уголок.

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпкой, аккуратно расставляете на полке книги, игрушки.

А мама или бабушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом.

Зачем они это делают?

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь домашняя пыль — очень вредная! Она может

вызвать покраснение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи,

носящие вред нашему здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенко проветрить

комнату. Можно на 3—5 минут сделать и сквозное проветривание.

А что такое влажная уборка? Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные

рамы, стекла влажной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в неделю, а каждый день, выделяя на это

определенное время.

Чистюля-енот

Жил в лесу енот-чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку —

Приводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки.  
В деревянное корытце  
Наливал енот водицы.  
И стирал своим детишкам  
Рубашонки и штанишки.  
Как-то мимо шла бабуля  
И заметила чистюлю:  
«Ах, работник золотой,  
Ты убрал бы домик мой!  
В доме пол давно не мыли—  
Там скопилось много пыли,  
Нет ни тряпки, ни метлы,  
В паутине все углы!»  
Отвечал енот-чистюля:  
«Помогу тебе, бабуля!  
Обмету углы метлою,  
Дом почищу и помою,  
Рамы кисточкой покрашу —  
Станет дом новей и краше!»  
Ответь на вопросы

1. Как связаны здоровье и чистота?
2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?
3. Когда нужно мыть руки?
4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?
5. Почему нужно мыть ноги на ночь?
6. Почему мух и тараканов называют вредными насекомыми?
7. Как с ними бороться?
8. Как следует делать уборку в доме?
9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату? Помогаешь ли маме мыть посуду?

Отгадай загадки

180

Поясок я подвяжу,  
Да по кухне запляшу.  
Мусор соберу в совок  
Да и спрячусь в уголок. (Веник.)  
Если мусор на полу,  
Вспоминаем про... (Метлу.)  
Он сосет и пыль и сор,  
Чистит кресла и ковер.  
В доме мусор соберет  
И ни разу не чихнет. (Пылесос.)  
Соберу рубашки, майки  
И скажу ей: «Постирай-ка!  
В барабане покрути  
И всё чистым возврати!» (Стиральная машина.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с водой, муху, таракана.

Беседа пятая

## НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!

Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили  
холодные дожди, задули

порывистые ветры. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осенью нужно ходить на  
прогулки и

продолжать закаливающие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно  
под зонтом.

Я гуляю под зонтом

Мама зонтик мне купила—

Взрослый, настоящий,

Ярко-розовый, красивый,

С ручкою блестящей.

Если дождь пойдет опять,

Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке детского сада. Там сухо, а  
воздух после дождя

становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие  
перепады температур,

влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и  
кашляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание прохладной водой по утрам,  
делать зарядку и

гулять на свежем воздухе.

Осенняя песенка

Не боимся мы дождей

И прохладных хмурых дней,

Будем петь и веселиться,

Взявшись за руки, кружиться!

Прочитаем мы стихи

Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и  
прополоскать горло. Это

поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

В какие игры играют в помещении?

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не  
намочи ног», «Шире шаг»

и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на  
совершенствование координации  
движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребятишки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

Ответь на вопросы

181

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?
2. Как ты закаляешься осенью?
3. Ходишь ли гулять?
4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

Отгадай загадки

Озорной повеса

Пролетел над лесом,

Крыльями взмахнул —

Листья с дерева стряхнул. (Ветер.)

Перед долгою зимой

Землю он польет водой. (Дождь.)

В эту игру играют без спешки.

Есть в ней король, королева и пешки.

Победу одержит в игре этой тот,

Кто просчитает вперед каждый ход.

(Шахматы.)

Выполнни задание

Нарисуй: осенний лист, лужу, дождь, зонт, резиновые сапожки.

Беседа шестая

**СДЕЛАЙ КОМПЬЮТЕР СВОИМ ДРУГОМ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Я уверена, что вы любите смотреть

мульти фильмы по телевизору и

играть в компьютерные игры.

Компьютер — очень умная машина! С помощью компьютера можно играть, рисовать, сочинять

музыку, переписываться с друзьями. Но я хочу предупредить вас, что

проводить время за компьютером и

телевизором по многу часов — вредно для вашего здоровья.

Вместо того чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, вы сидите перед

сияющим экраном, часто в душной комнате. У врачей есть такое понятие — гиподинамия.

Что это означает? Гиподинамия — значит, малая, недостаточная подвижность.

А ведь ребятишкам, чтобы вырасти здоровыми, нужно много двигаться, заниматься спортом, гулять на свежем воздухе. Кроме того, перед экраном телевизора или компьютера вы напряженно вглядываетесь в бегущие яркие картинки, а это может плохо отразиться на зрении. Наконец, не стоит забывать и о вредном излучении, которым воздействуют и компьютер и телевизор на человека.

От телевизора лучше садиться подальше, а в компьютерных играх стоит соблюдать меру!

У компьютера можно проводить не больше двадцати-тридцати минут. Тогда эти занятия не принесут вреда вашему здоровью.

Спаси Веронику

Вася, худенький бледный мальчик, любимым занятием которого было часами просиживать за компьютером, играя в компьютерные игры, очень редко гулял с друзьями, не умел кататься ни на лыжах, ни на коньках. Поэтому и рос он болезненным. Мог схватить простуду от легчайшего сквознячка.

Он не обливался прохладной водой, не делал зарядку.

— Васенька! Ты бы сходил погулять! — упрашивала внука бабушка. — Посмотри, какая

чудесная погода! На горке ребяташки катаются! Ведь каникулы!

— Нет, бабуля! Мне что-то не хочется! Собираться надо, одеваться, да и холодно сегодня. Я

лучше потом погуляю, попозже, или завтра.

Однажды Вася пошел в магазин, чтобы купить новую игру — старые ему уже надоели, — и по дороге встретил старенького сгорбленного старишку. Тот медленно брел, опираясь на палку.

— Мальчик! — обратился к Васе стариик. — Не знаешь, где здесь продаются диски для компьютеров?

— Знаю, как не знать! Я сам туда иду. Если хотите, дорогу покажу, — вежливо ответил Вася.

— Вот спасибо. Вот удрожил! — обрадовался старишок. — Я еле иду, очень уж скользко, того

и гляди, упадешь, и палка не поможет!

— Давайте я вам помогу, — предложил Вася и взял старика под руку.

182

Вдвоем, не спеша, они подошли к магазину.

Перед стеклянными дверями магазина старишок остановился и вытащил из-за пазухи нарядную

коробочку с компьютерной игрой. На ней была нарисована прелестная белокурая девочка в голубом платьице, усыпанном золотыми звездочками.

— Вот купил внуку игру. «Спаси Веронику!» называется. А у него, оказывается, такая уже есть. Я хочу ее тебе подарить! Ведь скоро Рождество, в это время всякие чудеса случаются. Пусть это будет мой подарок тебе!

Ну что вы, не надо! Неудобно как-то! — стал отказываться Вася. Бери, бери! — настаивал старик. — Ты мне помог, а я теперь хочу тебе помочь! Только имей в виду, что это игра не простая, а волшебная. Она может всю твою жизнь изменить!

Старик сунул коробку в руки мальчика и вдруг куда-то исчез, словно его и не бывало, будто в воздухе растаял!

Вася подумал, что старишок затерялся в толпе, снующей по улице возле магазина, или зашел внутрь.

Мальчик заглянул в магазин, но седенького старишка с палкой там не было! Вася еще немного

потоптался возле магазина, да делать нечего, пошел домой.

«Странный какой-то старик! И куда он мог исчезнуть? Словно сквозь землю провалился. Может, и вправду волшебник?» — размышлял по дороге Вася.

Дома он тотчас вставил диск в компьютер. На экране появилась надпись: «Волшебная игра

«Спаси Веронику!», а затем возникла яркая картинка. Откуда-то с небес сыпались ледяные разноцветные звездочки, и Вася вдруг очутился во дворе своей школы.

Дверь школы широко распахнулась, из нее выбежали ребятишки. Среди них Вася узнал и

Веронику. На ней была белая пушистая шубка, белые сапожки с мехом, светлые волосы рассыпались по плечам.

— Здравствуй, Вася! — нежным голоском сказала девочка. — Проводи меня, пожалуйста, домой!

— С удовольствием! — согласился мальчик.

Дети, смеясь и болтая, словно знали друг друга давным-давно, пошли по улице. Вдруг Вероника

поскользнулась и упала в глубокую занесенную снегом канаву.

— Вася! Помоги мне! Здесь очень скользко, я сама не выберусь!

Вася быстро снял с куртки пояс и один конец бросил девочке. Та обеими руками ухватилась за

пояс, а Вася что есть силы потянул за другой конец и вытащил Веронику из канавы.

— Спасибо, Вася! — поблагодарила девочка. Она отряхнула шубку, и дети пошли дальше.

Но вот пред ними возник глубокий незамерзающий ручей, через него был перекинут узкий обледенелый мостик.

— Ой, я боюсь! — прошептала Вероника.

— Не бойся! Я пойду первым и дам тебе руку! — успокоил ее мальчик.

Вася осторожно пошел по шаткому мосточку, ведя за руку девочку. Скоро они оказались на

другом берегу ручья.

В это время из-под подворотни, заливаясь громким лаем, вылетел огромный черный пес. Вася не

растерялся, схватил палку и запустил ею в пса. Тот рыча снова спрятался в подворотне.

Картинка на экране внезапно погасла, и появилась надпись: «Вася! Ты прошел первый уровень

игры, проявив находчивость и смелость. Но чтобы продолжить игру, тебе надо стать крепче, сильнее. Ко

второму уровню ты пока не допускаешься! Начни делать зарядку, займись спортом, укрепи здоровье.

Только после этого ты сможешь продолжить игру!»

Вы, конечно, догадались, что Вася очень хотелось продолжить волшебную игру. Поэтому на

следующий же день он записался в школьную спортивную секцию. Стал обтираться по утрам, делать

зарядку и заниматься в спортивном зале под руководством опытного тренера: прыгать, бегать, играть в

волейбол, настольный теннис, научился кататься на лыжах и коньках. Да так увлекся спортом, что про

компьютерную игру почти забыл!

Но однажды вечером он включил компьютер и решил проверить, допустят ли его теперь на

второй уровень игры. Надпись на экране гласила: «Вася! Ты допущен ко второму уровню игры!»

- Ура! — воскликнул мальчик.

183

Он снова увидел Веронику, она терпеливо ждала его. Дети направились к ее дому с красной

черепичной крышей. Когда до него оставалось лишь несколько шагов, небо вдруг потемнело, подул

сильный ветер, загремел гром и засверкали молнии.

Словно черная туча, налетел на девочку крылатый Дракон со светящимися красными глазами,

схватил ее когтистыми лапами и унес в свой дворец, что стоял на высокой отвесной скале.

— Я спасу тебя, Вероника! — крикнул Вася и бросился в погоню.

Мальчик пробирался через болотные топи, сквозь дремучие дебри, переплыval широкие реки, боролся с дикими зверями и везде, проявляя храбрость, ловкость и силу, выходил победителем. Наконец

он добрался до дворца Дракона и остановился у подножия скалы.

В это время на экране снова возникли слова: «Вася! Ты успешно прошел два уровня игры, но

чтобы попасть на третий уровень, тебе следует изучить единоборства, заняться борьбой, накачать мышцы, стать умелым скалолазом и альпинистом!»

Вася ничуть не огорчился. Он стал тренироваться в школе «Самбо», одновременно занимаясь

альпинизмом и скалолазанием. По утрам мальчик бегал в бассейн, потом шел в школу. Его день был расписан по минутам!

Если бы вы встретили Васю на улице, то едва ли узнали в розовощеком, крепком юноше

худенького бледного мальчугана.

Как говорится, скоро сказка оказывается, да не скоро дело делается!

Наконец Вася почувствовал, что готов сразиться с могучим Драконом. Он снова включил

компьютер и оказался у подножия отвесной скалы. Мальчик ловко вскарабкался по гладкой поверхности

скалы и оказался в великолепном дворце Дракона. Тот восседал на золотом троне и, кажется, не ожидал встречи с Васей.

Вася смело бросился к Дракону и сумел победить его в схватке. Потом он сорвал с головы

чудовища корону, в которой была спрятана вся сила Дракона, и растоптал ее. Вероника была спасена!

За это время она тоже подросла и превратилась в юную красавицу. Вася помог ей выбраться из

дворца по потайной лестнице.

Вот и конец игре! Вася стало грустно прощаться с Вероникой, но что поделаешь! Он выключил

компьютер и стал думать о девушке: жаль, что таких красивых в жизни он пока не встречал!

На следующий день Вася, как обычно, пошел в школу. Как же он удивился, когда встретил там

Веронику! Как ни в чем не бывало, она села с ним за парту и шепнула мальчику:

— Вася! Я восхищаюсь тобой! Ты настоящий герой!

Ответь на вопросы

1. Есть ли у тебя компьютер?
2. Нравится ли тебе играть в компьютерные игры?
3. Сколько времени ты проводишь за компьютером и телевизором?
4. Смотришь ли ты мультфильмы? Какой твой любимый мультфильм?
5. Почему надо садиться подальше от телевизора?
6. Как сделать компьютер своим другом?
7. Почему вредно долго сидеть неподвижно?
8. Что помогло Васе спасти Веронику?

Выполнни задания

1. Нарисуй и раскрась любимого героя мультфильма.
2. Чем он тебе нравится?
3. Попробуй сам придумать сказку или мультфильм.
4. Нарисуй и раскрась героев сказки «Спаси Веронику!»: Васю, Веронику, черного пса, Дракона, старика-волшебника.

184

Беседа седьмая

### ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу беседу Давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотропом»), деревья стояли грустные, темневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, светлым и нарядным!

Выпал первый снег. Три

березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

Зимушка-зима

Приехала на тройке

Коней быстрых, бойких

Зимушка-краса — Ледяная коса.

В белой шубке до пят

Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым —

Инеем покрылись травы,

Махнула рукавом левым —

Чисто поле побелело.

Ударила молоточком —

Сковала реку мосточком.

Взяла лыжи, сани,

Ребятишек манит:  
«Выходите на простор,  
Да с крутых катайтесь гор!»  
После снегопада воздух особенно чистый, и можно отправляться кататься с горы на санках.  
Сани  
Мчатся мои сани  
Быстро с горки сами.  
Ветер дует мне в лицо  
И свивает снег в кольцо!  
Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.  
Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флагок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!  
Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат похож на сани, но тяжелее и управляется рулем.  
Я лечу на снегокате  
Я люблю на снегокате  
Мчаться вниз с высоких гор.  
Дух от радости захватит,  
Я лечу во весь опор!  
Вот трамплин меня подкинул, я ни капли не боюсь!  
Снежный вихрь ударит в спину,  
Птицей в воздухе взовьюсь!  
Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно!  
Катание на лыжах, коньках,  
игры в снежки, хоккей.  
Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи? Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему?  
Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.  
Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и выработать ритмичность движений.  
В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?  
Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и

проехать в эти ворота; не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

185

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

А. как подниматься на гору? Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

На лыжах

Солнце ходит выше

С Каждым днем.

Мы наденем лыжи —

В лес пойдем.

Словно терем белый

Замер бор,

Мы на лыжах смело

Мчимся с гор.

Весело искрится

Чистый снег.

Разрумянит лица

Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах.

Одеваться нужно легко,

но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки,

шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой

тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на коньках!

Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нужно научиться надевать и шнуровать

ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, скользить на параллельно расположенных

коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты,

а потом побежите по кругу. Главное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туловище вперед!

На катке

Вечер. Музыка играет.  
На катке полно ребят.  
Ель нарядная сияет,  
Огоньки кругом горят!  
Режем острыми коньками  
Серебристый гладкий лед,  
И сверкает огоньками  
Белых хлопьев хоровод.  
Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвижная игра — хоккей.  
Что нужно для игры в хоккей?  
Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.  
Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в  
ворота противника. В  
воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.  
Пойдем играть в хоккей?  
Головку от подушки  
Поднимай скорей,  
Бери коньки и клюшку —  
Пойдем играть в хоккей!  
Мороз румянит лица,  
Уже залит каток.  
На солнце серебрится  
Искрящийся ледок.  
Атаки отражая.,  
По шайбе будем бить,  
А шайба, как живая,  
Крутиться и скользить.  
В воротах встанет Саня—  
Испытанный вратарь.  
В хоккей сыграет с нами  
Сам дедушка Январь!

187

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится липким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

Игра «Снежная крепость»

Дети все вместе строят снежный вал (шириной примерно 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большого снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флагшток!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая флагшток как эстафету. С флагштоком нужно

пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежному тоннелю и водрузить флагок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выигрывает.

Ответь на вопросы

1. Чем полезны зимние игры и забавы?
2. Какие зимние забавы ты знаешь?
3. На чем можно кататься зимой?
4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

Отгадай загадки (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь И с крутой горы помчусь. (На лыжах.)

Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. (На коньках.)

Управляю я рулем, Еду я с горы на нем. (На снегокате.)

На них качусь я быстро, Уверенно и споро, И чертят серебристые На льду они узоры. (На коньках.)

Выполнни задание

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюшку, шайбу, лыжи и палки, санки.

Беседа восьмая

**ПРИШЛА ВЕСНА — РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!**

Здравствуйте, дорогие друзья!

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и

долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко

чирикают воробыи в полдень тают прозрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенят капель.

Весна!

Чудесный весенний воздух веселит и пьяним. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется

снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но в марте, первом весеннем

месяце, сто погод на даю: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморозки, порой дуют

пронзительные северные ветры, частенько идет снег с дождем. В такую неустойчивую погоду, когда

под ногами слякоть; недолго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «В марте с крыш капает, а — морозец к вечеру за нос цапает!»

В марте нужно побольше гулять, играть на свежем воздухе: «мартовский день с ладони

обронишь, больше не найдешь». Но чтобы не. Заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно

правильно одеваться. «Хоть март и теплогрей, одевайся потеплей», — примечает народ.

Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы  
позади, но еще сырь и прохладно.

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные прорезиненные сапожки. Такие сапоги  
не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи  
ноги в тепле, а голову —  
в холода».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шерстяной свитер и  
достаточно теплую,  
но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно  
закалять горло, а вот  
спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весеннего солнышка. Они  
радуют нас, Им  
хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям  
для роста очень нужен  
солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих  
льдов и снега.

188

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает  
целебными  
свойствами. Многие растения, первоцветы, растут под снежными сугробами  
и жадно пьют талую  
водицу-студеницу. Например подснежники. Они не боятся ни лютых ветров,  
ниочных заморозков!

Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить плотины,  
слушать веселые песенки

Весны.

Ручеек

Ручеек бежит по лесенке,

По ступенькам ледяным.

И Весны живые песенки

Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Первый ручеек — весне  
родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках.

Самодельный кораблик

плывет, качаясь на волнах, а детвора бежит за ним вдогонку.

Шлюпка из ореховой скорлупки

Смастерим мы с братом шлюпку

Из ореховой скорлупки.

Шлюпку пустим мы в ручей,

Следом побежим за ней.

Надувает ветерок

Парус — белый лепесток,

Правит шлюпкой морячок—

Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром

говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в классики, мяч, прыгать через

скакалку. Главное — побольше бывать на свежем воздухе, на теплом

весеннем солнышке и

побольше двигаться!

Ответь на вопросы

1. Назови приметы ранней весны.

2. Какая погода в начале весны, в марте?

3. Как нужно правильно одеваться в начале весны?

4. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?

5. Пробиваешь ли ты дорогу ручейкам? Умеешь ли мастерить кораблики?

6. В какие игры можно играть ранней весной?

7. В какие игры ты играешь в середине весенней поры?

Отгадай загадки

Вдоль обочины дороги Мы бежим, звеним, журчим,

Рассказать друзьям хотим, Что весенние деньки Очень любят... (Ручейки.)

Расколол ледок голубой цветок. (Подснежник.)

Выполните задания

1. Нарисуй и раскрась или смастери кораблик.

2. Нарисуй скакалку, мячик.

3. Нарисуй весенние цветы: подснежник, мать-и-мачеху, медуницу.

189

Беседа девятая

ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!

Лето

Бродит тропкой полевой,

Дарит нам букеты,

Воздух теплый и сухой.

Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнечное лето.

Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете,

река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волейбол, салочки, прятки и жмурки.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как резвятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

На рыбалке

Солнца луч по грядкам бродит  
Между стебельков,  
Накопаю в огороде  
Утром червяков.

Я к реке сбегу с пригорка,  
Удочку заброшу.

Рыбы наловлю ведерко,

Если клев хороший.

Дремлет в розовом тумане

Сонная река,

И расходится кругами

Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет плавать!

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным человека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура

воздуха не ниже 23—24 °C, а воды — не ниже 20 °C. В воде можно находиться 5—10 минут, при

этом все время двигаться: плавать, плескаться, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут,

чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь затемнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.

2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.

3. Не ныряйте в незнакомом месте.

4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для

жизни!

5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-полтора после приема пищи можно искупаться.

190

6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувствуете, себя распаренным. Медленно походите по берегу, щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

У реки

Вода речная слаще меда,  
Теплей парного молока.  
Мальчишки плещутся у брода  
И строят крепость из песка.  
Белоголовы, загорелы  
Они почти до черноты,  
Солдатиком ныряют смело  
И фыркают, набрав воды.  
А речка разлеглась вольготно,  
С улыбкой смотрит на ребят  
И счастлива, что беззаботно  
Они хохочут и кричат.

После купания можно принимать воздушные и солнечные ванны.  
Воздушные ванны принимают под тенистыми деревьями, играя в мяч или  
отдыхая на  
коврике.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама  
природа. Вначале на  
солнце проводят 5— 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть  
бейсболкой или  
панамкой. Когда организм привыкнет к солнечным лучам, можно подольше  
быть на солнце,  
примерно с полчаса.

А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные ванны?  
В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до  
двадцати часов  
дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку,  
по траве, шлепать  
по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребятишки весной  
и летом бегали босиком  
и только в прохладную погоду надевали лапти, сплетенные из липового  
лыка. Липовое лыко — это  
верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удобная обувь, в них нога  
дышиет, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

Бегать я люблю босой

Ранним утром по траве,

По кудрявой мураве,

Что обрызгана росой,

Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают

большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а

потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

Два веселых лягушонка

Мы с сестренкою Аленкой —

Два веселых лягушонка.

Мы с водою дружим —

Шлепаем по лужам.

Эта лужа глубока —

Настоящая река!

В этой плавает цветок,

А в другой на дне песок.

Эту лужу стало жалко!

Мы с, Аленкой взяли палку,

Русло сделали мы ей —

Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — футбол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой его рождения

считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб.

191

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году до нашей эры

любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились забить мяч.

Из Китая и Японии

футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь именно там были выработаны футбольные

правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой стране увлечение футболом приняло

всеноародный характер. Там же игра получила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух

английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый чемпионат по футболу. В 1875 году появились — судьи, затем был введен специальный судейский свисток.

Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились в Европе, Южной Америке, Бразилии.

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные русские игры —

городки и лапту, — став любимой игрой россиян.

Веселый футбол  
Нет игры на белом свете  
Веселее, чем футбол!  
Любят взрослые и дети  
Забивать в ворота гол.  
На большом спортивном поле,  
На площадке во дворе  
Скачет звонкий мяч футбольный,  
Рад азарту, рад игре!  
Силу, ловкость и сноровку  
Щедро дарит нам игра,  
И с мячом на тренировку  
Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипеде по тропинке вдоль реки или луга.

Катание на велосипеде тренирует мышцы ног, рук, живота, улучшает работу сердца.

На велосипеде  
Я педали закручу,  
Замелькают спицы,  
Быстро, быстро полечу  
Легкая, как птица.  
Полетит велосипед  
Мой без остановки,  
И цветы кивнут мне вслед,  
Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иглами, На опушках и полянках зажигаются алые огоньки земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно приметили Люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витамина С, Из

сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла,  
печени, желчного пузыря,

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе созревает черника. Эта ягодка,—

чудодейственная! В ней множество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают

кровь, улучшают зрение, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу

малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую

например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

192

Чаем, настоящим на сушеных ягодах и листьях, душистым малиновым вареньем лечат

простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применяют при болях в желудке.

Лето угождает нас не только лесными ягодами, но и садовыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, груши, вишни, сливы. Их едят свежими,

варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

Ответь на вопросы

1. Умеешь ли ты плавать?
2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечисли их.
3. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?
4. Ходишь ли ты летом босиком?,
5. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?
6. Любишь ли ты играть в футбол?
7. Почему футбол называют «королем игр»?
8. Умеешь ли тыкаться на велосипеде?
9. Какими лесными ягодами угождает нас лес летом? 10. Почему говорят, что лето красное —

для здоровья время прекрасное?

Отгадай загадки

Алая матрешка Просится в лукошко. (Малина.)

Домик круглый костяной— В нем мальчишка озорной. (Орех.)

Ребятишкам для потехи Собираем мы... (Орехи.)

Есть педали, руль и спицы, Он летит вперед, как птица. (Велосипед.)

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: цветок, бабочку, ягоду малины, лукошко с ягодами, орехи, велосипед, речку и солнышко.

Беседа десятая

## ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих своих

действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Что это за привычки?

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам,

делать зарядку, соблюдать режим дня.

А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду.

Ату, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Конечно плохо. А почему?

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени.

А время нужно

ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

193

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка.

Недаром говорят: «Точность — вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу с

другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? Да, вы правы!

Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье

посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно

одетым, аккуратно причесанным — замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим о них.

Вредные привычки

плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова!

В чем же состоит вред курения?

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь — рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоровье окружающих.

Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, — отравляется так же, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает выносливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Привычки

Есть у лисички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,  
Холить пышный хвостик,  
Приучать лисяток  
Соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник — шасть  
И курочку украсть.

Денис и медвежонок Денни

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок.  
Каждое утро  
солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и  
щекотали мишkin нос.  
Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и  
выходил в лес.  
Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на нижнем суку сосны,  
кувыркался, а потом  
бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду й с  
удовольствием  
плескался, нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными  
сладкими  
ягодами.

194

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у  
старшего брата из  
кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся,  
что здесь, в лесу, да  
еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.  
Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигалкой и втянул в себя  
синеватый дым.  
— Кхе, кхе, кхе! — с непривычки закашлялся он. Денис сделал еще одну  
затяжку и  
почувствовал, что его-  
затошило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было  
не свалился с  
пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и  
ничего!  
Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, мальчики постарше, а  
Денис — худенький  
и невысокий — мечтал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них  
похожим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.  
«Кто бы это мог быть?» — удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно  
раздвинул  
ветки кустарника.  
«Ах, ото медвежонок! Совсем маленький, как игрушечный! Да какой  
славный! Мохнатый,  
косолапый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в  
школьный живой  
уголок!» — подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.  
Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:  
— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он видел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

— Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

— А меня — Денис! — ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цирка? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил Денни. — Я волшебный медвежонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил медвежонка мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь

спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее

шел синеватый дым.

— Ах, это! — небрежно бросил Денис. — Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а

мне почему-то стало очень плохо!

— Ничего удивительного! — заметил Денни. — Я слышал, что сигареты очень ядовиты,

от них можно даже заболеть!

— Заболеть? — удивился Денис. — Но я знаю множество людей, которые курят

сигареты, и ничего с ними не случается!

— Но это только в начале! А потом они болеют, кашляют, и, представь, даже умирают.

— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

— Вот и прекрасно! — ответил Денни. — Кстати, не хочешь ли угоститься малинкой? —

спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки?

Эта история как раз касается курения.

— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

— «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и покуривал

сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослеет.

195

Моя бабушка в те времена была шаловливым молоденьким медвежонком. Она выглядывала

из-за кустов и дразнила Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И быстро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог ее догнать! Он тяжело дышал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все

выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он

заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще

ходил в лес, долго грустил, а потом закуривал сигарету и молча пускал дым. Он больше не

важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Надеюсь, что с тобой этого не случится,

— заметил он. — Хочешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко

прыгать, стать сильным, веселым и счастливым?

— Конечно хочу! — обрадовался Денис.

— Тогда забудь и курении: выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки.

Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и Не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забросил сигареты подальше в кусты. —

Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

Ответь на вопросы

1. Расскажи о своих полезных привычках.
2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?
3. Почему полезные привычки помогают здоровью?
4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату?

Следить за

Опрятностью?

5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книга, вещи, одежду?
6. Почему курение — очень вредная привычка?

7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вредная привычка?  
Почему?

Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные  
Разбросал я книги, вещи И искал их целый вечер. (Вредная.)

Мою грязную посуду, Пол помыть я не забуду. (Полезная.)

Пылесосом убираю, Пыли я не оставляю. (Полезная.)

Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю. (Вредная.)

Чисто с мылом я умоюсь, У меня опрятный вид. (Полезная.)

Выполнни задание

Нарисуй и раскрась: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую

тарелку, ложку, чашку, вилку, ножик, кусок мыла, губку.

196

Беседы по ознакомлению детей со своим организмом  
(подготовительной к школе группы)

Содержание

1. Беседа первая. Как Устроено тело человека.

2. Беседа вторая. Как работает сердце человека.

3. Беседа третья. Как работает сердце человека.

4. Беседа четвертая. Как мы дышим?

5. Беседа пятая. Как движутся части тела.

6. Беседа шестая. Микроны и вирусы.

7. Беседа седьмая. Личная гигиена.

8. Беседа восьмая. Здоровье и болезнь.

9. Беседа девятая. Отношение к больному человеку.

10. Беседа десятая. Витамины и полезные продукты.

11. Беседа одиннадцатая. Витамины и здоровый организм.

12. Беседа двенадцатая. Здоровая пища.

13. Беседа тринадцатая. Одежда и здоровье.

14. Беседа четырнадцатая. Режим дня.

15. Беседа пятнадцатая. На воде, на солнце (2 часа).

16. Беседа шестнадцатая. Спорт.

Беседа первая. Как устроено тело человека

Цель: ознакомить детей с тем, как устроено тело человека.

Все люди такие разные: высокие и низкие, худые и полные, старые и молодые, с разным цветом

кожи, волос, цветом глаз, но в одном они все-таки похожи. Люди похожи

друг на друга формой

своего тела.

Точка, точка, два крючочка, ротик, носик, оборотик,

- Давайте рассмотрим основные части тела. Без сомнения, вы с ними уже знакомы.

У всех людей она одна.

Сидит на шее... голова.

- Для чего нужна голова?

- Может человек прожить без головы?

Головой верти, сильнее – Быть без дела скучно... шее.

- Для чего человеку нужна шея?

Задышал прохладой вечер –

Ты платок накинь на... плечи.

- Найдите у себя плечи, покажите их.

197

Я напомню: не для скуки –

Мойте чаще ваши... (руки)

Пять сыночков у руки,

Добрые все мальчики.

Дружбой славятся они,

И зовут их... (пальчики).

Сжали пальцы мы руки –

Получились... (кулаки).

Она ласкает, утешает

И отведет беды огонь.

Любой малыш всегда узнает

Любимой мамочки... (ладонь).

Если праздник был хороший –

Дети хлопают в ... (ладоши). –

198

Для чего нужны руки человеку?

- Почему говорят: «Руки - помощники человека?»

Быть сутулой не должна Наших малышей... (спина).

- На человека с красивой осанкой приятно смотреть. Вспомните, как ходят военные,

спортсмены, певцы. Они держатся прямо, свободно. Стройными людьми восхищаются. Всему

этому ты можешь научиться и сам, конечно, если не заленишься. Первое правило стройного и

подтянутого человека – утренняя гимнастика. Но не только в красоте дело. У стройного

человека правильно формируется скелет. Скелет – это опора из костей для нашего с вами тела.

У стройных хорошо развиты все мышцы. При стройной осанке легче работать сердцу и другим

важным органам.

Ты еду положишь в рот, а она скорей... (в живот).

Спинка, грудь, животик, как вы там живете?

Все вас уважают, тулowiщем называют.

Вы, ребята, на пороге вытирайте чище... (ноги).

Спотыкнулась снова Ленка и ударила... (коленку).

Начинаю по порядку: на ноге моей есть... (пятка), А у пятки есть родня, называется...

(ступня). Для чего человеку нужны ноги?

Чтобы ходить по дороге, чтобы бегать и скакать, мяч футбольный попинать,  
Чтоб дождливым летним днем бегать в луже босиком

Это детишкам уже не секрет: кости все вместе зовутся... (скелет).

- Сегодня вы познакомились с основными частями тела. Все они такие  
разные, но очень

важные для человека. Каждый человек хочет быть здоровым, крепким,  
бодрым, а для этого

надо беречь свое тело, научиться заботиться о нем. Вот несколько советов  
для твоего возраста:

1. Выполняй ежедневные водные процедуры.

2. По утрам делай гимнастику.

3. Одевайся по погоде: не слишком кутайся, но и не ходи в легкой одежде,  
особенно зимой.

4. Веди подвижный образ жизни – играй, бегай, занимайся спортом,  
физкультурой, плаванием –

укрепляй свое тело.

5. В обед ложись спать – дай отдохнуть своему телу после веселых игр.

- Хорошо ли ты знаешь себя? Нос – это часть... головы и т.д.

Лоб-это часть... Живот — это часть... Спина-это часть... Плечо-это часть...

Грудь-это часть...

Палец-это часть... Коленка – это часть... Ухо- это часть... Ступня – это

часть... Пята – это

часть...

Беседа вторая. Как работает сердце человека

Цель: познакомить детей с назначением и работой сердца.

У каждого человека в грудной клетке, под ребрами, находится очень важный  
орган,

который помогает нам жить, - сердце. Давайте прислушаемся к своему  
сердечку. (Пусть дети

положат ладошки на грудную клетку с левой стороны).

Когда человек находится в спокойном состоянии, сердце работает  
размеренно, а когда

человек попрыгает, побегает, сердце начинает биться быстрее. В этом случае  
говорят: «Сердце

из груди сейчас

выскочит». Это значит, что человек находится в возбужденном или

взволнованном

состоянии.

Сердце человека невелико, размером чуть больше его кулака. Сожмите свои  
кулачки.

Вот у вас такое сердечко. Некоторые другие органы человека отдыхают,  
например, глазки

ночью спят, ножки иногда отдыхают, и ручки тоже, а сердцу отдыхать  
никогда, оно работает и

днем, и ночью – тук, тук, тук... Ведь сердце выполняет очень важную работу – оно, как насос, перегоняет кровь по кровеносным сосудам. Посмотрите на тыльную сторону ладошки. Видите

синие дорожки или полосочки? Где-то они шире, где-то уже. Это и есть кровеносные сосуды –

199

трубочки, по которым движется кровь. Кровеносные сосуды проходят по всему телу.

Неприятным доказательством служит рана или ссадина, когда на поверхности тела выступает

кровь, потому что повреждаются кровеносные сосуды.

Может, вы видели по телевизору или на самом деле, как врач нащупывает пульс у

пациента. Пульс – это удары сердца. На твоем теле есть места, где эти удары четко ощущаются

и прослеживаются. Давай найдем их вместе.

Покажите детям, как это сделать: положить два пальца одной руки на запястье другой.

Пальцами нащупать на шее.

- А теперь проведем эксперимент. Послушайте пульс в том состоянии, в каком вы

находитесь сейчас, а теперь выполним несколько упражнений (пусть дети попрыгают,

выполнят элементы зарядки, приседают). А теперь нащупайте пульс.

Чувствуете, пульс

участился. Так бывает всегда, когда мы устаем, нашему телу требуется

больше крови, тогда

сердце бьется скорее, то есть, подгоняет быстрее кровь. А когда мы

спокойны или отдыхаем –

сердце тоже отдыхает и бьется медленнее.

Обобщение.

Сердце человека – очень важный орган. Его нужно беречь и укреплять. Ты спросишь:

«Как его укрепить?». А очень просто – игрой, прогулкой, работой на свежем воздухе, занятиями

физкультурой, зарядкой, купанием, плаванием.

Но своему сердцу можно и навредить, особенно, когда ты капризничаешь без причины,

закатываешь громкий плач по любому пустяку. Между шумными и веселыми играми делай

перерыв, чтобы сердце успокоилось, отдохнуло.

В середине человечка день и ночь стучит... сердечко.

Беседа третья. Как работает сердце человека

Цель: познакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

- Все живые существа питаются. Как вы думаете, для чего необходимо питание?

Дети (ответы).

- Чтобы ты рос здоровым и крепким малышом, тебе нужно хорошо и правильно

питаться. Все, что мы едим на завтрак, обед, ужин и в перерывах между

ними, мы называем

продуктами питания. Назовите, какие продукты питания вы знаете? Какие у вас любимые

продукты? Дети (ответы).

- Все мы видим пищу на столе, в кастрюле, на полке в магазине, а что же с ней

происходит, когда мы ее съедим? Была и нету?..

Путешествие манной каши и хлебной корочки

- Начнем все по порядку. Итак, ты за столом. Как ты думаешь, откуда начинается

путешествие? Дети (ответы).

- Путешествие начинается из тарелки. Ты взял ложку, зачерпнул и понес... Куда?

- Ты сразу проглотил кашу? Или подержал немного во рту? Что тебе помогало

пережевывать еду? Ты зачерпнул манную кашу ложкой и отправил ее в рот, пожевал и

проглотил. Когда ты доел кашу, съел маленький кусочек хлеба с компотом. (Объяснение

ведется по наглядному пособию). Из рта пища попала в пищевод, прислушайся, какое интересное слово – пищевод. Он как путеводитель проводит пищу в желудок. Желудок похож

на небольшой – мешочек, в который складывается еда. Очень важно, чтобы в желудок

своевременно поступала еда – на завтрак, обед и ужин. Если в желудке нет еды, он начинает

морщиться, сжиматься и расстраиваться, а у тебя от этого случаются боли. Ведь желудок не

может находиться без работы. А его основная работа – переваривать пищу, смачивая ее

желудочным соком. В желудке каша и хлебная корочка стали рассыпаться на мелкие-мелкие

кусочки, перемешались и превратились в питательные вещества. Правда, желудок, как и ты,

любит поспать ночью, отдохнуть от тяжелого рабочего дня и очень не любит, когда ты

наедаешься на ночь, ведь тогда ты спишь, а ему приходится всю ночь работать – переваривать пищу. Когда это случается, желудок очень возмущается и даже может заболеть.

Из желудка переваренная пища попадает в кишечник. Кишечник похож на длинный-предлинный шланг, который очень хорошо скручен. Здесь пища продолжает превращаться в полезные, питательные вещества для твоего организма, благодаря которым ты растешь и развиваешься. Полезные вещества постепенно попадают в кровь, а кровь, в свою очередь, разносит их по всему телу, а в твоем организме прибавляется еще немного сил и здоровья.

Но для того, чтобы ты рос здоровым и крепким, тебе надо употреблять разнообразную пищу или, как говорят, правильно питаться.

**Физкультразминка**

Чтобы пальчики работали, (шевелят пальчиками) Чтобы ручки дружно хлопали, (хлопают в ладоши) Чтобы ножки резво топали, (топают ножками) Чтобы ушки слышали, (дотрагиваются руками до ушей) Чтобы глазки видели, (дотрагиваются руками до глаз)

Чтобы ротик не стеснялся И красиво улыбался –(поворачиваются друг к другке и улыбаются)

Вот для этого, друзья, нам всегда нужна еда. Дружно скажем (хором): «ДА-ДА-ДА! Будем мы с едой дружить И здоровьем дорожить!»

Беседа четвертая. Как мы дышим?

Цель: познакомить детей с органами дыхания.

- Ребята, сделайте глубокий вдох, а теперь – выдох. Что мы делаем? –Дышим.

Скажите, а мы можем не дышать? Какое-то время можем, но совсем немножко. Дышим мы постоянно.

Дышит все живое – человек, животные и даже растения.

Он нам нужен для того,

Чтобы сделать вдох и выдох.

А когда он очень пыльный,

А когда он очень грязный,

Говорим мы: «Ах! Ох! Ух!»

Очень нужен всем на свете

Свежий, чистый... воздух.

Для дыхания в твоем организме есть специальный орган – легкие. (Покажите детям

легкие на рисунке). Когда воздух попадает в легкие – вы делаете вдох, и они увеличиваются, как воздушный шарик, когда его надувают. А при выдохе уменьшаются, сжимаются, как если бы ты выпустил воздух из воздушного шарика. Давайте представим, как это происходит. Сделайте глубокий вдох – легкие увеличились, сделайте выдох – легкие сжались. И так каждый раз происходит с нашими легкими.

В воздухе, которым мы дышим, содержится удивительный элемент – кислород,

необходимый для дыхания. Что же происходит, когда мы дышим?

Приключения маленького Кислорода

Приключения начинаются... угадай откуда?

Кто что вкусное принес – все учуёт детский... нос.

Да, с твоего носа. Закружило, завертело, и с воздушным потоком маленький Кислородик

попал в твой носик. Твой маленький аккуратный носик показался для него настоящей огромной

пещерой. Пока Кислородик летел в твой нос, к нему по дороге цеплялись пылинки, кусочки

грязи, от которых он, как не старался, освободиться не мог. Влетев в носик, Кислородик стал

натыкаться на бесчисленные мельчайшие реснички, которые для него казались огромными

деревьями. Сначала наш герой испугался, но потом заметил, что когда он пробирается через

густые заросли ресничек, от него отскакивают пылинки и кусочки грязи, которые прицепились

по дороге. Кислородик так обрадовался, что стал еще стремительнее пробираться вперед,

201

отчего ему стало немного теплее и даже жарко. И совсем чистенький влетел в длинный-

предлинный туннель, который называется «трахея». Из «трахеи»

Кислородика понесло в место,

которое называется бронхи. И уже отсюда он попал в самое знаменитое место – легкие. Все

маленькие Кислородики мечтают побывать здесь, ведь такое может случиться в их жизни

только один раз. И вот Кислородик здесь – в легких. Сейчас начнется удивительное

представление. И тут Кислородик заметил, что он не один, вокруг него в легких собрались

такие же путешественники, как и он. А все новые и новые влетали сюда же. От этого легкое стало расширяться, увеличиваться, и скоро здесь собралось столько путешественников, таких как Кислородик, что не осталось ни одного свободного места. И тут случилось неожиданное: легкое больше не смогло вмешать никого, так как все места были заняты, поднатянулось, резко сжалось, вытолкнув из себя всех посетителей, среди которых был и Кислородик. От таких изменений все перемешалось, закружилось, и наш герой попал в красную реку. Еще когда он летал на улице в воздухе, потом в комнате, Кислородик слышал, что красной рекой люди называют кровь. А туннель, по которому течет кровь, - кровеносными сосудами. И вот Кислородик, как настоящий мореплаватель, плывет по знаменитой реке. Теперь он посетит все самые интересные места – руки, ноги, голову, пальчики, животик, спинку, ушки, грудку. Где бы не побывал Кислородик, везде его встречали местные жители — клетки. А он раздавал им подарки, которые захватил с собой по дороге. От этого всем становилось радостно и легко. Порадовав жителей одного места, Кислородик отправлялся в другое, где его уже ждали новые клетки. И здесь он всех одаривал подарками. А довольные жители махали ему вслед рукой. Кислородик побывал во всех знаменитых местах, раздал подарки, и его доставили снова в легкие, где он встретил своих друзей, с которыми успел познакомиться при первой встрече. Друзья были в восторге от путешествия. Им так понравилось плавать по красной реке – крови, что они захотели вернуться обратно на улицу, чтобы рассказать остальным о своем необычном путешествии. А для того, чтобы скорее выбраться наружу, они попросили легкое помочь им в этом. И легкое согласилось. Оно расширилось, поднатужилось, напряглось изо всех сил и резким сжатием вытолкнуло всех друзей из себя, пожелав им счастливого пути. И вот друзья снова оказались на улице, минуя пещеры, - дыры носа. От того, что они побывали в

необыкновенном путешествии, друзья разважничались и решили придумать себе новые имена.

Изменил имя и наш Кислородик. Теперь он стал называться Углекислым газом. Но потом

друзья снова смягчились, успокоились и, разлетевшись в разные стороны, помчались

рассказывать всем жителям города Воздуха об удивительном приключении, произошедшем с

ними. И вот все новые и новые Кислородики устремились со всего света к тебе и

выстраиваются в огромную очередь у носика, чтобы совершить путешествие по легендарной

красной реке – крови и познакомиться с жителями – клетками, которые поселились в каждом

уголке твоего тела. Клетки так подружились с путешественниками, что не хотели с ними

расставаться. Если в гости к ним никто не приплывал, они начинали ужасно тосковать. Такая

тоска могла бы довести их до гибели. Поэтому все новые и новые путешественники спешили в

гости к клеткам, чтобы спасти их от тоски. И от того, что их любят, клетки наполнялись

здравьем, красотой и силой, лучше росли.

С тех пор прошло много лет, а рассказы об удивительном путешествии Кислородика

дошли до наших дней и передаются из уст в уста. И все новые и новые путешественники

собираются у носика, выстраиваясь в огромную очередь, чтобы так же, как и когда-то ма-

ленький Кислородик, увидеть все своими глазами.

Надеюсь, ты догадался, что в воздухе содержится кислород, который, пройдя сложный

путь в твоем организме, при выходе из твоего тела – выдохе, становится углекислым газом.

Наше тело состоит из клеток. Клетки не могут долго находиться без кислорода, только

несколько секунд. Они начинают умирать от тоски – погибать. Поэтому ты дышишь

непрерывно, доставляя все новые и новые порции кислорода к клеткам тела. Лишь иногда ты

202

можешь задержать свое дыхание на некоторое время, но клетки тут же подают сигнал тревоги –

ты начинаешь задыхаться и снова восстанавливашь нормальное дыхание.

Красная река – это кровь, которая течет по кровеносным сосудам. Именно кровь разносит кислород во все уголки тела.

Да, еще про твой крошечный носик. Оказывается, он растет не только для красоты лица,

а для того, чтобы очищать кислород от пыли и грязи, чтобы согревать его и тепленьkim, и

чистеньkim отправлять в твой организм. Поэтому очень важно проветривать помещение, где ты живешь, делать влажную уборку, всячески избавляться от пыли. А еще советую на твоем подоконнике развести настоящий ботанический сад из комнатных цветов.

Потому что все растения, и не только цветы, очищают воздух, делают его лучше. Поэтому так важно, чтобы не только в нашей квартире, но и на всей планете было как можно больше зеленых растений.

Беседа пятая. Как движутся части тела

Цель: познакомить детей с назначением мышц, костей, суставов, их ролью в строении тела человека, а также с возможностями движений мышц различных частей тела.

— Ребята, вспомним, из чего состоит тело человека. Скелет. На скелет крепятся мышцы.

Сверху мышцы покрыты кожным покровом – это то, что мы называем кожей. Мышцы придают телу человека форму. В твоем теле мышцы выполняют очень важную работу. Все движения, которые мы совершаем, - (назовите их), - бегаем, прыгаем, ходим, катаемся на велосипеде, даже просто дышим, - все эти движения возможны благодаря работе мышц.

Мышца похожа на резиночку, которая способна укорачиваться и удлиняться. Изучим ногу. Вытяните ее, покрутите, присядьте, согните. Нога может согнуться в любом месте? Или в каком-то определенном? В каком именно?

Изучим руку. Проделайте те же исследования, что и с ногой.

- Вы заметили, что ноги у всех разные: худые и полные, длинные и короткие, но гнутся они одинаково. Так же дело обстоит и с руками. Место, где гнутся части твоего тела, является местом, где кости соединяются друг с другом. Такое место называют сустав. Найдем на своем теле такие места — суставы. (Дети исследуют свое тело, находят и определяют

месторасположение суставов).

- У молодых людей суставы работают хорошо, к старости суставы начинают работать

слабее, у некоторых – даже болеть. Представь себе подвижного малыша во время игры. А

теперь на его месте представь его бабушку. Наверняка, бегать и развиваться, как малыш, она уже

не сможет, хотя в детстве была такой же подвижной, как и он. Суставы можно укреплять,

даже не можно, а нужно, выполняя зарядку,

особенно это полезно делать, пока ты молодой, полный сил и энергии.

Особое внимание обрати на свою осанку. Страйся держаться прямо, не сутулься.

Неправильная осанка портит не только внешнюю красоту, но и затрудняет работу сердца и

легких. Помни об этом. Введи себе за правило уделять несколько минут в день физическим

упражнениям, которые принесут пользу твоему организму.

Беседа шестая. Микроны и вирусы

Цель: рассказать детям об инфекционных болезнях и их возбудителях

(микробах,

вирусах).

Уроки дедушки Коли: «О чем напоминала бабушка?»

«А ты не забыл носовой платок?» - каждое утро спрашивала меня бабушка, провожая в

школу. Я не хотел обижать бабушку и показывал ей платок, хотя и считал, что без него можно

обойтись. Прошло много лет. Я стал врачом. Теперь-то я хорошо знаю о большой пользе

203

маленьского кусочка материи. Об этой пользе я хочу рассказать тебе, но

сначала послушай одну

историю.

«Дорогое украшение»

...Дело было в Индии. Кончился обед. Моя коллега, женщина-врач, достала из сумочки

носовой платок и... старательно вытерла им... зубы. Сначала я удивился.

Потом вспомнил, что

в древние времена на Востоке платок был зубным. (Значит, еще сохранилась старая привычка).

Потом платок «перебрался» повыше и стал носовым. Но и сегодня в некоторых восточных

странах его используют вместо зубной щетки.

А в Европе платок был сначала... украшением. Богачи хвастались кусочками материи из

дорогого батиста, украшенного затейливой вышивкой, бисером и даже драгоценными камнями.

Постепенно люди поняли, что платок способен принести большую пользу.

Задержать «коварный десант»

При чихании и кашле человек разбрызгивает до 40 тысяч маленьких капелек, которые

разлетаются на три метра и даже на пять метров. Капельки очень легкие. Они могут долго

парить в воздухе. Люди, стоящие или сидящие рядом, вдыхают эти капельки вместе с

миллионами находящихся на них микробов; капельки опускаются на пищу, разные предметы.

Болезни вызывают микробы и вирусы. Если увеличить такую капельку во много

миллионов раз, то мы увидим, как на ней сидит микроб или вирус. В руках микроб держит

чемоданчик с отравой для организма – ядом.

Если микроб пробрался в организм, обычно через дыхательные пути (нос и рот), он

поселяется в человеке и раскрывает свой чемоданчик с ядами. Теперь твой организм заражен.

Когда пробрался один микроб, можно на него и не обратить внимания. Но микробы не любят

ходить поодиночке. Они направляются в организм миллионными отрядами, а, значит, яда в

организме становится больше, потому что запас яда есть у каждого микрона.

И тут организм

начинает реагировать: кружится или болит голова, тошнит, скачет температура тела – то

холодно, то жарко, - совсем нет аппетита, даже любимых конфет не хочется.

Если с тобой все

это происходит, знай – это проделки коварных микробов.

Наши дела были бы совсем плохи, если бы... не открытия ученых-врачей.

Ученые

установили, что с микробами можно бороться. Но со всеми по-разному. На каждый отряд

микробов – свое оружие. Если человек заболел простудой, гриппом, надо как можно больше

пить жидкости, например, горячий чай с малиной, липой. Жидкость вымывает яды микробов из

организма вместе с самими микробами. Но это средство хорошо в начале заболевания, когда в

организме не так много микробов, чем дальше тянуть время, тем больше их становится, и тут

уже одной жидкостью не справиться.

Приходится применять еще одно средство, которое изобрели врачи. Это средство называется – лекарство. Но какое лекарство принимать – может определить только лечащий врач. Нельзя самому определить заболевание и назначить себе лекарство. Поэтому при первых недомоганиях обязательно расскази взрослым. А они уже решат, поить ли тебя малиновым чаем с медом или сразу отвести к врачу. При визите к врачу расскази подробно, не стесняясь, что тебя беспокоит.

Чем подробнее ты объяснишь врачу, что с тобой происходит, тем легче доктору будет определить заболевание. Тебя может беспокоить: покалывание, сильная боль, слабая боль (при сильной боли ты плачешь, при слабой – терпишь), ноющая боль, боль во всем теле, боль в каком-то одном месте, слабость и вялость (тебе не хочется играть, бегать, смотреть книжки с интересными картинками), потеря аппетита (не хочется ничего есть, даже сладкого), жар (сильно жарко, даже если на самом деле очень холодно, если, конечно, ты не набегался до этого), озноб (сильно холодно, даже если на улице лето и сильная жара), зуд (что-то чешется или мешает).

Внимательно выслушав, а при необходимости, проведя дополнительное обследование, врач выпишет рецепт, по которому необходимо приобрести нужное лекарство. А кто знает, где продают лекарства?

204

Для больного человека есть с лекарствами...(аптека).

Чудесные таблетки (отрывок)

Для больного человека нужен врач, нужна аптека.

Входишь – чисто и светло. Всюду мрамор и стекло.

За стеклом стоят в порядке склянки, банки и горшки,

В них пилюльки и облатки, капли, мази, порошки –

От коклюша, от ангины, от веснушек на лице,

Рыбий жир, таблетки хины и, конечно, витамины – витамины: «А», «В», «С».

Есть душистое втиранье от укусов комаров,

Есть микстура от чиханья – проглотил – и будь здоров!

Клейкий пластырь от мозолей, и настойки на трав

От ломоты и от болей в животе и в голове.

Сергей Михалков.

- Ну, а теперь вспомни про микробы. Представляешь, сколько человек может заразить

один больной, если он чихает в автобусе или в группе?

- Но «коварному десанту» можно преградить дорогу. Это поможет тебе сделать

сложенный в четыре раза обычный носовой платок.

Прикрой при кашле или чихании платком рот и нос.

Беседа седьмая. Личная гигиена

Цель: довести до сознания детей необходимость и важность соблюдения гигиенических процедур.

Ребята, сегодня у нас гость. А вы узнали его? (Покажите детям рисунок из сказки

«Мойдодыр» К.И. Чуковского).

Я – Великий Умывальник,

Знаменитый Мойдодыр,

Умывальников начальник,

И мочалок Командир.

Если топну я ногою,

Позову моих солдат

В эту комнату толпою

Умывальники влетят...

Конечно же, вы узнали знаменитого Мойдодыра. Мойдодыр пришел предупредить вас,

ребята, о том, что в нашем городе опять появились Лень Ленющая, Грязнуля Грязнущая со

своими верными слугами Нехочушками. Они похищают маленьких детей и превращают их в

грязных неряш.

Лень Ленющая отнимает силы, насыщает лень, и тогда ребята не хотят умываться,

чистить зубы. А к ней на помощь тут же приходит Грязнуля Грязнущая. Она очень незаметно

облепливает ребят грязью, и они превращаются, догадайтесь – в кого?

Ой, смотрите, кто такой? Что за поросенок? Это ж грязный, неумытый Маленький...

ребенок.

И когда грязный, неумытый маленький ребенок уже окончательно превращается в

самого настоящего неряха, к нему подступают Нехочушки.

Говорит мама такому ребенку: иди умойся.

А он: не хочу!

Просит бабушка: вымой руки перед едой

А он опять твердит: не хочу!

Умоляет сестра: смени грязную одежду

А у неряхи готов все тот же ответ: не хочу! Не буду!

205

Пока эта неприятная компания не добралась до нас, Мойдодыр приглашает всех ребят в

Королевство Чистоты. Однако попасть в Королевство Чистоты не так-то просто. Надо уметь

мыть руки и лицо. А вы, ребята, умеете умываться?

Покажите, как вы это делаете дома?

- Отлично, все справились с заданием. Итак, мы в Королевстве Чистоты.

Лаборатория грязных рук

От игры или работы руки становятся грязными. И ничего тут нет страшного. На то они и

руки. Страшно, когда ребята привыкают к грязным рукам и не моют их вовсе.

Ученые изобрели один очень замечательный прибор. Называется он – микроскоп. В

микроскопе есть удивительное стекло, при помощи которого можно увидеть то, чего мы

никогда не видим. Направишь такое стекло на грязные руки и, о ужас! Что это?

Самые незаметные существа, о которых ты даже не подозревал, собрались на грязных

ладошках. А если под микроскоп положить кусочек грязного яблока, огурца, помидора,

клубники. Что это? И здесь они поселились! Как от них избавиться?

Эксперимент

Раздайте детям увеличительные стекла или, с помощью микроскопа, покажите, как

выглядят микробы.

Микробы

Микробы бывают разные: ужасные, опасные,

Страшные и грязные, корявые, дырявые,

Противные, заразные, какие безобразные! Ну что тебе понятно?

Ну что тебе приятно? Что эти бяки-буки

Пришли к тебе на руки? Ну, что ж, дружочек мой,

Бери скорее мыло и вымой их с водой.

- Ах ты, девочка чумазая, где ты руки так измазала?

Черные ладошки: на локтях – дорожки.

- Я на солнышке лежала, руки кверху держала.

Вот они и загорели. Так ли было в самом деле?

Так как же избавиться от противных и гадких микробов?

-Здесь поможет нам всегда только чистая... вода.

Подумай, дорогой друг, вымыть ли тебе руки перед едой или с каждой порцией пищи

отправлять в свой рот отряды гадких, противных и безобразных микробов, которые с

удовольствием поселятся в твоем уютном, милом животике и будут радоваться невымытым овощам, фруктам и, особенно, рукам своего хозяина.

А на стене лаборатории висел плакат.

Пусть будет твоим правилом: мыть руки после игры,

После туалета, после прогулки и, обязательно, перед едой  
Лаборатория «Чистюлька»

Загадки

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло).

У мыла есть забота –

Мыло ходит на работу –

Напенится, намылится,

Придет и ляжет в ... (мыльницу)

Вытираю я, стараюсь,

После бани паренька.

Все намокло, все измялось –

Нет сухого уголка. (Полотенце).

Волосистою головкой

В рот она влезает ловко.

И считает зубы нам

По утрам и вечерам.

(Зубная щетка).

Лег в карман и караулит

Реву, плаксу и грязнулю,

206

Им утрут потоки слез,

Не забудет и про нос.

(Носовой платок).

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

Собирается она

Вымыть спинку докрасна.

(Мочалка).

Если делаю прическу,

Помогает мне... (расческа).

Для лохматого ребенка

Есть зубастая... (гребенка).

Я измерил сотню луж,

Грязь смывать бегу под... (душ).

Умываюсь утром рано

**Я водою из-под... (крана).**

**Игра-имитация**

Откроем кран. Кран, откройся, нос, умойся,  
Мойтесь сразу, оба глаза, мойтесь, ушки, мойся, шейка,  
Шейка, мойся хорошенько, мойся, мойся, отмывайся.

Грязь, смывайся, грязь, смывайся.

**Э. Мошковская**

**Лаборатория «Чистый зубик»**

Зуб – это живой и сложный орган, а не просто белый камушек во рту.

Посмотри, как

выглядит зуб на самом деле.

Главный враг зубов – кариес. У него есть помощники – налет и черный камень.

Зубы нужно чистить, не спеша, два раза в день: утром и вечером Ребята, расскажите, как правильно чистить зубы?

Скорее к врачу

Если обнаружил на зубе даже малюсеньку щербатинку, скорее к врачу.

Если начать

лечение зуба своевременно, то будет совсем не больно. И даже если зубы не болят, то все равно

их нужно показать врачу: а вдруг он заметит самое начало заболевания зуба?

Вылечить зуб необходимо, а то можно совсем потерять его. А без зубов скверно: и пищу

пережевывать плохо, и разговаривать трудно, да и улыбка малопривлекательная.

Для твоих зубов очень полезны овощи и фрукты, потому что они чистят и укрепляют зубы.

А у сластен, у тех, кто лакомится вафлями, печеньями, булочками, конфетами, зубы чаще всего и болят.

Не дремлет кариес – не спит! Он на зубах твоих сидит.

Решил себе устроить дом! Ты чистил зубы перед сном?

А также утром или днем? Зачем тебе жилец во рту, Который принесет беду. Испытательная лаборатория

Игра «Это я, это я, это все мои друзья!»

Ну и последняя лаборатория. В ней проверяют, есть ли среди нас неряхи.

После каждого

двух строк дети повторяют слова: «Это я, это я, это все мои друзья!».

Кто умеет с мылом мыться

И мочалки не боится?

Кто из вас знает, что мыло душистое

Делает белую пену пушистую?

Каждый день зубною щеткой

Зубкам делает щекотку?  
Волосы кто чешет ловко,  
Знает, где лежит расческа?  
Кто из малышей, бывает,  
Вымыть ушки забывает?  
Перестанет кто лениться,  
Станет чаще с мылом мыться?  
Кто старается стричь ногти,  
Чтоб не превратились в когти?  
Кто подружится с водицей,  
Будет чисто-чисто мыться?  
Кто не хочет быть неряшкой,  
Грязным, грязным замарашкой?  
Беседа восьмая. Здоровье и болезнь  
Цель: научить детей бережно относиться к своему здоровью – заботиться о нем,  
избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

207

Русские народные пословицы гласят:  
Береги здоровье смолоду.  
Здоров – скачет, захворал – плачет.  
Наверное, во всем мире нет ни одного человека, который ни разу не болел.  
Вот бегал  
мальчик, прыгал, радовался, но вдруг что-то стало покалывать, на плечи  
навалилась какая-то  
тяжесть, словно мешок положили, от этого ослабли ноги, не захотелось есть,  
пить, играть,  
одним словом, пришла болезнь.  
- Ребята, расскажите, у вас что-нибудь болело?  
- Как вы себя чувствовали?  
- Кто был у доктора?  
- Расскажите, о чем с вами беседовал доктор?  
Дети (ответы).  
Трое на одного, или как болел Гриша  
Гриша дома  
Гриша болел. Болел долго. Но вот дело пошло на поправку.  
Ох, как ему надоело лежать! Скорее бы на улицу, к ребятам. Конечно, друзья  
у него  
хорошие, навещают. Новости всякие про школу рассказывают. Но это все не  
то. Думаете, легко  
лежать в постели, когда уже и голова не болит, и температуры нет, а за окном  
весна? А раз  
весна, то, значит, ребята в футбол играют.  
Не удержался Гриша. Встал с постели и, хоть голова немного кружилась,  
ноги

ослабли, к окну подошел: «Плохо видно, как игра идет. Вот бы раму открыть».

Засмотрелся. Не слышал, как в комнату вошли бабушка и... доктор. Доктор очень

рассердился и сказал:

Вот ты говорил, что хочешь скорее поправиться, и бабушка твоя хочет, и я хочу.

Значит, мы трое против одной твоей болезни. А сейчас ты как бы на сторону болезни пе-

реходишь. Ты ведь еще очень слаб, тебе лежать нужно, а ты окно собираешься открыть... Если

ты будешь тоже за болезнь, нам с бабушкой вас не одолеть.

- Я против болезни.

- Против? Тогда помогай нам ее победить до конца. Ложись и выполняй все, что я и бабушка будем тебе говорить.

Гриша в школе

- Ура! Гриша пришел! Поправился! – закричали ребята в классе.

Гриша рад, что его так встречают. Вошла Марина Владиславовна.

Учительница приветливо

спросила у Гриши:

- Ну, совсем поправился?

- Нет, еще не до конца. Чуть не забыл. Доктор просил передать вам и ребятам тоже, что

если я забудусь и буду бегать, чтобы вы мне запретили. Гриша играет в футбол

Прошло несколько дней. Ребята играли в футбол, слышались возгласы:

- Пас! Гриша, бей!.. Бей!.. Гоол!.. Ура!.. Три-ноль!..

- Гриша, а как с напоминанием? – спросила подошедшая к ребятам Марина Владиславовна.

- Все-все, я совсем здоров, доктор сказал, напоминать не нужно.

Напоминание

Когда ты болел, то был против болезни или за болезнь? Когда у тебя заболел друг,

навещал ли ты его? Помогал ли ему стать крепким, совсем здоровым? Если другу назначали

постельный режим, не звал ли ты его играть во двор?

Босиком! Босиком! По теплым лужам

Прошел теплый летний дождик. Засверкала под солнцем, стала изумрудной трава. Какое

удовольствие шлепать по теплым лужам, ходить по мягкой траве!

А знаешь, какая это польза для здоровья?!

Хождение босиком – отличное закаливание.

208

Два следа

На рисунке два следа. Слева – след обычной стопы, а справа – стопы с плоскостопием.

Людям с плоскостопием ходить трудно, у них ноги часто устают, болят.

А вот что интересно: в Индии и в других странах, где люди часто ходят босиком,

плоскостопие почти не встречается.

Для того, чтобы не было плоскостопия, особенно полезно ходить по песку, по камушкам.

А еще очень хорошо ходить по пашне. Конечно, если там ничего не посевено.

Если вдруг окажешься в сосновом лесу, то не спеша обуваться. Попробуй походить по

опавшей хвое, только осторожненько.

А еще будет хорошо, если родители тебе купят специальный резиновый коврик.

Иногда врачи назначают и специальные упражнения с мячиками, шариками, палками для

стоп. Раз назначили такое упражнение – выполняй!

Николай Коростелев

- Расскажи, как ты заботишься о своем организме?

- Что тебе было известно, а что ты узнал нового из сегодняшней беседы?

- На прошлом занятии мы говорили о переносчиках болезней. Ты помнишь, как их зовут?

- Ученые – врачи придумали еще одно средство против болезней. Это прививка. Да, да, она самая. Ее делают до начала болезни, каким образом, ты знаешь. При помощи шприца врач вводит в твой организм вещества, которые встают на защиту твоего организма против злых врагов – микробов. Другими словами, придают силу твоему организму, укрепляют его:

Занимаюсь физкультурой, Закаляюсь, растираюсь, Пью я молоко коровье, Берегу свое...

здоровье.

Беседа девятая. Отношение к больному человеку

Цель: воспитать чувство сострадания, соучастия к инвалидам, больным, немощным,

престарелым и одиноким людям; пробудить желание помочь, облегчить тяжелую участь

таких людей.

Сережа сидел в парке на скамейке. По дорожке резво бегали малыши. Они весело

играли, подпрыгивали, приседали, снова вскакивали. Один мальчик оторвался от толпы

играющих детей и направился к Сереже.

- Пойдем играть с нами, - предложил он.

- Я не могу, - немного смущаясь, ответил Сережа.

- Тебе что – не интересно?
- Да нет, мне очень интересно, но я не могу.
- Я тебя не понимаю, хочешь и интересно, а не идешь? – не унимался мальчик.
- Вот именно, не иду. У меня больные ноги. Я не могу ходить... - печально ответил Сережа.

Мальчик растерялся, он еще ни разу не слышал, что человек, имеющий две обычные

ноги не может ими ходить.

В скором времени к скамейке подошла бабушка Сережи. Она прикатила инвалидную

коляску, чтобы забрать Сережу домой. Бабушка подкатила ее ближе и аккуратно усадила внука.

Бабушка с Сережей попрощались с мальчиком и отправились домой.

Мальчик помахал

им рукой и долго смотрел вслед. Ему стало грустно, играть он больше не хотел и тоже пошел

домой.

- Что поразило мальчика в Сереже?

209

- Почему, когда Сережа с бабушкой уехали, мальчик не захотел больше играть?

- Как вы думаете, почему мальчику стало грустно?

Очень здорово иметь две ноги и ходить куда хочешь, две руки и мастерить ими что-

нибудь. Иметь здоровые глаза – видеть красоту окружающего мира, хороший слух – слышать,

как поют птицы, красивые мелодии песен, правильную речь и общаться с друзьями, знакомыми.

Но среди нас есть и такие люди, которые в силу различный обстоятельств оказались

лишенными возможности двигаться, ходить, слышать, видеть.

Представляете, как трудно таким людям, хотел бы пойти погулять, а не можешь, хочешь

посмотреть книжку с красочными картинками, но не видишь. Очень тяжело.

А к тому же еще и

очень одиноко бывает. Выходит мальчик с хромой ножкой гулять, а ребята над ним смеются,

обзывают. Идет старик с горбом на спине, а ему кричат вслед: «Гор-бун!

Горбун!», - да еще и

камнем кинут. А в чем он виноват?

В том, что мы родились красивыми и здоровыми, а он таким? Наоборот, надо пожалеть

такого человека, постараться помочь, чем сможете. Идет слепой через дорогу, а вы помогите

ему перейти, живет с вами по соседству старушка больная, зайдите, поинтересуйтесь, как она живет, не помочь ли ей чем. Даже если вы не сможете сделать большое дело, ей намного приятнее будет от ваших слов поддержки, от участия в ее жизни. И еще, никогда не смейтесь над недостатками людей. Послушайте одну историю, которая случилась на самом деле.

В одном детском доме жила девочка, у которой не было руки. Ее постоянно дразнил

мальчик, живущий здесь же, часто обижал, бывало, даже и бил. Несчастная девочка не знала, как защититься от обидчика.

И вот через какое-то время этот мальчик попадает в аварию на дороге. В результате

аварии мальчик остается жив, но теряет одну руку. Этот случай очень изменил его. Он перестал

дразнить и обижать девочку, стал ее защищать от других обидчиков. С тех пор девочку уже

никто не трогал, нападки на нее прекратились.

- Ребята, как вы думаете, почему мальчик изменился?

- Мальчик понимал до аварии, как тяжело жилось девочке?

- Почему мальчик понял это после аварии?

- Как вы думаете, изменился бы мальчик, если бы он не потерял руку?

Иногда мы даже не представляем, как тяжело бывает человеку, обреченному быть

больным всю жизнь. Если рядом с вами живут такие люди, обязательно подружитесь с ними.

Человек, который дарит другому частичку душевного тепла, участия, доброты, становится

намного счастливее. Обязательно проверьте это на себе, сделав добре дело, вы ощутите

внутреннюю радость. А чем больше вы будете совершать добрых поступков, тем радостнее и

легче станет жить всем людям на нашей Земле.

Беседа десятая. Витамины и полезные продукты

Цель: познакомить с понятием «витамины»; рассказать о пользе витаминов, их

значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания.

Кто такие «витамины», и где они живут?

В продуктах питания есть очень важные для здоровья вещества, которые называются

витаминами.

- Вы что-нибудь слышали о витаминах?

«Вита», в переводе с греческого, означает жизнь. Значит, витамины очень ценные

вещества. Где живут витамины? Витамины живут в продуктах питания, поэтому так важно

правильно питаться, не отказываться от полезной пищи, не оставлять ее недоеденной на

тарелке.

- Витаминов в продуктах не видно, но они там есть, и очень нужны человеку.

- Давайте поближе познакомимся с витаминами и узнаем, где они живут.

210

Воспитатель к этому занятию заранее готовит наглядные пособия, приведенные ниже.

На бумаге рисуются домики, которые затем вырезаются. Отдельно вырезаются окна и

наклеиваются на каждый домик, по количеству продуктов для конкретного витамина.

Окно имеет две створки, которые не приклеиваются, а закрываются. В окнах рисуются

нужные овощи, фрукты и продукты, в которых встречаются витамины. Дети поочередно

раскрывают створки окон и узнают в них знакомые продукты питания.

Витаминов много, но самые главные из них – А, В, С, Д.

(До начала или по ходу работы объясните разницу в звучании и обозначении на письме

русских и латинских букв А, В, С, Д).

Можно сделать следующие наглядные пособия. На картоне или альбомном листе

нарисуйте буквы А, В, С, Д. А по буквам – овощи, фрукты и продукты питания, в которых

встречаются данные витамины.

Например:

Витамин А – морковь, сливочное масло, овощи и фрукты красного цвета – апельсин,

мандин, помидор, абрикос, красный сладкий перец, тыква.

Витамин А называют витамином роста и зрения.

Витамин В – хлеб, но особенно полезен и богат витаминами черный хлеб, горох, фасоль,

крупа – пшеничная, гречневая, овсяная.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его нет, человек плохо спит,

много плачет, и сердце работает кое-как.

Витамин С – смородина, яблоко, лук, лимон, кислая капуста.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным

простудам. Если человек все-таки простудился, витамин С поможет быстрее справиться с простудой.

Витамин Д (в окошке рисуется солнышко) – в рыбьем жире и солнышке. Поэтому так

важно бывать на свежем воздухе. Потому что когда мы гуляем, солнышко в своих лучиках

посылает нам витамин Д, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими. Но надо помнить

одно важное правило: в сильную жару нельзя гулять без головного убора и долго находиться на

солнышке, иначе можно обгореть или получить солнечный удар.

- Ребята, а в каком-нибудь окошке вы встретили конфеты, пирожные, мороженое и другие сладости?

Витамины в этих продуктах не живут, хотя они и вкусные. Продукты бывают вкусные и

полезные. Витамины делают продукты полезными. Давайте еще раз посмотрим, в каких продуктах живут витамины.

От полезных продуктов у человека прибавляется здоровье. Поэтому полезнее съесть

яблоко, апельсин или другие фрукты вместо конфеты.

Сластена

Бычок худеет с каждым днем,

А был такой здоровый.

Забеспокоились о нем,

Заохала корова:

Мой милый, ласковый малыш,

Ты мало ешь и плохо спишь.

В телятнике, наверно,

Тебе живется скверно?

- Нет, я живу неплохо тут.

Нам ежедневно в стойло

Силос душистый подают

И патоку для пойла.

- Но почему ж ты не подрос

И очень худ?

- Не знаю.

- Съедаешь все?

- Нет, я силос

- На патоку меняю.

Георгий Ладонщиков.

Объясните детям, что силос – это трава для животных, а патока сладкий густой сироп.

Никогда не унываю,  
И улыбка на лице,  
Потому что принимаю  
211

Витамины А, В, С.  
Л. Зильберг.

Беседа одиннадцатая. Витамины и здоровый организм

Цель: уточнять и закреплять понятия «овощи», «фрукты», «витамины», объяснить

пользу употребления овощей и фруктов.

- Ребята, давайте вспомним, что такое витамины, и где они встречаются?

Работа в группах.

Воспитатель раздает детям разрезанные на детали бумажные овощи, фрукты и другие

продукты, где встречаются витамины. Дети собирают их.

Помни истину простую

-Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

Л. Зильберг

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасает от болезней,

Без болезней – лучше жить!

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг

Чтобы быть здоровым, человеку надо съедать как можно больше фруктов и овощей.

Загадки.

Солнышком согрета – в грядке прячется загадка розового цвета. (Редиска)

Летом – в огороде, свежие, зеленые, а зимою – в бочке, желтые, соленые.

Отгадайте, молодцы,

как зовут нас?.. (Огурцы).

Она важней всех овощей для винегретов и борщей. (Свекла).

Он растет на грядке, чтобы разбегались все микробы. Ты простыл, голубчик?

Съешь хотя бы

зубчик. (Чеснок).

Он почти по форме сердца – желто-красный плод у... (перца).

Солнцу подставляет круглый свой бочок, с каждым днем толстеет желтый...  
(кабачок).

Дом зеленый тесноват: узкий, длинный, гладкий. В доме рядышком сидят  
круглые ребятки.

(Горох).

Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко.

Что же это?..

(Репка).

И зелен, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко: под кустом...  
(картошка)

Сильно плачут все вокруг, если мама чистит... (лук).

Юбки свои накрахмалив до хруста, гордо расселась на грядке... (капуста).

Взял кавалер под ручку кудрявую подружку. Куда она – туда и он: в салат, в  
рассольник и в

бульон. (Петрушка и укроп).

Фиолетовое брюшко, с тонким хвостиком макушка – он на грядке, словно  
пан, настоящий...

(баклажан).

212

Любят девчонки, любят мальчишки желтые зернышки на кочерыжке. Я это  
лакомство, солью

натертое, съем хоть на третье, хоть на четвертое. (Кукуруза).

Пышный хвост схватил я ловко, потянул – и вот... (морковка).

Ешьте вы без помощи круглый год все... (овощи).

Физкультразминка

Игра-имитация «Огород»

Сажаем мы в грядку, ребятки,

Все овощи в дружном порядке:

Морковку, картошку, капусту для хрусту,

Свеклу и томат, чтоб каждый был рад,

Красненький перец и репчатый лук,

Чтоб избежать простудных нам мук,

Чеснок, баклажан и зеленый горох,

Чтоб в них витамины найти ты бы смог!

Фрукты

Дарят вкусные плоды нам фруктовые... (сады).

- Ребята, мы перечислили овощи, а какие вы знаете фрукты?

Дети (перечисляют).

Чтобы быть здоровым, крепким,

Вам совет даю нехитрый:

Уважайте вы продукты,

Ешьте овощи и фрукты.

Беседа двенадцатая. Здоровая пища

Цель: помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания,  
объяснить, что

еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Детские мечты.

- Ах, если бы ели мы только конфеты,  
- Все дети мечтают об этом на свете,  
А взрослые любят есть суп или кашу,  
А также яйцо и простоквашу,  
Если бы взрослые, как и все дети,  
Не ели все это, а только конфеты,  
Какая же радость была бы на свете!  
Но взрослые нас никак не поймут  
И снова меня к обеду зовут!

- Назовите вашу любимую еду.

- Какие блюда вы знаете?

- Чтобы твой организм рос здоровым, ему нужны различные продукты. О ценности некоторых продуктов ты уже знаешь.

(Повторите значение витаминов в питании)

- Какие названия витаминов вы знаете?

- В каких продуктах встречается витамин А? В? С? Д?

- Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

- Каждое блюдо готовят из нескольких продуктов.

Игра «Приготовь блюдо»

Дети из предложенного набора продуктов готовят суп, выбирая необходимые ингредиенты.

Суп – картофель, лук, масло, соль, горох, вода, морковь.

Каша гречневая – молоко, гречневая крупа, соль или сахар.

213

Салат – овощи, сметана (масло), соль.

Кисель – ягоды, фрукты, крахмал, вода, сахар.

Подсчитайте с детьми, сколько и каких витаминов содержится в названных блюдах.

- Ну, пожалуйста, ну съешь хоть ложечку, ну еще немножечко, - уговаривает мама своего ребенка. Тебе знакома такая картина?

А теперь я расскажу вам интересную историю. Слушайте. Жили-были брат и сестра, Петя и

Маша. Жили они дружно: вместе играли, вместе читали, вместе помогали родителям.

Однажды летом бабушка пригласила их в деревню. У бабушки был большой деревянный дом,

огромный огород. Она была очень рада приезду внучат и решила кормить их сытно и вкусно. Но

Петя заявил, что не будет есть ни овощей, ни фруктов, ни супов, ни каш, ограничится только шоколадом и пирожными.

Как ни уговаривала бабушка внука, ничего не могла с ним сделать. Маша ела морковь, огурцы, помидоры, фрукты и ягоды, а Петя уплетал шоколад, пирожные, булочки с вареньем.

Прошло время. Маша подросла, окрепла, стала красивой, здоровой девочкой, а Петя – толстым, неповоротливым. Он уже не бегал и не играл вместе с сестрой. Ему было тяжело бегать, тяжело помогать бабушке на огороде. Он только лежал и спал.

Как-то Петя заснул, и ему приснился удивительный сон. К нему в гости пришли продукты, которые он не любил есть. Они сказали, что обидятся, если и дальше Петя не будет их есть. Петя

хотел было отмахнуться от них, но тут к нему подошла Морковь. Она сказала: «Послушай нас

внимательно, а потом решишь, что делать дальше». И начала свой рассказ: «В каждом продукте есть питательные вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и др. Все

они необходимы для того, чтобы человек был здоров. Он получает питательные вещества с пищей.

Детям эти вещества нужны особенно, ведь они растут, становятся сильнее и крепче. В каждом продукте питания обычно несколько питательных веществ, но в одних больше белков, в других – углеводов...».

Морковь замолчала, а Молоко и Молочные продукты (сыр, творог) продолжили ее рассказ:

«В нас содержатся белки, жиры, углеводы, много кальция, который необходим для роста костей, зубов, волос. Без кальция кости будут ломаться, зубы крошиться, а волосы выпадать».

Молоко предложило Мясу продолжить рассказ. «Знаешь ли, Петя, что мясо – самый богатый источник белка? Без него жизни нет».

«А можно нам рассказать о себе? – спросили Хлеб и Каша. — В нас много углеводов. Они

дают энергию организму. Если вдруг человеку приходится голодать, ему на помощь приходят запасы углеводов».

Затем в разговор вступили Фрукты и Овощи:

«В нас тоже есть белки, жиры и углеводы, но немного. Больше всего в нас витаминов. Кто употребляет в пищу больше витаминов, тот меньше болеет. А некоторые из нас – лук, чеснок – могут

даже убивать микробы и вылечить от некоторых болезней (простуда, насморк)».

Тут появился Шоколад. Он решил рассказать Петя о себе:  
«Во мне больше всего углеводов, и в небольших количествах я даже нужен.  
Но если меня есть  
много, то углеводы начинают превращаться в жиры, а это ведет к ожирению  
и различным  
заболеваниям».

Петя проснулся. Сон произвел на него большое впечатление. Он решил...

- Как вы думаете, что решил Петя?  
- Конечно, не стоит полностью отказываться от сладостей. Но их  
употребление надо  
ограничивать. А чтобы твой организм был крепким и здоровым, тебе надо  
употреблять  
разнообразную пищу: супы, каши, овощи, фрукты, молочные продукты.  
Чтобы поправить вам здоровье, Пейте молоко коровье. Лучшей еды ты не  
ищи, Ешь каждый  
день вкусные щи. Очень здоровой хочет быть Маша, И не откажется съесть  
она кашу. Чтобы  
детишкам здоровыми быть, Надо детишкам с едою дружить.

Беседа тринадцатая. Одежда и здоровье

214

Цель: рассказать о назначении одежды, видах одежды.  
Когда-то очень давно люди научились делать одежду из шкур диких зверей.  
С тех пор прошло  
очень много лет, много раз менялась и одежда. (По возможности покажите  
детям рисунки или  
фотографии одежды разных времен). У каждого народа есть своя  
традиционная одежда. На Руси она  
была такой: у женщин – сарафан, вышитая сорочка. У мужчин – брюки,  
рубаха, подпоясанная  
кушаком – поясом. Сейчас настоящую русскую одежду можно увидеть  
только в музее или на  
праздниках и народных гуляньях. А как ты думаешь, для чего нужна одежда  
человеку? Дети  
(ответы).

- Одежда защищает наше тело от грязи и пыли.  
- Одежда защищает от холода и жары.  
- Одежда определяет культуру, поведение и стиль.  
- Может быть, слово стиль тебе еще не совсем понятно. Тогда я  
объясню так. Ты ходишь в спортивные секции, участвуешь в соревнованиях,  
в общем, ты любишь  
заниматься физкультурой. Какая одежда тебе больше подойдет для занятий  
физкультурой? Дети  
(ответы).

- Спортивный костюм, футболка или майка, удобные кроссовки. Если ты чаще всего ходишь в такой одежде – это спортивный стиль.

- А теперь представь, что ты вырос и стал директором конфетной фабрики. Каждый день к тебе приходят люди, состоятся встречи, тебя просят приехать куда-то на собрание, и ты едешь, идешь. А как должен выглядеть директор конфетной фабрики? Как и все другие директора и важные лица – строгий темный костюм, светлая рубашка, галстук – это и есть деловой стиль. Так же и женщины одеты – строгие деловые костюмы с юбкой или брюками, а не праздничные вечерние платья.

Ну и та одежда, в которой ты ходишь каждый день, обычная одежда. Да вы и сами можете ее назвать. Это – классический стиль. То, что носят, носили и будут носить.

- Как одежда влияет на поведение?

Представь себе взрослую тетеньку в красивом вечернем платье и попроси ее побегать с тобой наперегонки, поползать по-пластунски. Конечно, она откажется. Ведь ей неудобно, да и нелепо в таком наряде вести себя подобным образом.

Ну, а если после вечера тетенька переоделась в спортивную одежду, да и сама она спортсменка? Тут она уже может и прыгать, и бегать, и даже кувыркаться. Чувствуешь разницу? Или, например, в жаркий летний день, в чем ты пойдешь на пляж: в шубе или купальнике? А зимой – кататься на санках с горки?

Да, совсем забыла тебе сказать, есть еще специальная одежда, в которой могут ходить не все, а те люди, для которых она предназначена. Вспомни милиционера, военного, пожарного, моряка, врача. Эта одежда соответствует профессии человека – профессиональная одежда

Ну и немножко о культуре. Культурный человек следит за своей одеждой, по мере загрязнения меняет ее, стирает, гладит, содержит в порядке, одежда у него лежит или висит в шифоньере, а не валяется где попало и как попало.

Одежду мы носим по сезону – времени года. Вспомни, какую одежду ты носишь зимой?

Летом? Весной? Осеню?

Загадки.

Лужи, грязь вам не враги, на ногах коль... (сапоги).

Чтоб «дышали» летом ножки, надевайте... (босоножки).

Наш Антошка – замарашка: снова в пятнах вся... (рубашка).

Нет у модниц иного занятия, чем менять каждый час свои.. (платья).

В дом войдя, наденьте тапки, а с голов снимите... (шапки).

Не замерзли чтоб внучатки, вяжет бабушка... (перчатки).

Не страшна зима Аленке – в новой жарко ей... (дубленке).

Посмотри-ка, Любочка, какая на мне... (юбочка).

Врач шагает по палате, в белом, чистом он... (халате).

215

Лялечку Аленку завернем в... (пеленку).

Говорю я маме: «Буду спать в... (пижаме)».

Мы воспитаны – и руки никогда не прячем в... (брюки).

Он со мною целый день: брюки держит мне... (ремень).

Ходят люди, как и прежде, каждый день в своей... (одежде)

Беседа четырнадцатая. Режим дня

Цель: сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его

соблюдения для здоровья.

Ход занятия

Режим дня помогает хорошо укреплять здоровье. У каждого человека выработался

определенный режим дня. Возьмем грудного младенца; если у тебя есть братик или сестренка,

понаблюдай за ними, если нет, то спроси у мамы, как ты себя вел, когда был младенцем. Дети в этом

возрасте только спят и едят. Причем, когда подходит время еды, малыш начинает хныкать, плакать,

будто внутри у него маленькие часики, которые подсказывают ему: «Малыш, зови маму».

А вот у тебя уже другой режим. Ты не хочешь все время спать и есть, хочешь еще и побегать,

попрыгать, поиграть. Но сон для тебя никто не отменял. И вот к вечеру у тебя начинают слипаться

глаза, все те же часики подсказывают: «Малыш, пора спать!» А вот у взрослых режим дня отличается

от твоего. Вспомни, ты встал, а мама уже зовет вас с папой завтракать, пахнет вкусными булочками,

и когда это мама все успевает? А потому, что мама с папой встают раньше тебя и ложатся спать

намного позже.

Ты, конечно, еще не умеешь определять время по часам, зато его умеет определять твой

организм. Вспомни, как что-то начинает беспокоить в животе, булькать, урчать, посасывать в

желудке. Твой организм напоминает, что пора идти кушать. А теперь вспомни, как перед сном у тебя слипаются глазки, будто их намазали kleem, ты их трешь кулачком, но напрасно, ничего не помогает.

На этот раз организм напоминает, что пора идти спать, отдохнуть за ночь и накопить сил на следующий день.

Твой организм хочет, чтобы ты основные свои дела делал в одно и то же время, ему тогда легче работать, а когда этот порядок нарушается, он страдает, и на тебе это тоже отражается.

Послушный, милый ребенок вдруг становится непослушным, раздражительным, плаксивым. Это потому, что ты не договорился со своим организмом в какое время идти спать, обедать, завтракать или ужинать, играть или помогать старшим по дому. Играть и помогать по дому надо не по времени, а по необходимости, а вот прием пищи и сон должны быть в одно и то же время. Обсуди с воспитателем, какой режим дня в твоем детском саду. Выполняешь ли ты его или делаешь все как придется. Хочу дать тебе дружеский совет. Пусть в твоем режиме будет больше игр и прогулок на свежем воздухе. А то некоторые ребята придут домой, «прилипнут» к телевизору и смотрят все подряд, а потом выглядят вялыми, сонливыми, как будто их кто-то мучил.

Да, действительно, мучил – телевизор. Опять же твой организм предупреждает: «В твоем возрасте вредно смотреть подолгу телевизор – займись чем-нибудь другим, малыш!»

Постарайся в своем режиме дня найти время для любимых игрушек. Где они, твои игрушки?

Под подушкой, на подушке,  
Под кроватью, под столом,  
На полу лежат кругом.  
В ванной комнате, в прихожей,  
И еще на кухне тоже –  
Вся захвачена квартира:  
Ты у них за командира.  
Дай команду: «По местам!»  
Но при этом,

216  
Но при этом  
Убирай игрушки сам.  
Беседа пятнадцатая. На воде, на солнце (2)

Цель: объяснить детям безопасные правила поведения на солнце, водоемах в летний и зимний период времени.

Как Владик с Катей ходили купаться

Вот и пришло долгожданное лето. Началась невыносимая жара. Брат с сестрой, Владик и Катя,

сидели дома и мечтали: - Если бы сегодня был выходной день!

- Да... – мечтательно вздохнула Катя. – Мы бы тогда с мамой и папой отправились на речку

купаться. Жаль, что сегодня не выходной день.

- Ой, как жарко! Не могу больше! А может, ну их эти выходные, соберемся и пойдем на речку сами.

- Сами?! – переспросила Катя. – Мама же нам не разрешаетходить одним купаться.

- Но в тазике и в ванне мы же сами купаемся! – возразил Владик.

- Вообще-то да, – задумчиво согласилась девочка.

- А разве ты плавать умеешь? – спросила Катя брата.

- Вот, как раз и научусь.

Катя еще долго думала, но стояла такая невыносимая жара, что желание купаться пересилило

запреты родителей неходить одним на речку, даже с друзьями.

- Решено! Идем! – твердо заявила Катя.

Она взяла соломенную шляпку с красивой розовой лентой, завязанной большим бантом и

маленькую сумочку с конфетами. Владик взял надувной круг, и ребята пошли на речку.

На берегу реки сидели два лягушонка. Лягушонок-Квакушка и Лягушонок-Попрыгушка.

Заметив издалека идущих ребят, лягушата заквакали.

- Ква-ква-ква, ква-жется к нам идут дети! – сказал Лягушонок-Квакушка.

- Кве-кве-кве, одни идут, без взрослых! – продолжил Лягушонок-Попрыгушка.

- Как можно идти на речку без взрослых. Это же очень опасно! – прорещала пролетавшая

мимо большеглазая стрекоза.

Катя с Владиком торопились скорее к реке, уж сильно припекало.

- Ну что? С разбега и в реку? – предложил Владик.

- Ага! – обрадовалась Катя.

- Ква-ква-ква. Ква-к можно здесь купаться. Это же запрещенное место! Разве ребята не видят

знак?

- Кве-кве-кве, - надо предупредить ребят, - спешим скорее. Кве-кве-кве!

Плюх-плюх-плюх!

Хлюп-хлюп-хлюп, - торопились лягушата.

- Смотри, какие забавные лягушки, - обрадовалась Катя.

- Кажется, они прыгают к нам, - согласился Владик.

Ой, смотри, какие они забавные и смешные, а какие хорошиесенькие, зеленененькие –

презеленененькие, - не могла нарадоваться сестренка.

Владик уже было приготовился с разбега прыгнуть в воду, но лягушата преградили дорогу

мальчику.

- Кве-кве-кве, что вы, что вы! Разве вы не видите запрещающий пак, здесь же нельзя купаться.

И лягушата попросили детей внимательно их выслушать.

- Так выглядит река вашими глазами.

- А так видим реку мы – подводные жители.

- Посмотрите, какая глубина. - Подумаешь! Я же в спасательном круге, разважничался

Владик.

217

- Ну и что. А ты его проверил? – внимательно посмотрел на него Лягушонок-Квакушка.

- Не-е-ет! – протяжно отозвался Владик.

- А вот и зря. Давай-ка сделаем это вместе.

Владик надул спасательный круг, слегка придавил его рукой и слышал негромкое шипение. –

Ну вот! Видишь! – сказал Лягушонок. – Твой круг дырявый, а значит положиться на него нельзя.

Заплыvешь на нем далеко, а кто спасать будет, взрослых-то рядом нет.

- Ну тогда пойдем купаться в другое место, - не унимался Владик. – Вон туда!

- А как ты узнал, что оно мелкое? – спросил Лягушонок – Попрыгушка.

- Очень легко! Видишь ту цаплю. Она стоит на одной ноге, значит там неглубоко.

- Ты прав, - сказал Лягушонок. – Ведь там же болото.

- А так выглядит ваше мелкое место.

- Ну что, вы еще хотите прыгнуть сюда с разбега?

- Ну, кое в чем я порадовался за Ква-ква-кватю, - сказал Лягушонок-Квакушка.

- Это то, что Катя надела соломенную шляпку. Ведь в такую жару нельзя ходить без головного

убора. Иначе может случиться солнечный удар.

- Ха-ха-ха, - рассмеялся Владик. – У солнца что – дубинка для битья есть?

- Дубинки нет. Но бывает время, как правило, в обед, когда солнечные лучи становятся очень

жаркими и горячими, и от этого у человека может закружиться голова, и он потеряет сознание. Это и

есть солнечный удар, - попытался объяснить Лягушонок.

- Да, я припоминаю, что-то бабушка такое говорила, - сказала Катя. – Еще она всегда говорила, что в сильную жару лучше не отправляться гулять или же находиться где-то в тени. А голову летом надо прятать под панамкой, чтобы не напекло.

- Да, правильно говорила твоя бабушка. Бабушки плохого не посоветуют, - важно заметил Лягушонок.

- Только вот конфеты не надо было брать. От сладкого всегда хочется пить, а воду с собой, конечно же, не взяли.

- Нет, - помотала головой Катя.

- И вода, и солнышко полезны, но надо везде соблюдать правила и стараться их не нарушать.

Если уж что не ясно, лучше у взрослых спросить, а не самовольничать.

- Да-а, правила... - грустно сказала Катя. – Ну одно правило мы сегодня уж точно нарушили.

- Ребята, а вы догадались, какое правило нарушили Владик с Катей?  
Дети (ответы).

- Как называют место, отведенное специально для купания?

- Как себя ведут на пляже?

Зима

Катя и Владик сидели у окна. За окном шел снег. Белые пушистые снежинки плавно

кружились в воздухе и медленно падали на землю, укрывая ее белым ковром, как теплым ватным

одеялом.

- Какой чудесный праздник – Рождество! – сказала Катя, и брат с сестрой мечтательно переглянулись.

В углу под елкой, поблескивая лезвиями, лежали две пары новеньких коньков.

- Жаль, что уже день подходит к концу. На каток не успели, - сказал Владик.

- Да, но мама сказала, что пока нельзя кататься, лед еще не застыл как следует. Морозов мало

было, вот он еще и не застыл.

- Ну, ничего, - подбодрил брат, - за ночь подморозит, и завтра мы пойдем с тобой на каток. А

то коньки так и пролежат всю зиму в углу.

- Давай-ка ляжем сегодня спать пораньше, чтобы поскорее завтра наступило, - предложил

Владик.

- Давай, — согласилась Катя.

Дети улеглись в свои мягкие постельки, им еще долго чудились белые пушистые снежинки,

плавно танцующие в воздухе. Детям казалось, что их мягкие одеяльца не ватные, а сказочные, из

218

сверкающих узорных снежинок, которые необыкновенно красиво переливаются в лунном свете.

Детишки спали, тихо сопели носики.

А за окном все так же кружили снежинки, устилая землю белоснежным покрывалом.

И вот уже Владик с Катей и другими ребятами на катке. Теперь Владик точно обновит свои

новенькие коньки. Но тут раздался отчаянный крик.

- Эй, ребята! – размахивая руками, кричал мужчина. —Что вы! Что вы! Лед еще не

окреп. Кататься на нем опасно.

Но мальчишки, невзирая на предупреждение мужчины, уже мчались во весь дух, смело

рассекая лед блестящими лезвиями коньков.

Лишь Катя одиноко стояла на краю катка, не решаясь ступить на него ногами, и с тревогой следила за мальчиками.

Владик был уже далеко от берега, когда под его коньками стал потрескивать лед. Но он не

обратил на это внимания. И тут случилось страшное. Раздался сильный треск, и Владик оказался в

полынье. Он отчаянно забарахтался в воде, призывая на помощь. Цепляясь за края полыни, которые

с треском и хрустом обламывались под ним, мальчик пытался выбраться.

- Помогите, помогите! – кричала сестренка на берегу. – Хоть кто-нибудь! Помогите!

Ребята кинулись к Владику на помощь.

- Что вы, что вы! Остановитесь! Вы тоже там окажетесь, - остановил детей подбежавший

мужчина. – Давайте скорее лыжную палку.

Мужчина лег на живот и по-пластунски пополз на помощь к мальчику, протягивая ему лыжную палку.

- На, цепляйся, да держись крепче! – кричал он.

Владик ухватился обеими руками за палку, но силы уже были на исходе, а течение все сильнее

и сильнее затягивало мальчика под лед.

- Ну еще, последний рывок, - Владик собрался и...

Раскрыв широко глаза, Владик увидел, что в руках его держит пapa, а сам Владик барабанится

в пододеяльнике, пытаясь из него выбраться.

Катя сидит на кровати и давится от смеха. А на улице уже светло.

Увидев папу, Владик прокричал:

- Ура! Ура! Это сон! Как хорошо, что это сон!
- Ну что, герой из пододеяльника, - рассмеялся папа.
- Вот такой герой, пододеяльника испугался. А еще собирался по тонкому льду на коньках кататься, - пошутил папа.

- Нет, я лучше подожду, пока лед окрепнет и пойду только с тобой!

- Обязательно, - потрепав по голове сына, согласился папа.

Вопросы для обсуждения.

- Могла ли такая история произойти на самом деле?
- Можно ли детям ходить на каток без взрослых?
- Почему вы так думаете?
- Какая опасность подстерегает на льду?
- Ребята, а где еще можно кататься на льду, кроме реки или пруда?
- Как называется специально отведенное для этого место?

(Каток).

Беседа шестнадцатая. Спорт

Цель: познакомить детей с различными видами спорта, формировать понятие о здоровом

образе жизни, о значении спорта для здоровья человека.

Ребята, вы что-нибудь слышали о спортсменах? Кто они такие? Чем занимаются? Что вы

слышали о спортивных соревнованиях?

Дети (ответы).

219

В Древней Греции люди очень любили заниматься спортом. Они собирались на горе Олимп и

устраивали различные состязания – бегали, плавали, метали ядра. С тех пор прошло много лет, а

состязания проводятся и в наши дни. Люди, которые очень увлечены спортом, зовутся спортсменами.

Раз в четыре года в одной из стран нашей планеты проходят Олимпийские игры (от горы Олимп),

куда съезжаются спортсмены со всего мира, чтобы принять участие в соревнованиях, помериться

силой с другими, доказать свою ловкость. Люди, которые хотят посвятить свою жизнь спорту,

начинают заниматься с самых ранних лет. Для этого существуют различные спортивные секции и

кружки. Но значит ли это, что придя в такой кружок, ты обязательно должен стать спортсменом?

Конечно же, нет. Во-первых, не все становятся настоящими победителями. А во-вторых, чтобы

добиться победы, стать настоящим чемпионом, надо потратить много сил, времени, терпения и

труда. Обычный день настоящего спортсмена проходит в бесконечных тренировках. Но что еще дает спорт?

Посмотри на гимнастку, какая она гибкая и грациозная; на силачей, как они одной рукой

подкидывают друг друга. Вот это силища! А как плавно и изящно скользят фигуристы на льду! Но

зной – все эти умения не пришли сами собой. Все, что вы видите на соревнованиях или по телевизору

– это результат долгих и изнурительных тренировок. А еще – трудолюбие, выдержка и терпение.

Организм не каждого человека способен выдержать такую нагрузку. Поэтому за спортсменами

всегда наблюдают врачи. Но что же главное в занятиях спортом?

Это – гибкость (вспомни гимнастку), сила (силачей), грациозность и изящность (фигуристов),

выносливость, стройная осанка, бодрый вид, легкая походка, подтянутость.

Я уже говорила, что все это просто так не дается, надо много трудиться. А начинать надо с

твоего возраста, потому что именно сейчас у тебя гибкие косточки, и занятия тебе будут даваться

легче; чем, например, твоей маме или бабушке. И совсем не обязательно тратить на тренировку весь

день. Достаточно уделять несколько минут.

Введи себе за правило делать утреннюю зарядку.

А сейчас я объявляю открытие летнего сезона Олимпийских игр.

Поприветствуем

спортсменов. (Выходят дети, становятся в ряд).

Познакомьтесь с нашими участниками. Представьтесь, пожалуйста. (Дети поочередно

представляются, называют имя и фамилию). Из какого города вы прибыли к нам на Олимпиаду?

(Отвечают). Из какого детского садика? (Отвечают).

По усмотрению педагога игру можно провести в виде соревнований, включив элементы

эстафеты с мячом, прыжками и т.д. на улице, если позволяет погода, или в виде игры-имитации

различных видов спорта.

Приблизительно ход игры такой:

- Итак, еще раз поприветствуем наших спортсменов. И первыми выходят спортсмены по

плаванию. (Плавание).

- Приготовились, на старт, внимание, марш!

Дети «поплыли», изображая руками движения.

Перед «плаванием» педагог может познакомить детей с двумя видами плавания – кролем и брасом – и предложить конкретный вид для соревнования.

По ходу игры выполняйте роль комментатора. Детям это очень нравится. Используйте фразы

типа: «лидирует такой-то участник», «... не сдается, он перегоняет соперника», «...не торопится, он хочет подольше поплавать в воде», «первым к дистанции приходит...». Детей можно разделить на две команды. Одна команда выполняет роль болельщиков, другая – спортсменов. Затем команды меняются ролями.

- Следующий вид спорта – бег на короткие и длинные дистанции.

Приготовьтесь к

гребле на байдарках. Переходим к следующему виду спорта – борьбе. А теперь метание ядра (мяча), если игра проходит на улице.

Следующий вид спорта. «Стрельба по мишени».

220

Можно предложить детям сбить, например, кеглю мячиком или попасть кубиком в ведро с

определенного расстояния. «Гонки на велосипедах».

- Займите свои велосипедные дорожки. (Дети изображают, что держат руль. В качестве руля им можно предложить взять в руки палочки).

- На старт, внимание, марш!

Дети, обгоняя друг друга, бегут от стартовой линии к финишу.

«Прыжки в длину».

От стартовой линии дети поочередно прыгают. В конце объявляется самый высокий

результат. Можно включить в игру волейбол, используя воздушный шарик, поделив детей на

команды, баскетбол или футбол (девочки болеют за мальчиков). Под музыку девочки могут

изображать элементы художественной гимнастики с лентами, обручами и т.д..

По подобному сценарию проходит открытие зимнего сезона Олимпийских игр.

Дети имитируют лыжников, фигуристов (выполняя прыжки и стойку «ласточка»),