

Беседа

с детьми старшего дошкольного
возраста

«Здоровым быть – себя любить»



Здоровый
Образ
Жизни

Тема: «Здоровым быть – себя любить»

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 весёлыми, 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. Предлагаю поиграть в игру: я буду называть продукты питания, если это полезные – вы хлопаете, а если вредные – топаете.

Игра «Топай-Хлопай»

Воспитатель. Ребята, вы отлично справились с заданием. А ещё очень важны для здоровья витамины, которые содержатся в полезных продуктах.

Игра «Доскажи словечко»

Помни истину простую:

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок морковный пьёт.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку,

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить,

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить.

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.

Чтоб здоровым быть сполна – физкультура всем нужна!

Нам тоже пора сделать зарядку.

Динамическая пауза «Спортсмены»

- 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. Загадаю вам ещё загадки и, если вы их отгадаете, вы сможете сказать, что ещё 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) Ещё для здоровья очень важно соблюдать режим дня.

Кто скажет, что это значит? (предполагаемые ответы детей)

Правильно, чтобы быть бодрыми, энергичными и весёлыми весь день, нужно вовремя ложиться спать, утром делать зарядку, завтракать, заниматься, гулять.

Воспитатель – Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными, ловкими!