# **Беседа для детей старшей группы «Скажи здоровью — да!»**

Цель: Познакомить **детей** с основными ценностями

**здорового образа жизни**. Формировать знания о **здоровье**, как его поддерживать и беречь.

Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

- 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?

Дети: Режим дня.

Воспитатель: 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 сончас! 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?

Дети: Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы свами 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 закаливать 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**? Верно! 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!