

## **Конспект беседы «Всемирный день здоровья» (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:в

«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 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 питатьсябудешь 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

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 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 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

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.

Подготовил инструктор по ФК Беяева И.П.