**Беседа с детьми старшего дошкольного возраста**

**« Здоровые дети – в здоровой семье».**

Цель беседы:

 - учиться быть здоровым душой и телом;

 - сохранять и укреплять здоровье;

**-**расширение кругозора воспитанников.

Ход беседы:

«Я введу тебя в мир того,

каким надо быть, чтобы быть

 Человеком — Умным,

Красивым и Здоровым»

 Эммануил Кант.

- Здравствуйте, дорогие ребята! Говорить друг другу ЗДРАВСТВУЙ – это, значит,

желать здоровья. Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Здоровье не

купишь за деньги.

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 ЗОЖ!!!

А что это такое?

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

Сегодня мы с вами поговорим о некоторых из них.

А теперь давайте поиграем. Отвечайте дружно хором «Это я, это я, это

все мои друзья!», если вы со мной согласны. Если это не про вас, то молчите, не

шумите :

1.Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов? +

2.Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым? –

3.Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру? +

4.Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? +

5.Ну а кто начнет обед жвачкой с парою конфет? –

6.Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны? +

7.Ето поел и чистит зубки регулярно дважды в сутки? +

8.Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей? –

9.Кто, согласно распорядку, выполняет физзарядку? +

10.Кто, хочу у вас узнать, любит петь и отдыхать? +

Ребята, а что вы знаете о здоровом образе жизни. Дети рассказывают

стихотворение :

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?

Теперь давайте отгадаем загадки о спорте!

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

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 для сохранения физического

здоровья. У нас сегодня гость  старшая сестра Колпаковой Даши – Колпакова

Александра. Пригласили мы ее не зря, а для того чтобы узнать как Саша дружит

со спортом, укрепляет свое здоровье.(выступление Саши)

 Давайте проведем физкультминутку, которую нам покажет Саша.

Зарядку нужно не лениться делать каждое утро, она придаст нам сил на целый

день.

ПОСЛОВИЦЫ

Чистота – залог …… (здоровья)

Здоровье в порядке – спасибо — ……(зарядке)

Если хочешь быть здоров — ……..(закаляйся)

В здоровом теле – здоровый … (дух)

Кто аккуратен, тот людям ………..(ПРИЯТЕН)

Чистота – лучшая ……..(красота)

Подведение итогов:

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!