

## **Беседа с детьми на тему «Здоровым быть – себя любить»**

**Программное содержание:** 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.

Игра "Топай-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 болезней, 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.). 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.). 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 (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!

**23.10.2020 г. Воспитатель: Маслова С.Н.**