

**Картотека бесед и игр  
По формированию у детей  
младшего дошкольного возраста  
начальных представлений  
о здоровом образе жизни**



## **1. «Изучаем свое тело»**

Учить называть органы чувств; рассказывать об их роли в организме и о том, как их беречь;

Учить различать запахи и вкусы;

Закрепить цвета (синий, красный, желтый, зелёный).

Закрепить понятие «много», «один»;

Развивать речь, память, внимание;

Воспитывать доброжелательное и чуткое отношение друг к другу, учить культуре поведения.

## **2. «Да здравствует мыло душистое»**

Познакомить детей со свойствами мыла и его разновидностями;

Закрепить и уточнить знания детей о том, для чего люди используют мыло в повседневной жизни;

Подвести детей к понятию, что «Чистота – залог здоровья»;

Воспитывать культурно-гигиенические навыки.

## **3. «Глаза - главные помощники человека»**

Формировать представление о необходимости бережного отношения к своим глазам (нужно правильно умываться, вытираясь только чистым полотенцем; нельзя тереть их грязными руками, бросать песок в глаза и т. д.)

## **4. «Чтобы уши слышали»**

Формировать представление об органе слуха - ушах; значении органа слуха для человека. Формировать представление о необходимости ухода за ушами, а также бережном отношении к состоянию здоровья ушей.

## **5. «Моя кожа»**

Рассматривание кожи на руках через лупу. Рассказ воспитателя о значении кожи для человека. Закрепить культурно-гигиенические навыки мытьё рук.

Воспитывать любознательность к своему организму.

## **6. «Пожалей свою кожу»**

Формировать представление детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Воспитывать потребность к здоровому образу жизни.

**7. «Чистые руки»**      Обучить детей способами профилактики инфекционных заболеваний.

**8. «Правила здоровья 1, 2»**

повторить произведение К. Чуковского « Мойдодыр»;  
подвести детей к пониманию, что чистота — залог здоровья;  
 побуждать к самостоятельному выполнению элементарных гигиенических навыков: мыть руки, лицо, тело.

**9. Беседа на тему : «Как правильно мыть руки”** Цель: совершенствовать к. г. н., совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания.

**10. Беседа** на тему “Сиди за столом правильно” Цель: формирование элементарных навыков поведения за столом.

**11. Беседа** на тему “Волшебные слова” Цель: формирование у детей вежливости (*благодарить за помощь, прощаться и здороваться*)

**12. Беседа на тему «Я – хороший»** Цель: формирование элементарных представлений о том, что хорошо, что плохо.

**13. Беседа на тему:** “Части суток. Что мы делаем утром, днём, вечером, ночью” Цель: развитие умения называть части суток.

**14. Беседа на тему “Опасные вещи”** Цель: знакомство с источниками опасности дома.

**15. Беседа на тему «Наша одежда».** Задачи: Учить детей понимать обобщающие слова: одежда, головные уборы. Уточнить названия и назначение предметов, особенности их использования.

**16. Беседа на тему «Одежда, головные уборы».** Задачи: Закреплять понимание **детьми обобщающих слов**, учить различать и называть качественные характеристики головных уборов и одежды (*цвет, форма, размер*).

**17. Беседа «Поведение за столом».** Задачи: Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, продолжать знакомить с правилами поведения за столом, учить применять их на практике. Учить пользоваться салфеткой, правильно держать ложку.

**18. Беседа на тему «Чистые руки».** Задачи: Рассказать детям о том, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, посещения туалета, перед едой. Предложить показать, как нужно правильно мыть руки.

**19. Беседа на тему «Я и мое здоровье».** Задачи: Рассказать детям о том, что здоровье является одной из главных ценностей жизни. Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.

**20. Беседа на тему «Не прыгай с высоких предметов»** Задачи: Формировать элементарные представления о том, как нужно заботиться о здоровье.

**21. Беседа с детьми на тему «Овощи».** Цель: расширить представление о пользе овощей, обогащать словарь глаголами и прилагательными.

**22. Беседа «Помоги Зайке сберечь здоровье»**

Цель: Формировать у детей первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу.

**23. «Кому что нужно»**

Цель: закреплять знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

**24. «Фрукты полезны взрослым и детям»**

Цель: Уточнить знания детей о полезных продуктах, рассказать о пользе фруктов для здоровья человека.

**25. Беседа «Чистота и здоровье»**

Цель: Формировать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

**26. «Таня простудилась», «Сделаем куклам разные причёски», «Вымоем куклу»**

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять навыки ухода за волосами, знания о предметах личной гигиены. Способствовать формированию привычки к опрятности.

**27. Беседа «Моё тело»**

Цель: Познакомить детей с частями тела, рассказать об органах чувств.

**28. Беседа «Витамины и здоровье»**

Цель: Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

**29. «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать».**

Цель: Познакомить детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.

**30. «Здоровье в порядке, спасибо зарядке».**

Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

**31. «Врачи – наши помощники».**

Цель: Продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья, потребность быть здоровым, закрепить знания о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук