**Беседа с детьми среднего возраста**

**«Путешествие в страну Здоровейка»**

Антонникова И.А.

Цель: Формирование здоровьезберегающей компетентности *(здорового образа жизни)*.

Программные задачи:

Оздоровительные: 1. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни: соблюдению режима, занятия спортом, выполнению утренней зарядки, культурно-гигиенических процедур и т. д.

2. Подвести к осознанию, что здоровый образ жизни вызывает хорошее настроение.

Образовательные: 1. Способствовать основам здорового питания: дать знания о витаминной ценности молока, влиянии на состояние здоровья.

2. Заложить знания детей о разнообразии продуктов молочного происхождения.

3. Закреплять навыки самоконтроля за выполнением правил личной гигиены.

Развивающие: 1. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение, творческий подход к своему питанию у детей.

2. Развивать творческие способности в придумывании упражнений.

3. Развивать речь детей, путем активизации слов.

Воспитательные: 1. Воспитывать сознательную установку на здоровый образ жизни, желание заботится о своем здоровье и здоровье окружающих.

2. Воспитывать умение детей выразить свои чувства словами.

Предшествующая работа: рассматривание овощей и фруктов, выделяя при этом их особенности. Отгадывание загадок об овощах и фруктах. Играли в дидактические игры "Что хорошо, что плохо", "Продолжи предложение", "Логические цепочки", "Мой день", "Послушай загадку, и назови отгадку". Предлагались настольные игры: "Аскорбинка и ее друзья", "Пирамида здоровья", "Расскажи про детский сад", "Что полезно для здоровья", "Что лишнее", "Чего не стало". Беседы с детьми о здоровом образе жизни. Заучивание стихов, загадок об овощах и фруктах, о здоровом образе жизни.

Демонстрационный материал: кукла с сумочкой (взъерошенная, лицо испачкано, стаканы с молоком, коктейльные трубочки, салфетки под стаканы, салфетки на каждый стакан, блюдца, чайные ложки, поднос, салфетки, магнитная доска, магниты, плоскостные модели: 2 большие кошки, 3 маленьких котенка; модели продуктов: мясо (2 магазина, рыба (2 шт, молоко (2 шт, продукты из детского магазина: творог, кефир, йогурт, сыр, сливки, масло сливочное, крупа, сок и т. д. ; грамзапись песни "33 коровы"; мыло, полотенце, зубная щетка, носовой платок, расчёска, ножницы, кубик, резиновая игрушка, влажные салфетки; сюжетные картинки, витаминки.

Словарная работа: молочные продукты, витамины, овощи, фрукты, не болеть, быть здоровым.

- Ребята, к нам в гости пришла кукла Даша. Давайте с куклой Дашей поздороваемся *(Дети и воспитатель здороваются)*.

- А знаете, вы ведь не просто поздоровались, а подарили друг другу частичку здоровья, потому что сказали: "Здравствуйте" Здоровья пожелали.

Ребята, а что-то с нашей куклой Дашей непорядок. Что с ней случилось? *(ответы детей: грязная и т. д.)*

Вы хотите помочь Даше стать чистой и аккуратной? *(ответы детей)*.

Расскажите Даше, как стать чистой, аккуратной и опрятной.

Проходите к столу, устраивайтесь поудобнее. Садись Даша и слушай. Выберете, какие вещи нужны кукле Даше и зачем? *(дети выбирают и рассказывают)*.

1. На столе лежат: мыло, полотенце, зубная щетка, носовой платок, расчестка, ножницы, кубик, резиновая игрушка.

*(Если дети не отвечают, задать наводящие вопросы)*. 1. Что это? Для чего нужно? Почему нужно мыть руки с мылом? *(мыло)*.

2. Что это? Для чего оно? Зачем нужно вытирать руки полотенцем? *(полотенце)*.

3. Что это? Что ей нужно делать? Для чего мы чистим зубы? *(зубная щетка)*.

4. Что это? для чего они нужны? А зачем мы должны стричь ногти? Аесли мы их не пострижем? Что будет? *(ножницы)*.

5. Что это? Для чего она нужна? А зачем мы должны причесываться? *(расческа)*.

6. Что это? А для чего он нужен? А у вас есть носовые платочки? Молодцы! Я знала, что вы у меня всегда опрятны. *(носовой платок)*.

-Ребята, у нас нет воды здесь, как вы думаете, чем можно протереть лицо кукле? *(влажные салфетки)*.

Давайте вытрем грязь с лица куклы Даши. *(дети вытирают)*.

Даша, какая ты сразу стала касивая, чистая. Ребята, а вы хотите подарить кукле Даше все эти нужные предметы? Давайте положим ей в сумочку. Бери Даша и будь всегда чистой и аккуратной. Я и не сомневалась в том, что вы у меня такие добрые.

- Ребята, что нужно для того, чтобы быть опрятной, выберите картинку нужную и и расскажите кукле Даше. Проходите к столу. Устраивайся поудобнее. Присаживайся Даша и внимательно слушай. (дети выбирают картинку и говорят: умываться, купаться, мыть ноги, причесываться, чистить зубы).

Вывод: Я и кукла Даша поняли, что вы умеете быть чистыми и опрятными. Молодцы ребята!

II часть: - Ребята, если кукла Даша была бы грязная, неопрятная, она могла бы заболеть. А аккуратные и опрятные дети дети не болеют. А что еще нужно, чтобы не болеть, какие секреты здоровья?

(Выберете пожалуйста картинку и расскажите: (дети выбирают картинку и говорят: танцевать, выполнять упражнения, делать зарядку, купаться, загорать, выполнять спортивные упражнения, кататься на велосипеде, гулять и кататься на санках, кушать овощи и фрукты *(правильное питание)*.

Вывод: - Только сам человек должен научиться беречь свое здоровье. Молодцы!

Я и кукла Даша рады за вас, вы умеете заботится о своем здоровье.

III часть: - Мы с куклой Дашей, ребята, хотим подарить один из секретов здоровья. Это полезный чудодейственный напиток, который называется. А вот как он называется, вы догадаетесь сами. Приглашаем вас в кафе "Здоровейка". Проходит ребята, присаживайтесь. Садись с нами, Даша.

Как узнать, что в стаканах под салфеткой? *(надо пробовать)* *(пробуют на вкус через трубочки для коктейля)*

- Пробуйте, ребята. Пейте напиток здоровья. Кто догадался, скажите нам с куклой Дашей на ушко. А теперь, дружно, громко, чтобы все гости услышали, что напиток здоровья это. *(молоко)*.

Вкусный, напиток здоровья?

- Скорее пейте молоко и на дне стакана вас ожидает сюрприз.

Снимите со стаканов салфетки и положите их на поднос.

Какой сюрприз у вас на дне стакана? *(витаминка)*

Возьмите ложечку и достаньте витаминку. Прожуйтее ее.

Молоко дает человекусилу, красоту, здоровье потому, что в нем самом есть витамины.

Какое животное, скажите ребята, дает этот полезный продукт? *(корова)*.

Каким цветом молоко? А как ты считаешь? *(белое)*.

Что можно приготовить из молока? Как вы думаете? (ответы детей: кефир, творог, сметану, сый, йогурт, сливочное масло, простокваша).

- Правильно, ребята, а вы хотите кукле Даше подарить молочные продукты. *(ответы детей)*.

Подходите к столу, не толкайтесь, устраивайтесь поудобнее. У нас на столе много продуктов, помогите кукле Даше найти молочные продукты, скажите, что это и положите на поднос. *(дети выполняют зпдание)*.

А это, что за коробочка? Почему вы ее не взяли? Это молочный продукт?

Давайте подарим кукле Даше. Кушай даша и будь здорова.

Вывод: Мы с куклой дашей поняли, что вы знаете напиток здоровья и молочные продукты. Молодцы!

IV часть - Знаете, ребята, о том, что молоко полезно, люди знали давно. Кукла Даша рассказала мне интересную историю. Вы хотите послушать. Проходите, присаживайтесь на пуфик как вам удобно. Идем, Даша, присаживайся. *(Демонстрация плоскостных моделей на магнитных досках)*.

У нашей куклы Даши есть любимые два маленьких котенка: Вася и Муся. Они брат с сестрой. Котят она кормила мясом, рыбой, молоком. Вася кушал все, а Муся отказывалась от молока, не лакала его. Прошло некоторое время и Вася стал

Каким стал Вася? Скажи *(имя ребенка)* каким стал Вася? *(ответы детей)*.

- Вася вырос, стал крепким, сильным.

Какой стала Муся? Послушаем, что скажет *(имя ребенка)*. *(ответы детей: маленькой)*.

Почему? *(ответы детей)*. Почему Муся не выросла? Как ты думаешь? Послушаем *(имя ребенка)*. Ты согласен *(имя ребенка)*

- Она меньше своего брата была, косточки у нее были слабые, она еле стояла на ногах. Как же ей помочь? *(ответы детей)*.

Что Мусе надо, чтобы вырасти? *(ответы детей)*.

Давайте предложим Мусе попить молока.

Посмотрите, ребята, какой Муся стала?

Как ты думаешь? Послушаем *(имя ребенка)*.

Почему она стала такой крепкой? *(ответы детей)*.

Какой она стала красавицуй, здоровой, веселой.

- Ребята, вам в детском саду и дома тоже дает молоко. Если вы будете пить молоко. Если вы будете пить молоко, какими вы станете? *(ответы детей)*.

Вывод:- Молочные продукты необходимы всем малышам: и котятам и ребятам, чтобы стали они красивыми, здоровыми, сильными.

- Ребята, давайте скажем спасибо кукле Даше за то, что она нам раскрыла один из секретов молока. Молодцы! Мы с куклой Дашей убедились, что вы знаете, какое полезное молоко.

Итог:- Ребята, а что вы пожелаете кукле Даше, что бы она никогда не болела? *(ответы детей)*.

- Ой, ребята, кукла Даша что-то хочет мне сказать на ушко! (Подхожу к

- Ребята, кукла Даша мне сказала, что она очень много узнала, как сохранить здоровье, о ценном продукте молоке и молочных продуктах. Спасибо вам!

- Молодцы, ребята, вы узнали как нужно сохранить здоровье, что нужно пить молоко и кушать молочные продукты, знаете как быть чистыми и опрятными.

Мы с куклой Дашей надеемся, что вы будете всегда пить молоко и кушать молочные продукты, чтобы быть здоровыми, крепкими, бодрыми, веселыми. Пейте дети молоко, будете здоровы!

- Ребята, а кукле Даше у вас так понравилось и она приглашает вас повеселиться. Выходите, танцуйте вместе с Дашей.

*(танец в грамзаписи "33 коровы")*.

- Спасибо вам, у нас получился такой замечательный танец.