МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «Елочка»

**БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ**

*по профилактике туберкулёза. Образовательная область «Познавательное развитие» в рамках всемирного дня борьбы с туберкулёзом.*

*Подготовила: Воспитатель*

*Бурдина С.В.*

**1. Беседа с детьми**

**«Знакомимся со своим телом»**

**Цель:** Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости забо­титься и беречь своё тело, ухаживать за ним. Познакомить детей с назначением мышц и костей, суставов.

Педагог объясняет детям, что здоровье – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать. Играть с ребятами во дворе. Слабое здоровье. Болезни ослабляют организм, у детей отстаёт рост, всегда настроение плохое, на занятиях не внимательны. Поэтому каждый с детства должен помнить о своём здоровье, знать своё тело, научиться заботиться о нём, развивать и совершенствовать.

Наше тело устроено так. Чтобы мы могли прочно держаться на ногах.

Из каких частей состоит наше тело? (голова, руки, ноги, туловище, плечи. Колени, локти) Что находится на голове? Для чего нужны глаза, уши, нос, рот? Что можно делать руками? Что можно делать ногами, в какие игры можно играть, какими видами спорта заниматься?

Воспитатель предлагает детям пощупать свою ногу, руку – пусть они почувствуют внутри твёрдые кости. Сравнить руки и ноги – что длиннее и толще. Дети сгибают и разгибают пальцы на руках. Сколько сгибов суставов у каждого пальца? Воспитатель просит найти где посередине спины находится позвоночник. Обратить внимание детей, какие части тела могут сгибаться и разгибаться. Объяснить, что для этого служат суставы. А для того чтобы мы могли совершать движения, все кости соединяются мышцами. Они прикреплены к костям и могут укорачиваться и удлиняться, как резиночка (показать, растянуть резинку и ослабить) и заставляют двигаться наши кости. Предложить детям сделать несколько движений: присесть, наклониться, вдохнуть, выдохнуть и т.д.

Что нужно делать, чтобы мышцы были крепкими? (тренировать их, делать зарядку, заниматься физкультурой). Какие спортивные игры вы знаете? Каким спортом вы занимаетесь дома? Что вы делаете для того, чтобы сохранить здоровье вашего тела? (соблюдаем режим дня, соблюдаем гигиену, занимаемся физкультурой и т.д.)

Воспитатель подводит к выводу: чтобы быть красивым, сильным, здоровым, весёлым нужно сохранять своё здоровье, тренировать тело, ухаживать за собой, соблюдать гигиену и режим дня.

**2. Беседа с детьми «Для чего нам нужны органы дыхания»**

**Цель**: познакомить детей с органами дыхания;

**Программные задачи:**

- расширить представления о строении органов дыхания

- показать их значение для человека

- подвести к пониманию необходимости бережного отношения к органам дыхания.

Материал:

- плакат с изображением органов дыхания в организме человека

- плакат «Живая и неживая природа»

**Ход беседы**.

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим об органах дыхания. Всё живое дышит. Дышат растения, животные и, конечно, человек. Дышим мы постоянно, мы не можем не дышать, даже если захотим. Попробуйте на несколько секунд задержать дыхание, а потом снова наполните лёгкие воздухом – надолго задержать дыхание невозможно.

- Кто из вас может назвать эти органы? (ответы детей) Правильно. Лёгкие являются одним из самых главных органов дыхания. Лёгкие, так же как и сердце, должны постоянно работать. Сердце перегоняет кровь, а лёгкие – воздух. В воздухе содержится кислород, который необходим для нашего организма, как пища и вода. Вы, конечно же, надували когда-нибудь воздушные шарики? Вот и ваши лёгкие похожи на два воздушных шарика, которые при вдохе наполняются воздухом, а при выдохе – уменьшаются, сжимаются, как шарик.

- А сейчас у нас будет физкультминутка. Поднимите руки через стороны вверх, поднялись на носочки – сделали глубокий вдох (раз, два, присели на корточки, обняли себя руками – сделали глубокий выдох (три, четыре). Повторить 6-8 раз.

- А сейчас, ребята, мы с вами посмотрим, какой же путь проходит воздух в организме. (Рассматриваем плакат с изображением всех органов дыхания). При вдохе воздух попадает в нос. Нос – это важный орган тела, а не просто украшение на лице. Даже самый маленький носик, похожий на кнопку, - одновременно фильтр и печка. Внутри носа находится множество мельчайших ресничек. К этим ресничкам, как мухи к липкой бумаге, прилипают пылинки, которые содержатся в воздухе. Так нос оберегает лёгкие, чтобы в них не попала грязь. Нос также согревает воздух, чтобы дыхательные пути не охлаждались. Поэтому, ребята, на улице надо дышать только носом, иначе холодный воздух попадёт в лёгкие, и вы можете заболеть. Ещё в носу есть слизь. Она нам очень нужна. В слизи есть вещества, которые убивают микробов. Поэтому когда мы заболеваем, в носу образуется очень много слизи, чтобы быстрее уничтожить микробов и вывести их из организма. Если человек заболел, то он обязательно должен иметь салфетку для того, чтобы при кашле или чихании эти микробы вместе со слизью не вылетали от больного к здоровым людям. Из носа через трубочку, которая называется «трахея», воздух попадает в лёгкие. Лёгких два. Они состоят из бесчисленного множества крошечных пузырьков, покрытых сетью тоненьких, толщиной с волос, кровеносных сосудов. Когда лёгкие заполняются воздухом, они, то есть кровеносные сосуды, всасывают в себя из воздуха весь кислород, чтобы отдать его крови, протекающей через них. Кровь разносит кислород по телу, чтобы оно могло дышать. Затем лёгкие выдыхают уже использованный воздух.

- Для нормального дыхания в воздухе должно содержаться необходимое количество кислорода. Для этого следует проветривать помещение, в котором находятся люди. Для дыхания необходим свежий воздух. Когда воздух свеж и чист – дышится легко, появляется бодрость и хорошее настроение. В городской квартире нам помогают дышать свежим, чистым воздухом комнатные растения. Они выделяют кислород, необходимый для дыхания, увлажняют воздух, очищают его.

- Итак, ребята, для чего человеку нос? Как путешествует воздух по организму? Почему важно дышать чистым воздухом?

- А сейчас мы с вами рассмотрим плакат «Живая и неживая природа». (Дети называют сначала живые организмы, а затем неживые, объясняя свой выбор).

Беседы с детьми в утренние часы.

3. «Чтобы быть здоровым»

Цель: формировать у детей навыки личной гигие­ны (ухаживать за ногтями, волосами, зуба­ми, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности

4. «Если ты заболел»

Цель: объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обра­щались к взрослым за помощью

5. «Врачи — наши помощники»

Цель: расширять представления детей о профес­сии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выпол­нять

6. «О роли лекарств и витаминов»

Цель: познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимость лечения