



## Беседа «Скажи здоровью – да!»

**Цель:** Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь.

Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье.

**Например:** «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. Недаром говорится:

**Я здоровье сберегу,  
Сам себе я помогу.**

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?

**Дети:** Режим дня.

**Воспитатель:** послушайте стихотворение:

Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!  
Рано я встаю с утра,  
В садик мне идти пора!  
Не люблю я торопиться,  
Не люблю я суетиться,  
А режим не соблюдать,  
Можно сильно опоздать!  
Можно завтрак пропустить  
И зарядку пропустить.  
Я встаю и умываюсь,  
Потихоньку собираюсь,  
По погоде одеваюсь  
И красиво заплетаюсь.  
**А чтобы мне здоровым быть,**  
Буду руки с мылом мыть  
До еды, после прогулки,  
Если я к врачу ходил,  
Чтоб микробы вместе с булкой  
И с борщом не проглотил!  
Вот сончас! Он очень нужен!  
Без него мне было б хуже!  
**Знаю я секрет большой:**  
Во сне я становлюсь большой!  
Я расту и отдыхаю,  
Сил побольше набираюсь,  
Прихожу когда с прогулки,  
Переодеваюсь я,  
Ведь на улице валяюсь,  
На качелях я качаюсь,  
С горки долго я катаюсь,  
Весело гуляю я!  
Я всё грязное снимаю,  
А для дома надеваю  
И никогда не забываю  
Руки с мылом вымыть я!  
Есть время у меня играть,  
А есть игрушки собирать!  
Игрушку каждую возьму,  
На своё место положу,  
Теперь всегда свои игрушки  
Я очень быстро нахожу!  
Меня мама зовёт мыться –  
Надо мне поторопиться!

Скоро спать уже пора,  
Чтоб легко мне встать с утра.  
Чищу зубы, умываюсь,  
И в пижамку одеваюсь,  
Маме, папе улыбаюсь  
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!  
Я люблю свой режим дня!  
Он - помощник для меня!

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?

**Дети:** Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы с вами играем на прогулке? (ответы детей)

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое здоровье? (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалять наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Чтоб у вас здоровье было,  
Не забудь про пасту с мылом.  
С физкультурой подружись  
И работать не ленись.  
Я здоровье берегу —  
Тело в чистоте держу.  
Чтоб душа была здоровой,  
С физкультурой я дружу.  
Утром делаю зарядку,  
Зубы чищу я всегда.  
Приучаюсь по порядку  
Выполнять я все дела.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

**Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!**

**Воспитатель: Маслова С.Н.**