***Беседа: «Здоровые дети  в здоровой семье»***

*Воспитатель Кузьмина Л.А.*

**Цель проведения**:

 — учиться быть здоровым душой и телом;

 — стремиться творить своё здоровье (сохранять и укреплять здоровье);

- расширение кругозора воспитанников.

Ход беседы:

— Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит, желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не купишь за деньги.

Нашу беседу я хочу начать с одной притчи.

       В одной сказочной стране на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нем жил царь, у которого было 3 сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными, трудолюбивыми. Одно огорчало царя — дети часто болели. Правитель пригласил во дворец самых мудрых людей страны и спросил: “Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?” Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: “Здоровье человека зависит во многом от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях” Выслушал царь мудреца и приказал открыть школу Здоровья для всех детей страны.

      И наша сегодняшняя встреча называется «Здоровые дети – в здоровой семье»,  посвящена она позитивному опыту здорового образа жизни.

Ребята, а что значит – быть здоровым? (не болеть)

А как мы чувствуем себя, когда болеем? (болит голова, плохо, горло болит, кашель, насморк, живот, ничего не можешь делать, заниматься любимым делом, гулять, приходится лежать на кровати и пить лекарства)

Болеть неприятно и тоскливо. Никто не любит болеть. А чтобы нам с вами не болеть, нужно вести здоровый образ жизни. А что это такое?

ЗОЖ – это соблюдение всех правил и норм для поддержания хорошего здоровья.

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них. Давайте посмотрим презентацию «Секреты здоровья».

- Вот что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

А теперь  немного отдохнем и поиграем в игру. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, от молчите, не шумите:

* кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +
* кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –
* кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +
* кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +
* ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –
* кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +
* кто поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +
* кот из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –
* кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку7 +
* кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Молодцы, хорошо! Я хочу вам прочитать одно очень хорошее стихотворение, послушайте внимательно.

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.  
Для начала по порядку —  
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья  
Есть хорошее решенье —  
Бег полезен и игра  
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться  
Нужно спортом заниматься  
От занятий физкультурой  
Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья  
Все, что связано с движеньем.  
Вот, поэтому ребятки  
Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть  
Бегать, прыгать и скакать  
Чтобы было веселее  
Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире  
Мяч поднимем – три-четыре,  
Поднимаясь на носки.  
Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку  
Обруч, кубик или палку.  
Все движения разучим  
Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться  
Нам скакалка пригодится  
Будем прыгать высоко  
Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут  
Гибкость нам развить немного  
Будем чаще наклоняться  
Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка  
Мы как гибкая пружинка  
Пусть не сразу все дается  
Поработать нам придется!

 - ЗОЖ связан с занятиями СПОРТОМ!

Из вас кто-нибудь занимается спортом? Играет в футбол, волейбол, в мяч во дворе? Прыгает на скакалке? Катаетесь ли вы на лыжах и коньках? На санках?

Есть много загадок про спорт. И я сейчас узнаю, отгадаете ли вы, о каком виде спорта идет речь.

1. Кто по снегу быстро мчится

Провалиться не боится? (лыжник)

2. 10 плюс один кого-то

мяч хотят загнать в ворота,

а 11 других

не пустить стремятся их. (футбол)

3. Двухметровая детина

Мяч к мячу, за ним второй,

Ведь корзина-то с дырой! (баскетбол)

4. Зеленый луг,

100 скамеек лишь вокруг,

от ворот до ворот

бойко бегает народ

на воротах этих

рыбацкие сети (стадион)

5. Лед вокруг прозрачный, плоский

две железные полоски,

а над ними кто-то пляшет

прыгает, руками машет (фигурист)

- Молодцы!

А сейчас поговорим о важности физкультуры, спорта для сохранения физического здоровья.

К нам в гости сегодня пришла Анастасия Александровна Половинкина. Она работает в детском саду воспитателем по физической культуре. А еще Анастасия Александровна с самого детства занимается спортом и ведет здоровый образ жизни. Расскажите Анастасия Александровна, что дал вам спорт в жизни.

**(рассказ Половинкиной А.А.)**

Вы, наверное, уже устали?  Давайте проведем физкультминутку!

Я читаю стихотворение, и мы с вами выполняем то, что там говорится!

Давно доказано на деле:

Здоровый дух в здоровом теле,

Об этом забывать нельзя.

Зарядка всем нужна, друзья!

Ну-ка, проведем разминку.

Смотрим вверх, прогнули спинку,

Покачали головой,

Руки вкрест перед собой.

Покажите радость встречи,

Руки положив на плечи.

Покачались, как качели,

Ах! – и встали.

Ох! – и сели.

Снова встали, сели, встали,

Пальцы сжали и разжали.

Не устали?

Как можно назвать то, что мы с вами сейчас делали?

Правильно, зарядку, разминку, т.е. мы с вами ведем активный образ жизни! Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый день.

Ребята, давайте послушаем стихотворение Владимира Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Обратите внимание на иллюстрации на мониторе.

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо! (картинка)

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха,

Про такого говорят: Он плохой, неряха! (картинка)

Какой из мальчиков вам больше нравится?

А почему вам понравился аккуратный, опрятный мальчик?

А другой почему не понравился?

А что нам нужно, чтобы смыть с себя грязь и быть чистым?

И в заключении нашей с вами беседы я желаю вам ребята:

Быть здоровыми всегда,

Но добиться результата

Невозможно без труда.

Постарайтесь не лениться,

Каждый раз перед едой,

Прежде, чем за стол садиться,

Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь

Ежедневно по утрам,

И конечно, закаляйтесь.

Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда,

На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Здоровье – неоценимое богатство в жизни каждого человека. Надеюсь, сегодняшняя беседа не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Недаром говорят: «Здоров будешь – все добудешь!». Так будьте все здоровы!