**Конспект, беседы**

**«Всемирный день здоровья»**

**7 апреля**

**(старшая группа)**

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.

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.

(Проводится игра «Топай-Хлопай) Морковь, сок, жвачка, картошка, яйца, молоко, гамбургер, яблоко, Коко-кола, сыр, конфеты, капуста, картошка фри, свёкла, кефир, творог, мороженное, мясо, йогурт.

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 пальчиковую гимнастику

**Пальчиковая гимнастика**

**«Веселая зарядка»**

**Раз, два, три, четыре, пять**

**Пальчики пора вставать!**

*(указательным пальцем правой руки стучать по каждому пальцу левой руки, затем наоборот)*

**Будем делать мы зарядку, будем мы скакать вприсядку,**

*(пальцы обеих рук складываются кончиками вместе, хлопать ладонями, не размыкая пальцев).*

**Будем прыгать и плясать, раз, два, три, четыре, пять.**

*(сжать кулаки – раскрыть ладони, повторить 5 раз)*

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.)

Воспитатель – 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.)

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)

Ребята, а еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит (предполагаемые 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!