**Беседа с детьми подготовительной группы**

**«Береги здоровье – смолоду».**

**Актуальность:**

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Поэтому дошкольное детство, когда жизненные установки ребенка еще недостаточно прочны и нервная система отличается особой пластичностью, является сенситивным периодом формирования мотивации к здоровью и ориентации жизненных интересов на здоровый образ жизни. Перед нами стоит трудная задача: не только сохранить здоровье дошкольника, и укрепить его, но и сформировать у детей, хотя бы элементарные представления о здоровом образе жизни, о способах его сохранения и укрепления.

**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.

Здоровье — это счастье!

Это когда ты весел и все у тебя получается.

Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.

Воспитатель: как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

Ответы детей: заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.

Воспитатель: Правильно. И это нужно делать каждый день. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

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.

Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?

Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?

**Первое правило**: «ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ».

Для здоровья нужен режим сна, питания, прогулки, занятий, отдыха.

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья,  
Должен быть режим у дня.   
Следует, ребята, знать,  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться–  
На зарядку становиться!

Нужно ли соблюдать режим дня?

У нашего организма вырабатываются определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?

А утром, перед приходом в садик вы умываетесь?

Чистите зубы?

Делаете зарядку?

Причесываетесь?

Воспитатель – Я загадаю вам 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)

**Второе правило – «**ГИГИЕНА»

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,   
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

Для чего нужна зарядка? —  
Это вовсе не загадка —  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

Сейчас я загадаю вам еще 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.

**Третье правило – «**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 «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.

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

А овощи и фрукты нужно мыть?

Ответы детей.

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)

**Четвертое правило: «**ЗАКАЛИВАНИЕ И ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ»

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

А значит нужно закаляться,

Водой холодной обливаться.

На прогулку выходи,

Свежим воздухом дыши.

Теплые лучи и свежий воздух помогают быть здоровым. Особенно полезный воздух в хвойных борах. Этот воздух целебный – благоухает ароматами смолы и хвои. А в лиственных лесах в воздухе содержится много фитонцидов – много фитонцидов – особых полезных летучих веществ. Фитонциды – тоже наши друзья.

А если не проветривать помещения что будет с воздухом? Как это будет влиять на наше здоровье?

**Дыхательная гимнастика «**ОГОРОД**»**

Стоять прямо, руки опустить вниз, расслабить плечи. Поднять голову вверх, делая вдох, затем опустить голову вниз перед собой, опять сделать вдох. Выдох осуществляется пассивно между вдохами.

Собирайся народ, поиграем в огород,

Вверх мы голову поднимем-

Фрукты спелые увидим.

Пахнет грушей очень вкусно.

А внизу растет капуста.

Апельсин на ветке близко-

От лимона – аромат,

Нюхать лук не каждый рад.

Чеснок и лук - чемпионы по количеству фитонцидов, положительно воздействующих на иммунитет. Эти овощные культуры увеличивают сопротивляемость организма к бактериям, вирусам. (дети вдыхают чеснок и лук)

**Пятое правило – «**ДВИЖЕНИЕ»

Чтоб расти и закаляться,

Не по дням, а по часам

Физкультурой заниматься,

Непременно надо нам

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь ты все сто лет,

Вот такой простой рецепт.

**Физкультминутка «Сделай как я»**

Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час. Бим, раздевайся и научись ловкости и быстроте у ребят, вставайте вместе с ребятами и повторяйте за ними.

**Просмотр презентации «Спорт в моей семье»**

Ребята, посмотрите на картинку и обратите внимание, как красиво выглядит ребенок, который любит спорт: у него чистая кожа, ясные глаза, румянец на щеках, стройное тело, крепкие мышцы; здоровый ребенок всему радуется, часто улыбается, смеется, приветлив с другими детьми и взрослыми;

Но есть привычки, которые прочно сопровождают человека всю жизнь.

А что такое привычка? (Ответы дошкольников).

Привычка – действие, которое со временем становится автоматическим, неосознанным.

Ребята, а какие у вас есть привычки? (Ответы дошкольников).

А все ли привычки являются полезными, мы сейчас выясним.

Вы разделены на 2 подгруппы. Ваша задача выбрать из предложенных картинок 2 вида привычек: полезные и вредные.

Картинки, выбранные дошкольниками:

1-ая подгруппа выбрала картинки с полезными привычками – детям необходимо:

- мыть руки перед едой;

- чистить зубы утром и вечером;

- принимать душ после занятия спортом;

- делать зарядку каждое утро;

- начинать каждый день с хорошего настроения.

2-ая подгруппа выбрала картинки с вредными привычками – детям нельзя:

- играть в компьютер больше 30 мин.;

- читать книгу лежа;

- есть фрукты немытыми;

- принимать пищу в любое время;

- после прогулки не мыть руки

**Рефлексия.**

**Упражнение «чемодан»**

**Цель:** развитие навыков общения и дружелюбия.

У нас есть чемодан. В наш необычный чемодан мы по очереди будем «класть» то, что хотим пожелать нашим друзьям.

Например, я кладу в наш чемодан, хорошее настроение…. Дети продолжают - улыбку, здоровье, радость, любовь, дружбу, веселье, смех, счастье, много друзей, отдых, успех, удачи, хороший сон, хорошее самочувствие, море позитива и т.д.

Воспитатель: что мы должны ценить и сохранять.

Дети: здоровье.

Делаете зарядку?

Причесываетесь?

А зачем мыть руки?

А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?

А зачем нам нужен носовой платок?

А что такое микробы?

Какую воду нужно пить?

Скажите, здоровье нужно человеку?

Как мы с вами можем укрепить свое здоровье?

Ответы детей.

Воспитатель: правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, употреблять витамины и соблюдать режим дня

Соблюдайте все эти правила, и вы обязательно будете ЗДОРОВЫ!