

Беседа с детьми: «Здоровый образ жизни».

Недавно ученые открыли, что на свете бывают непослушные дети, которые все делают наоборот. Один непослушный мальчик сочинил такой стих:

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

- Ребята, скажите, правильно поступает мальчик? И что он делает неправильно? (Ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что такое здоровье? (Ответы детей)

Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Гамбургер забросить в урну,
И купаться в речке бурной!!!
Закаляться, обливаться,
Спортом разным заниматься!
И болезней не боясь,
В тёплом доме не таясь,
По Земле гулять свободно,
Красоте дивясь природной!!!
Вот тогда начнете жить!
Здорово здоровым быть!!!

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать определенные правила.

Правило №1. «Организуй свой режим дня»

Спать, гулять, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Твой организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило №2. «Здоровый сон – залог здоровья»

Спать надо не менее 10 часов, именно столько необходимо для отдыха клеток мозга.

Правило №3. «Больше двигайся»

Утро начинай с водных процедур и сделай гимнастику. Обязательно гуляй не менее 2-3 часов в день.

По утрам зарядку делай
Будешь сильным,
Будешь смелым.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.
Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

Правило №4 «Питайся правильно»

Для вашего растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. Пейте натуральные соки, компоты и кисели. Полезно пить чистую воду не менее 4-х стаканов в день.

А сейчас мы с вами поиграем в игру знатоков Здоровья «Совершенно верно!»

Правила следующие: «Если я говорю о полезных продуктах, вы все вместе говорите: «Правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно, вы молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

- Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и виноград.
4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.
 5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.
 6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, и с болезнями не знайся.

Молодцы, вы заботитесь о своём здоровье.

Правило №5 «Берегите зубы»

Чистить зубы нужно 2 раза в день: утром – после завтрака, и вечером – перед сном. Важно правильно чистить зубы, этому тебя научит врач-стоматолог.

Правило №6 «Берегите зрение»

Чтобы зрение было хорошим, необходимо соблюдать определённые правила. Когда ты смотришь телевизор, отойди на 4 шага от экрана, сядь удобно, во время рекламы отвлекись.

Правило №7 «Следи за своим здоровьем»

Если вдруг ты заболел, оставайся дома, обязательно сходи к врачу.
Отдыхай, лечись и верь, выздоровеешь ты скоро!

Правило №8 «Не совершай плохих поступков»

Будь доброжелателен с другими, уважай окружающих тебя людей, и тогда твоя жизнь будет интереснее, радостнее и веселее!

На этом наша беседа закончилась. Будьте здоровы и соблюдайте правила, о которых мы с вами сегодня говорили.