

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ
Тема: «Скажи здоровью – да!»

Аитбаева Л.Р., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2023

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

Ход беседы:

- 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?

(Режим дня)

- 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 сон час! 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? (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 закалывать 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**? (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!