**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 72**

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17

тел/факс 8(343) 300-18-43, Е-mail: [ekb.doy72@yandex.ru](mailto:ekb.doy72@yandex.ru)

\

**Цикл бесед по формированию здорового образа жизни дошкольников**

**ТЕМА: «ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА»**

**Программное содержание:** уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств. Учить понимать значение определенных частей тела: рук, ног, головы, туловища. Понятно отвечать на вопросы воспитателя. Воспитывать желание вырасти сильными и здоровыми.

**Ход беседы.**

1) В гости пришла кукла Маша и принесла картинки с изображениями своих подруг. Обратить внимание, что все куклы разные (рост, цвет волос и глаз), предложить найти различия, подвести к выводу: у всех одни и те же части тела (предложить показать их на себе).

2) Вопросы:

* что можно делать ногами, в какие игры играть?
* что делают руками?
* почему руки называют первыми помощниками?
* для чего нужны уши?
* от чего нужно беречь глаза?

3) Рассмотреть фотографии детей разного возраста, обратить внимание на изменение их роста.

Побудить прийти к выводу: чтобы вырасти большим, сильными и здоровыми, нужно хорошо кушать, заниматься спортом и заботиться о своем здоровье.

**ТЕМА: «ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ?»**

**Программное содержание:** познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

**Материал:** Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? «Смешной человечек на крыше живет. Варенье он любит, конфеты и мед».

**Дети:** Карлсон!

**Воспитатель:** (*выставляет на стол куклу – Карлсона*). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

**Карлсон**: здравствуйте, ребята.

**Воспитатель:** Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

**Карлсон** (грустно): Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

**Воспитатель:** а кушаешь ты с аппетитом?

**Карлсон** нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

**Воспитатель:** так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

**Карлсон:** а что такое витамины?

**Воспитатель:** витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

**Карлсон:**  а где же я возьму витамины?

**Воспитатель:**  давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов…. Дети, где?

**Дети:** В овощах, ягодах и фруктах!

**Воспитатель:** но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

**Дети:** можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

**Карлсон** лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

**Воспитатель:** в луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

**Карлсон:** надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

**Дети:** чеснок!

**Карлсон:** да, угадали. А он тоже полезный?

*Дети рассказывают о пользе чеснока.*

**Карлсон:** я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

**Воспитатель:** Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст? Это что еще за куст?

Как же быть без хруста, если я ……..

**Дети:**  капуста!

**Воспитатель:** знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

**Карлсон**: о-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, торты, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

**Воспитатель:** много витаминов содержится в сухофруктах.

**Карлсон**: знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

**Воспитатель:** и не только. Давайте поиграем.

*Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают,*

*из каких фруктов они приготовлены.*

**Карлсон**: спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

*Карлсон благодарит детей и улетает.*

**ТЕМА: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА»**

**Программное содержание:**  развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании. Учить эмоционально, четко читать чистоговорку.

**Ход беседы.**

1) Чтение отрывка из стихотворения Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо».

**Вопросы:**

* какой из мальчиков вам больше нравиться?
* почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
* а другой мальчик кому-нибудь понравился?
* почему не понравился?
* какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
* что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

**Воспитатель:** ну-ка, ребята, дайте ответ, есть среди вас грязнули? Скажите мне, какие места на вашем теле пачкаются больше всего?

- Вы знаете: для того чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие – вы вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам, А по усам, да волосам, И зубы у меня длинней, Чем у волков и у мышей. *(Расческа).*

Дождик теплый и густой, Этот дождик не простой Он без туч, без облаков Целый день идти готов. *(Душ).*

Ускользает, как живое, Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, Руки мыть не ленится. *(Мыло).*

**Воспитатель:** молодцы! Предлагает всем пройти в умывальную и показать, как правильно пользоваться мылом и т.д.

2) Предложить выучить чистоговорку: «Мама Милу с мылом мыла»

**ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ, СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!»**

**Программное содержание:**  способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта.

**Ход беседы.**

1) Показать картинки с изображением разных видов спорта, уточнить, знают ли дети их название:

* какие виды спорта нравятся и почему?
* каким видом хотели бы заниматься?
* какими видами спорта можно заниматься зимой, летом?

2) Чтение стихотворения Т.Волгиной «Два друга».

Пришли два юных друга на речку загорать.

Один решил купаться – стал плавать и нырять.

Другой сидит на камушке и смотрит на волну,

И плавать опасается: «А вдруг я утону?!».

Пошли зимой два друга кататься на коньках.

Один стрелою мчится — румянец на щеках!

Другой стоит растерянный у друга на виду.

«Тут место очень скользкое, а вдруг я упаду?!».

Гроза дружков застала однажды на лугу.

Один пробежку сделал – согрелся на бегу.

Другой дрожал под кустиком, и вот дела плохи:

Лежит под одеялами - «Кха-кха!.. Аппчхи!!»

**Вопросы:**

* что случилось с этим мальчиком, почему он заболел?
* почему спортсмены реже болеют?
* как называется ваша любимая подвижная игра?

3) Подвести к выводу о пользе физической культуры и необходимости ею заниматься.

**ТЕМА: «ЗНАЧЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**И СПОРТОМ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ»**

**Программное содержание:**  закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызвать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** ребята, подумайте и расскажите, зачем мы занимаемся физкультурой? Что такое физкультура и что такое спорт?

**Воспитатель:** кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом? Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время.

Рассматривают фотографии из семейных альбомов.

Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.

**Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые».**

Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

**Игра с мячом «Лови, бросай, упасть не дай».**

Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.

**ТЕМА: «СПОРТ — ЭТО ЗДОРОВЬЕ»**

**Программное содержание:** формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни; накопление и обогащение знаний детей об Олимпиаде; совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом; развивать познавательный интерес, память, связную речь, умение рассуждать, делать умозаключения; воспитывать целеустремленность, организованность.

**Материал:** плакаты *«Зимние виды спорта»*, дидактическая игра *«Разрезные картинки»*, флаг, пять олимпийских колец, фотографии с изображением древнего города Олимпии, фотографии спортсменов.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

**Дети:** физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

**Воспитатель:** правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? *(Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.)*

**Воспитатель:** какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? *(Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся).*

**Воспитатель:** вы не хотите стать таким ребенком?

**Дети:**  нет!

**Воспитатель:** знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов всего мира? *(Главные соревнования у спортсменов называются Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них).*

**Воспитатель:** а что же такое – Олимпиада? *(Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах спорта).*

**Воспитатель:** ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – Спортик.

**Спортик:** Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

*(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)*

**Спортик:** прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения *«Быстрее, выше, сильнее!»* и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

**Воспитатель:**  Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге? *(Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку).*

**Воспитатель:** Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков. Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников спорта и мира. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

**Воспитатель:** для спортсмена олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, - тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие…Ребята, а как же стать таким спортсменом и поехать на Олимпийские игры? *(Чтобы стать спортсменом и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься спортом, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.)*

**Воспитатель:** молодцы, ребята, я верю, что из вас вырастут настоящие олимпийцы!

**Физкультминутка:**

Мы на плечи руки ставим, начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью, в стороны разводим

Мы зарядку делать будем при любой погоде.

Руку правую поднимем, а другую вниз опустим,

Мы меняем их местами плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе пошагаем все на месте!

**Воспитатель:** итак, мы говорили, что Олимпиады бывают зимние и летние. Наша страна готовится встретить спортсменов всего мира на зимней Олимпиаде в городе Сочи в 2014 году.

Воспитатель. Какие же виды спорта являются зимними?

**Дидактическая игра «Разрезные картинки»**

*дети делятся на команды и получают конверт с заданием.*

**Воспитатель:** молодцы, ребята! Вы как настоящие тренеры подготовили своих лыжников к соревнованиям!

**ТЕМА: «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ -  ЗДОРОВЬЕ, КРАСОТА»**

**Программное содержание:** прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** основа спорта –  физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни! Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

**Дети:** физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

**Воспитатель:** физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к  укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

**Дети:** каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном  зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

**Воспитатель:**  Как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

**Дети:** они грустные, слабые, часто болеют.

**Воспитатель:** правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня,  это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также  предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и  развитие. *(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).*

**Воспитатель:** какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? *(Ответы детей)* **Я** предлагаю вам раскрасить иллюстрации с  изображением спортивных игр и упражнений,  вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится. *После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?*

**ТЕМА: «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ»**

**Ход беседы.**

**Программное содержание:** способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Уточнить, какую пользу приносит утренняя зарядка и режим дня.

**Воспитатель:** Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки. Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

**«Утренняя зарядка»**

- Пролетела ночка, с добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло, иней опушил стекло -

Это Дедушка Мороз нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся, застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку! Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись, повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводится зарядка в детском саду.

*Воспитатель собирает ребятишек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную поля Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.*

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

**ТЕМА: «ЗДОРОВЬЕ – ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ»**

**Программное содержание:** воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** Как люди приветствуют друг друга при встрече? Давайте поговорим о слове «здравствуйте». Что оно означает? Здороваясь, один человек как будто желает другому здоровья. Ведь здоровье – самая главная ценность, данная человеку. Опишите здорового человека. Какой он? *(Ответы детей.)* Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели. *(Ответы детей).* Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Что он хочет? (*Ответы детей.)*

Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, как вас лечили ваши близкие или врач. *(Ответы детей.)*. Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? *(Ответы детей).* Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и другие органы. Впрочем, наиболее частых – простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно делать для этого? *Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, чистоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации*.

Чем вы можете помочь заболевшей маме, папе, брату, сестре? *(Ответы детей).* Конечно, вы можете принести что-то по просьбе взрослого, выполнить посильную помощь, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное – вы можете помочь создать тишину и покой дома – не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

**ТЕМА: «РЕБЕНОК И ЗДОРОВЬЕ»**

**Программное содержание:** формировать первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказать помощь друг другу.

**Ход беседы.**

1) Поговорить о здоровье, выяснить, как дети понимают слово «здоровье»:

* здоровье – лучшее богатство;
* здоровому – все здорово.

2) Внести куклу-мальчика небрежно одетого. Обратить внимание на то, что, одеваясь таким образом можно навредить своему здоровью.

3) Разобрать ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье (как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться; как спускаться по лестнице; как одеваться, собираясь на прогулку).

Чтение стихотворений – советов.

**ТЕМА: «КАК Я БУДУ ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ»**

**Программное содержание:** закрепить понимания о здоровом образе жизни. Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий. Повторить пословицы о здоровье.

**Ход беседы.**

* Как вы себя сегодня чувствуете?
* Кто в детском саду заботится о вашем здоровье?
* Как вы сами можете помочь себе быть здоровыми?
* Быть здоровым хорошо или плохо?

Обобщить ответы детей, повторить знакомые пословицы о здоровье.

**ТЕМА: «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ – СЕБЯ ЛЮБИТЬ»**

**Программное содержание:** 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.

**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.

**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 зарядку *(динамическая пауза- пантомима).*

- Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь,

- А теперь, вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

- Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!

- Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!

- Энергичнее крутите, обручи не уроните!

- А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

- Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

**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.).* 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.).* 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 *(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!

**ТЕМА: «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ»**

**Программное содержание:** напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться  прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

**Ход беседы.**

**Воспитатель:** сегодня мы с вами поговорим о  закаливании. А начну я  беседу  с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

«Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана ми — белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.  Вот такую:

Стали звездочки ясней - засыпай-ка поскорей!

Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок, иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит, словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай! Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны- сказки.

А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром». С добрым утром, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном проснулось солнце,

Зачирикал воробей. В гости  новый день пришел, просыпайся поскорей!

- С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

По утрам и вечерам открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею, уши вымою и шею.

Пусть течет водица - я хочу умыться!

Посильнее кран открыла и взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась - смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица - я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной, ароматной и приятной.

Щеткой действую умело, зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликала девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины - самый мой любимый! - в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в школу».

**Вопросы детям:**

* дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
* поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!

Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — совершается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь! Воду в тазик я налью, горстку соли растворю, лучше соли не простой,

А особенной — морской! Рукавицей разотру спину, руки, шею, грудь.

**Вопросы детям:**

* ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
* расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?
* принимаете ли вы душ каждое утро?

И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила:

* правило первое - постепенность,
* правило второе — постоянство.

**Воспитатель:** что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закалки.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна, нема лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

* расскажи о волшебной подушечке, которая была у  девочки Тани?
* как помогала ей подушка вечером и утром?
* что Таня делала по утрам?
* какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
* чистишь ли ты зубы?
* что такое закаливание? *(это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам).*
* с какими методами закаливания вы знакомы? *(умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног).*