**"Беседа о здоровье"**

Воспитатель: Дети, скажите мне, пожалуйста, что у человека самое ценное? Дети: Здоровье.

Воспитатель: Что такое здоровье и для чего оно нужно мы сейчас посмотрим и послушаем. Показ презентации «Основы здоровья»

Физкультминутка «Дети утром рано встали».

Дети утром рано встали,

За грибами в лес пошли. (Ходьба на месте.)

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли. (Приседания.)

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз-два-три,

И в лукошко набери! (Наклоны.)

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех? (Прыжки.)

Если хочешь дотянуться,

Надо сильно потянуться. (Потягивания — руки вверх.)

Три часа в лесу бродили,

Все тропинки исходили. (Ходьба на месте.)

Утомил всех долгий путь —

Дети сели отдохнуть. (Дети садятся.)

Для начала мы с тобой

Для начала мы с тобой

Повращаем головой. (Вращение головой в стороны.)

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх.

Ну, дружочек, не ленись!

(Дети поднимают прямые руки над головой, потом опускают их вниз и отводят назад, потом снова вверх, потом снова вниз).

Воспитатель: Дети, я думаю, что вы все согласитесь, что очень приятно чувствовать себя всегда здоровым, всегда бодрым и всегда веселым! Так говорили древние люди про здоровье: «В здоровом теле — здоровый дух».

- Сейчас мы вместе вспомним, что человеку нужно делать, что бы быть здоровым?

Воспитатель: **первый друг** – это прохладная и чистая вода, которой мы каждый день умываемся, также обливаемся, даже, может, обтираемся по утрам. Вода закаляет наш организм, вода прогоняет сон, вода очищает кожу, смывает с нее грязь, пот и даже болезнетворные микробы.

**Утренняя зарядка - это второй наш друг.**

Ведь под звуки бодрой и ритмичной музыки мы с вами идем быстрым шагом, то бежим, то приседаем, то делаем наклоны назад и вперед, вправо и влево, берем, обруч, мяч или скакалку. Всегда после утренней зарядки у нас повышается настроение, у нас появляется аппетит. Мы знаем, что зарядка помогает включиться в дневной ритм, регулируя работу всех органов.

**Третий друг** – это теплые солнечные лучи и это свежий воздух. Особенно очень полезный воздух в хвойных, еловых, сосновых и борах. Такой воздух — это настоящий целительный настой, он благоухает ароматами хвои и смолы. В борах, в лиственных лесах, а также в воздухе содержится очень много фитонцидов. Это особые летучие вещества, убивающие всех вредных микробов. То есть фитонциды — это тоже наши друзья!

Так же нужно чаще проветривать комнату. Для чего? В комнату поступает свежий, чистый воздух кислород, который укрепляет наш организм, от него мы лучше думаем.

Дети, представьте себе лентяя, он редко моет руки, он не стрижет ногти. А дома у него пыль и грязь, а на кухне — целые горы немытой грязной посуды, крошки и остатки от еды. Как вы считаете, этот человек заботится о своем здоровье? Конечно, не заботится!

Вы знаете, что немытые руки, что грязь под ногтями очень часто могут стать причиной для многих опасных и заразных болезней. Такие болезни называют — «болезни грязных рук».

Дети, вы уже, надеюсь, поняли, чтобы быть всегда здоровым, нужно очень следить за чистотой, нужно умываться и нужно мыть руки с мылом, также чистить зубы два раза в день и обязательно стричь ногти. Всегда убирать свою комнату и также мыть посуду. В народе говорят: «Чистота — залог здоровья».

Режим дня — **это четвертый друг** для нашего здоровья! И если всегда в одно и то же время мы встаем с кровати, ходим на прогулку, завтракаем, обедаем, ужинаем, ложимся спать, то вырабатывается у нашего организма определенный биологический ритм, он помогает сохранять организму здоровье и бодрость.

Я знаю детей, которые не очень любят соблюдать режим дня. Они до поздней ночи могут сидеть перед экраном компьютера или телевизора, а утром встают всегда вялыми, бледными, и не выспавшимися. Они забывают замечательное правило, что: «Рано в кровать и рано вставать — горя и хвори не будете знать!» Значит сон тоже друг нашему здоровью.

Движение - **пятый преданный друг**. Давайте подумаем, разве может быть здоровым человек, который ведет малоподвижный образ жизни, который большую часть своего времени проводит в кресле, лежит на диване? Конечно, не может! А почему? Потому что его мышцы, сердце не тренируются. Человек не дышит свежим воздухом, ему не достаточно солнечных лучей, кислорода. Очень малая подвижность всегда ослабляет здоровье! А если двигаться, особенно на свежем воздухе, то это нас делает сильными, ловкими, закаленными! Роликовые коньки, велосипед, самокат. Как на них чудесно мчаться по дорожкам. Лето всегда дарит нам солнечный свет, тепло и возможность купаться в озере и речке, играть в футбол, волейбол и другие веселые подвижные игры на улице.

**Шестой друг** нашего здоровья – правильное питание. Для того чтобы расти, быть здоровым и выносливым, нужно есть. Что нужно есть, чтобы правильно питаться? Для здоровья полезны мясо, молоко, фрукты, овощи, рыба. А какие продукты вредят нашему здоровью? Сладости нужно есть как можно меньше, они вредят нашему здоровью: от них разрушаются зубы, появляется сыпь на коже.

Итак, мы теперь с вами знаем - для каждого из нас самым ценным является здоровье. Если ты здоров, то легко справишься с любым делом. Купить здоровье невозможно. Его необходимо беречь и укреплять.