**Беседы с детьми**

**о здоровом образе жизни**

***Беседа: ДРУЖИ С ВОДОЙ***

Все видели, как умывается кошка: она вылизывает себя собственным языком. Но зачем она это делает, знают не все, даже многие взрослые не знают. Чтобы найти ответ, задай себе другой вопрос: а сможет ли кошка незаметно подкрасться к чуткой мышке, если сама она будет сильно пахнуть? Ну что, догадался?

А зачем моется человек? Причин для этого у него, уж конеч­но, не меньше, чем у животных. Человек моет все тело, а также отдельно - лицо, руки, ноги...

Чтобы делать это своевременно, надо знать, в каких местах тело пачкается больше всего.

Да, грязнулей быть плохо - это ясно. Но как же не быть грязнулей? Конечно, взрослые постоянно напоминают: "Вымой руки, причешись, прибери на столе!" И все-таки лучше делать это без напоминаний, самому научиться умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовольствие.

***Беседа: ЧТОБЫ ГЛАЗА ВИДЕЛИ***

Хорошо известно, что самое острое зрение у орла. Он парит на большой высоте и из-за облаков высматривает добычу. Ночью лучше всех видит сова. Она легко отыскивает мышь в темноте. А вот попробуй догадаться, почему зайца называют «косым»? Может быть, он плохо видит? Ну уж нет!

Человек не такой зоркий, как орел. Человек не видит в темноте. Человеческий глаз не может охватить такое простран­ство, какое видит «косой» глаз зайца. Но глаза у человека именно такие, какие нужны ему, человеку. Только ценит человек свои глаза недостаточно, не всегда хорошо о них заботится. Поэтому случаются с ним большие и малые неприятности.

Луч света проходит через зрачок и хрусталик и собираются на сетчатке глаза. Дальше по нервным сигналам передаются в мозг, и человек видит то, на что смотрит.

Брови, ресницы и веки у нас тоже не только для красоты. Они оберегают глаза от пыли, ветра и пота. Но чтобы сохранить глаза и зрение, этой зашиты недостаточно.

***ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ***

Умеешь ли ты делать ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ? Как только по­чувствуешь, что глаза устали, сразу же начинай делать такие упражнения:

1. Зажмурь изо всех сил глаза, а потом открой их. Повто­ри это 4-6 раз.
2. Поглаживай в течение 1 минуты веки кончиками (подушеч­ками) пальцев.
3. Делай круговые движения глазами: налево - вверх - направо - вниз - направо - вверх -налево - вниз. Повтори упражнение 10 раз.
4. Вытяни вперед руку. Следи взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повтори упражнение 5 раз,
5. Посмотри в окно, найди самую дальнюю точку и задержи на ней взгляд в течение 1 минуты.

А если ты уже носишь очки? В этом случае важно правильно их хранить и регулярно мыть теплой водой с мылом, Ведь от очков теперь зависит твое зрение!

***Беседа: А УШИ ЧТОБЫ СЛЫШАЛИ***

Уши и слух есть почти у всех животных. Они помогают животным поймать добычу, спастись от врагов, найти друг друга. Правда, не у всех животных уши заметны так же хорошо, как у человека. У рыб, насекомых, лягушек и даже птиц ушных раковин (их мы обычно называем ушами) просто нет, хотя слышат они вполне нормально.

Конечно, лучше слышать звери, у которых большие уши. Особенно важен слух для тех, кто ведет ночной образ жизни. Хороший слух также у оленей, косуль, лосей. А почему? Как ты думаешь?

Да, и по слуху человек - не чемпион? По слух - это огром­ная ценность для него. Только подумай, что такое слух! Это целый мир звуков: журчание ручейка, шелест листьев, музыка и то, что отличает человека от животных,- речь.

Ушная раковина улавливает звуки. Через слуховой проход и среднее ухо они передаются к нервам внутреннего уха, а затем в мозг. Там сигналы превращаются в понятные для человеке слова и звуки.

А как надо чистить уши? вопрос вроде простой, а спросишь ребят, все почему-то отвечают: «Спичкой с ватой». Но ведь так можно легко повредить барабанную перепонку.

Если за своими ушами ты будешь ухаживать правильно, их не придется чистить в кабинете врача.

ПРИ БОЛЯХ ОБРАЩАЛСЯ К ВРАЧУ!

***Беседа: РУКИ НОГИ ТЕБЕ ЕЩЕ ПРИГОДЯТСЯ***

Посмотрите, как свободно делают животные то, что мы могли бы сделать только руками. Сколько у них для этого замечательных приспособлений: гибкий хобот у слона, сильный хвост у обезьяны, крепкие рога у оленя. А вот мы без рук станем совсем беспомощными. Попробуй для интереса посидеть го связанными руками, и ногами. Сколько ты высидишь? Думаю, что даже телевизор смотреть тебе будет неудобно. Коли ты его, конечно, сможешь включить. А апельсин почистить? А в футбол поиграть? Нет нам без рук без ног никак нельзя! Ведь это самые главные наши «рабочие инструменты». А любой инструмент портится и ломается и потому особой заботы требует. Тогда он и прослужит, и работать будет исправнее.

***КАКАЯ У ТЕБЯ СТОПА?***

Наверное, ты об этом еще и не задумывался, себе и прыгаешь. И все у тебя как будто получается. А знать про свою стопу, какая она, просто необходимо. Дело в том, что у многих ребят из-за слабых мышц и связок стопы, начинает развиваться плоскостопие. В области ступни при ходьбе возникают неприятные ощущения. Но это не самое страшное. Хуже всего, что при этом нарушается осанка. А неправильная осанка мешает работе внутренних органов. Вот где скрывается главная опасность!

***ТРЕНИРУЙ СВОИ НОГИ!***

Пусть твои ноги станут сильными и крепкими. Что дня этого можно делать? Массу приятных вещей: и танцевать, и играть, и водить по бревну, и бегать босиком, и плавать, и много чего еще. Главное - больше двигаться. Можно даже научиться ногами... жонглировать. Попробуй!

Выбирай, что хочешь, но ПОМНИ:

1. Отправляясь в поход, надевай только кроссовки, точно подобранные по размеру. Лучше - с шерстяными носками.
2. Гоняя на велосипеде, никогда не выезжай на проезжую часть дороги, где движется транспорт.

***ПОДСТРИГАЙТЕ НОГТИ ПРАВИЛЬНО***

На руках – закругляя уголки. Только не слишком глубоко. Иначе под ноготь может попасть инфекция.

На ногах подстригайте ногти прямо. Тогда они не будут врастать в кожу и под них не проникнут грязь и микробы.

***ХОДИ БОСИКОМ***

Скажем сразу: ходить босиком необходимо любому человеку. А как это приятно…Стоп! Где именно надо ходить? Вот что важно. Ну-ка определи, какие места безопасны, а какие грозят бедой для твоих незащищенных ног?

***Беседа: ОХ УЖ ЭТИ ЗУБЫ…***

Болят ли зубы у животных? Например, у акулы? Ведь она самая зубастая из всех. Зубы у нее преострые и растут в несколько рядов. Такими зубами легко откусывать от добычи большие куски.

А какая пасть у крокодила! Своими зубами он убивает, а затем разрывает добычу.

Необычные зубы у моржа – зубы-клыки. С их помощью он достает корм со дна моря, цепляется за льдины, защищается от врагов.

У рыси тоже есть клыки. Ими она убивает жертву. Есть у нее и резцы для откусывания, и коренные зубы для пережевывания пищи.

У кого из этих зверей зубы больше всего похожи на зубы взрослого человека? Правильно, зубы рыси. У человека также есть резцы. Ими он откусывает пищу. У него тоже 20 коренных зубов – для перетирания пищи. Есть и 4 клыка. Но они не выделяются, как у рыси.

***ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ ПОРТИЛИСЬ***

Твои зубы еще растут. Первые молочные, появляются на первом году жизни. Сейчас у тебя их уже 20. Некоторые из них успели выпасть, и на их месте прорезались новые, постоянные. К 10-11 годам выпадут все твои молочные зубы и постепенно заменятся на постоянные. Потеряешь хоть один – новый на его месте уже не вырастит.

От разрушения зубы защищает эмаль. Она состоит из очень твердого вещества. И все-таки, если за зубами ухаживать неправильно, в них образуются дырки – кариес. Большая дырка в зубе – всегда больно. Не веришь, спроси у других. А кроме того, гнилые зубы вредят другим органам – сердцу, глазам, почкам… Нет, нет, это не для нас с тобой! Мы будем делать правильно. И ухаживать за зубами научимся, и к врачу пойдем вовремя.

***ЧИСТИМ ЗУБЫ ПРАВИЛЬНО!***

Во-первых, только новой зубной щеткой. Старой мы найдем другое применение. Например, будем чистить ей ботинки.

Во-вторых, будем чистить зубы тщательно, не меньше 3-4 минут. Теперь - как чистить. По всей поверхности сверху вниз, снизу вверх и вдоль зубов с наружной и внутренней стороны.

***НЕ ЖДИ, КОГДА ОНИ РАЗБОЛЯТСЯ!***

Раз в полгода не забудь сходить с мамой к зубному врачу. Даже если у тебя ничего не болит. Маленькую дырочку ты пока не ощущаешь, и лечить зуб будет совсем не больно.

***Беседа: ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!***

Чем питаются животные? Одни из них едят растительную пишу. И называются они травоядными. Даже огромный слон питается травой и ветками деревьев.

Другие животные питаются мясом. Это хищники. Некоторые хищники (например, медведи) едят и мясо и растительную пишу.

Вот видишь, животные в природе едят только то, что им положено, что им полезно. И у них редко болят желудки.

А как надо питаться детям? Что им полезно? Но давай сначала посмотрим, как работает система пищеварения у человека.

Во рту пища смачивается слюной и мы жуем ее зубами. Дальше по пищеводу она попадает в желудок. Здесь начинается ее переработка. Из желудка пища переходит в тонкий кишечник и там окончательно переваривается с помощью желчи и пищева­рительных соков.

Переваренная пища впитывается через стенки тонкой кишки в кровь и переносится ко всем органам и тканям организма - питает их.

Когда и как нужно завтракать, обедать, ужинать? Старайся есть в определенные часы. Тогда твой желудок всегда будет готов к работе. Перед основной едой не ешь ничего такого, что может испортить аппетит.

Во время еды не торопись. Плохо пережеванная пища хуже усваивается, может поранить стенки пищевода, желудка и кишечника

Никогда не ешь на ходу. Это просто опасно!

Не ешь очень холодную и очень горячую пищу.

А сколько надо человеку еды? Конечно, ты не будешь взвешивать все свои завтраки, обеды и ужины. Но помни простое правило: никогда не переедай. Если ты ешь очень много, желудок и кишечник переполняются, не успевают как следует превратить все. Если ты часто переедаешь, ты будешь толстеть, станешь слабым, можешь даже заболеть. И тогда врач пропишет тебе совсем невкусную диету – рисовый отвар и чай с сухарями.

***Беседа: СПОКОЙНОЙ НОЧИ!***

Сон нужен всем животным. Медведи, например, спят всю зиму. А летучие мыши спят днем. И спят они так, как никто не спит: вниз головой, зацепившись когтем лапки за какой-нибудь выступ в дупле, на чердаке, в пещере.

Сон необходим и человеку. Во сне отдыхает мозг, возвращаются силы. Вспомни: что ты чувствуешь, если плохо спал ночью?

Но не всякий сон полезен. Как ты думаешь, полезно спать слишком долго или не вовремя?

Оказывается, об отдыхе и сне тоже надо заботиться. А вот скажи: что, по- твоему, надо, а чего нельзя делать перед сном?

НАДО: Проветривать комнату, мыть ноги или принимать душ.

НЕЛЬЗЯ: Наедаться, много пить, много смеяться, физически напрягаться, смотреть страшные фильмы, слушать громкую музы

***Беседа: КАК НАСТРОНИЕ?***

У кого есть собака, тот знает, как она радуется приходу хозяина: виляет хвостом, ласкается. А если собака скулит, значит, ей плохо. Собака может и злиться.

Человек тоже может радоваться, страдать, бояться и быть «злым, как собака». Но у него бывает и много других состояний, каких нет у животных. Например, даже радоваться он может по-разному.

А как настроение у тебя? Здесь перечислены различные состояния, которые у тебя могут быть. Отметь из каждой пары: «Мне хорошо» и «Мне плохо» - то состояние, которое у тебя бывает чаще.

МНЕ ХОРОШО

Интересно

Стараюсь

Уверен в себе

Радуюсь

Не устаю

МНЕ ПЛОХО

Неинтересно

Не стараюсь

Волнуюсь

Огорчаюсь

Устаю

А теперь подсчитай, чего получилось больше – «хорошо» или «плохо». Свое настроение тоже - можно улучшить. И это очень важно! Подумай, как это сделать.