

Беседа: «Здоровым быть – себя любить».

Цель: Формирование знаний и навыков о здоровом образе жизни, необходимость заботиться о своем здоровье. Систематизировать знания о полезных и вредных привычках и продуктах питания, о необходимости соблюдения режима дня.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я хочу с вами поговорить о здоровье и о том, что помогает человеку быть здоровым. И начну с таких слов:

«Здравствуй» - люди говорят,

Это слово просто клад!

Здравствуй - значит будь здоров!

И не нужно больше слов!

Если, Здравствуй ты сказал,

Ты здоровья пожелал!

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения.

Воспитатель – В старину говорили «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье – смолоду». И это действительно так. А о том, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми мы сегодня и узнаем.

Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте

- Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной (Еда)

- Будешь правильно питаться, будешь лучше (Развиваться)

- Полезные продукты (Овощи и фрукты)

- Чипсы, жвачка, сухари – это все твои (Враги)

Воспитатель – Молодцы, ребята. Правильное питание – это очень важно для здоровья. Я предлагаю поиграть в игру, я буду называть продукты питания, если это полезные – то вы хлопаете, а если вредные – топаете.

(Проводится игра «Гопай-Хлопай»)

Воспитатель – Ребята, вы отлично справились с заданием. А еще очень важны для здоровья витамины, которые тоже содержатся в полезных продуктах. Послушайте.

- Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую

Или сок морковный пьет.

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 полезней,

Без болезней лучше нам.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше есть лимон.

Хоть и кислый очень он.

Воспитатель – Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими, смелыми (предполагаемые ответы детей – заниматься физкультурой, спортом, делать утреннюю зарядку) Правильно, чтобы быть здоровыми, нужно вести подвижный образ жизни. Нам тоже пора сделать зарядку (динамическая пауза - пантомима)

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?
- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!
- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!
- Энергичнее крутите, обручи не уроните!
- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!
- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Воспитатель – Я загадаю вам еще загадки и если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что еще помогает человеку быть здоровым:

- Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится (Мыло)
- Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень (Зубная щетка)

- В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце)

Воспитатель – Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми (ответы детей – следить за чистотой своего тела, часто мыть руки, ухаживать за зубами и т. д.)

Воспитатель – Правильно, очень важно следить за чистотой своего тела, соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

- Чистота- залог здоровья
- Чистота – лучшая красота
- Кто аккуратен – тот людям приятен.

Воспитатель – Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить (предполагаемые ответы детей – без еды, без воды и др.)

Воспитатель – Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а вот без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят- Человек живет, пока он дышит. А каким воздухом полезно дышать (чистым, свежим)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!