Приложение к проекту:

 «Детский сад-территория здоровья»

**Беседа с детьми: «Если хочешь быть здоров…»**

Цель: Систематизировать знания детей о здоровом образе жизни.

Задачи:

Воспитательные: Воспитывать в детях привычку к здоровому образу жизни.

Развивающие: Развивать активный словарь детей, связную речь, внимание, память, мышление, воображение.

Образовательные: Формировать навыки серьезного, бережного отношения к своему организму, желание выполнять различные упражнения, игры для профилактики различных заболеваний. Продолжать учить пользоваться туалетными принадлежностями.

Оборудование: загадки, картинки с изображением режимных моментов дня, презентация "**Если хочешь быть здоров**", *«Чудесный мешочек»* с предметами личной гигиены, Д/и  «Полезные и вредные продукты».

Маяковский *«Что такое хорошо и что такое плохо»*, письмо от Карлсона.

**Ход:**Организационный момент:

Воспитатель: Ребята, когда мы приходим в детский сад,мы здороваемся друг с другом.

Воспитатель: Когда вы здороваетесь, вы дарите человеку частичку **здоровья**, потому что вы сказали *«Здравствуйте»*. Это – значит - **здоровье желаю**.

Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**?

Дети: - **Здоровье - это сила**, ум.

- **Здоровье - это красота**.

- **Здоровье - это то**, что человек должен беречь и т. д.

Основная часть:

Воспитатель: Сейчас я хочу рассказать вам одну старую легенду. Послушайте.

«Данным – давно на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать, каким должен **быть человек**, один из Богов сказал: *«Человек должен****быть сильным****»*. Другой сказал: *«Человек должен****быть умным****»*. Третий сказал: *«Человек должен****быть здоровым****»*. Но один Бог сказал так: *«****Если****все это будет у человека, он будет подобен нам»*. И решили они спрятать главное, что есть у человека – **здоровье**. Стали думать - решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать **здоровье** глубоко в синее море, другие – высоко в горах. А один из Богов предложил: *«****Здоровье****надо спрятать в самого человека»*.

Так и живет человек с давних времен, пытаясь найти свое **здоровье**, да вот не каждый может найти и сберечь этот бесценный дар Богов!

Воспитатель: Значит, **здоровье – то оказывается**, спрятано и во мне и в каждом из вас. Я открою вам маленький секрет. Сохранность нашего **здоровья** во многом зависит от нас с вами.

Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего **здоровья**?

Ответы детей: - правильно питаться,- закаляться, - заниматься физкультурой,                                                                - употреблять в пищу витамины и др.

**Правильно ребята, давайте сейчас поговорим, какие есть компоненты здорового образа жизни: гигиена, режим дня, движение , закаливание, правильное питание**

**(**показ картинки на экране)

(Воспитатель предлагает детям посмотреть презентацию *«****Если хочешь быть здоров****»*)

**Содержи в чистоте своё тело, одежду и жилище**

Воспитатель: А как это можно назвать, одним словом? Дети: **гигиена**

Что и какие предметы нам помогает соблюдать гигиену?

Воспитатель: Ребята, а сейчас мы с вами проведем один опыт, который нам поможет узнать еще одно правило личной гигиены.

***Опыт с носовым платком.***

*Каждый ребенок берет со стола по салфетки и кладет ее на ладонь. Воспитатель брызжет на салфетку водой. Салфетка впитала воду и рука осталась сухая.*

*Дети убирают салфетку с руки и воспитатель снова брызжет. Рука намокла. Капли воды - это микробы, а салфетка –носовой платок.*

Вместе с детьми педагог делает вывод: ***«Для того чтобы сохранить и укрепить свое здоровье необходимо соблюдать правила личной гигиены: когда кашляешь или чихаешь - закрывай нос и рот платком».***

**Дидактическая игра *«Чудесный мешочек»***

Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды и др.) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.

Воспитатель: А сейчас я буду загадывать загадки, а вы должны найти ответ среди предметов, которые достали из чудесного мешочка.

**Отгадывание загадок**

Он в кармане караулит рёву, плаксу и грязнулю,

Им утрет потоки слез,не забудет и про нос.(Носовой платок)

 Он не сахар, не мука,но похож на них слегка.

По утрам он всегда на зубы попадает.(Зубной порошок)

 Горяча и холодна я всегда тебе нужна.

Позовёшь меня – бегу,от болезней берегу.(Вода)

Ускользает,как живое.Но не выпущу его.Руки мыть не ленится (мыло)

Пластмассовая спинка,жесткая щетинка,

С зубной пастой дружит, нам усердно служит.(Зубная щетка)

3)И сияет, и блестит,никому оно не льстит,

Любому правду скажет – все как есть, ему покажет.  (Зеркало)

**Режим дня.**Воспитатель: как вы думаете, что такое режим?

Ответы детей: когда всё делается по времени

Воспитатель: Дети, режим дня – это когда выполняются все дела в течение дня по времени, как у нас в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. Режим дня помогает **быть дисциплинированным**, помогает укреплять **здоровье**, хорошо и качественно выполнять все свои дела и задания. Режим – это когда все твои дела распределены, четко по времени в течение всего дня.

Воспитатель: А теперь я хочу предложить вам, поиграть

**Словесная игра “Что такое хорошо, и что такое плохо”**

(дети отвечают *«да»* или *«нет»*)

- На столе лежит еда. Руки надо вымыть? (ДА)

- Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей? (ДА)

- Вилкой в общий залез винегрет. Так поступать полагается? (НЕТ)

- Жарко. На нем теплый свитер надет. Он закаленный, по-вашему? (НЕТ)

Запомни, что “нет”, запомни, что “да”. И делать, так надо, старайся всегда.

**Движение**

Воспитатель: Ребята, а кто мне скажет что такое движение?(Ответы)

Давайте мы с вами немного подвигаемся.

**Физкультминутка *«Веселая зарядка»***

Плечи выше мы поднимем, а потом их опускаем.

*(Поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим и рывки мы выполняем.

*(Руки перед грудью, рывки руками)*

Сейчас подпрыгнуть нужно, скачем выше, скачем дружно

*(Прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем – шаг на месте выполняем.

*(Ходьба на месте)*

От души мы потянулись,

*(Потягивание – руки вверх и в стороны)*

И на место вернулись. *(дети садятся).*

**Закаливание**

Воспитатель: Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это и что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

*Все, кто****хочет быть здоров****,закаляйтесь вы со мной.*

*Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий.*

*Чаще окна открывать, свежим воздухом дышать.*

*Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный  вас вовек не одолеет.*

Воспитатель: Мы в саду проводим ряд мероприятий, направленных на укрепление организма. Давайте их вспомним.

Дети: (это зарядка, физкультурные занятия,физминутки,комплексы самомассажа, гимнастика после сна,гимнастика для глаз,прогулки,проветривание и т. д.)

Но чтобы сохранить свои глазки, мы с вами сделаем гимнастику для глаз.

**«Смотрим по сторонам».**

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева громко, быстро отвечай?

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий потолок.

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Воспитатель: Но все эти мероприятия необходимо проводить не только в д/с, но и дома.

**Правильное питание**

**Воспитатель**: дети, сегодня нам в детский сад для детей старшей логопедической группы «Пчелка»принесли письмо, от кого же это может быть? Тут и фотография чья-то!   **Дети**: это от Карлсона.

**Воспитатель**: Да ребята это письмо от Карлсона. Что же Карлсон хочет нам сообщить?

**Письмо от Карлсона.**

Здравствуйте, ребята! Я Карлсон, который живёт на крыше, в меру упитанный, в меру воспитанный. Я расскажу вам, что я люблю поесть. Я люблю всё вкусное, всё сладкое. Люблю варенье, печенье, конфеты, мороженое, шоколад. Всё это я просто обожаю. А пирожков могу съесть сразу 20 штук. И потому толстею с каждым днём. Вот и вы также питайтесь, и будите толстыми, упитанными, красивыми - как я Карлсон!

**Воспитатель**: Ну, и Карлсон, что же он нам тут насоветовал? Ребята, вы внимательно слушали, что любит, есть Карлсон?  *Ответы детей.*

**Воспитатель**: Дети, а теперь скажите, что же любите, есть вы?    *Ответы детей .*

**Воспитатель**: правильно, ребята. Всё что вы назвали - это вкусно. Но пища должна быть и полезной. Поэтому обязательно нужно есть больше продуктов, в которых есть витамины. Дети, а вы знаете, что витаминов очень много содержится в овощах и фруктах. И у того, кто их постоянно употребляет, всегда бодрое настроение.

А вот конфеты, шоколад, мороженое, варенье, которые очень любит Карлсон, особенно в больших количествах, безусловно, вредны для здоровья. Однако, дети, отказываться от сладкого совсем не обязательно. Но нужно всё есть в меру и употреблять разнообразную пищу, чтобы быть крепкими и здоровыми, и быстро расти.

**Воспитатель**: молодцы, ребята! Вы поняли, что нужно есть больше овощей и фруктов, а вот Карлсон этого не знает. Ему обязательно нужно помочь! Мы с вами  расскажем ему о полезных  и вредных продуктах.Он их, безусловно, полюбит полезные продукты.

А теперь, дети, давайте мы с вами поиграем в игру **«Полезные и вредные продукты».**

**Воспитатель:**  - Я открою вам секрет: чтобы быть здоровым, сильным, бороться с микробами и не поддаваться болезням, нужно кушать витамины. Витамины как солдаты охраняют наш организм от вредных микробов и разных болезней. И у них есть имена А, В, С, Д, Е.

- А  вы знаете, где живут витамины? (ответы детей). Витамины живут в овощах, фруктах, ягодах и  других продуктах.

**Витамины**

Никогда не унываю  и улыбка на лице,

Потому что принимаю Витамины А, В,С.

        **Витамин А нужен для зрения.**

Помни истину простую - лучше видит тот,

кто жует морковь сырую или сок морковный пьёт.

        **Витами В помогает работе сердца.**

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку,

Черный хлеб полезен нам,и не только по утрам.

**Витамин D делает наши ногти и руки крепкими.**

Рыбий жир всего полезней,хоть противный - надо пить,

Он спасет от всех болезней,без болезней лучше жить.

**Витамин С укрепляет весь организм.**

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше есть лимон,хоть и очень кислый он.

*А теперь, попробуйте решить нехитрую задачку:                                                                            что полезнее жевать -морковку или жвачку?*

*Так, что же ответьте мне, ребята*.  Дети: полезней морковку.

**Заключительная часть:**

**Воспитатель**: Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь хорошее настроение помогает нашему **здоровью**. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки. Растите крепкими, здоровыми, весёлыми.

За то что вы хорошо занимались,я подарю вам раскраски ЗОЖ

**Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты»**











