Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад «Теремок» г. Николаевска

 Волгоградской области

**Беседа  «Если хочешь быть здоров».**

 Подготовила и провела: воспитатель Сундукова Н.А.

Николаевск 2017 г.

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.
Задачи:
1. Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести        здоровый        образ         жизни.
2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются        силы.
3. Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде.

Ход беседы:

          Воспитатель:   Ребята,   сегодня мы  поговорим  с  вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)
         Воспитатель:   Ребята,  а   вы   знаете,  что  каждый  человек может  сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:
Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.
        Воспитатель: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

         Дети: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).
         Воспитатель:    И  это  нужно  делать  каждый  день. А давайте начнем с самого утра. (Пальчиковая гимнастика)
Утречко
Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.
Вставай, большак! Вставай, указка!
Вставай, середка! Вставай, сиротка
И крошка Митрошка! Привет ладошка!
         Воспитатель: А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:
Все, кто хочет быть здоров -
Закаляйтесь вы со мной.
Утром бег и душ бодрящий,
Как для взрослых, настоящий,
На ночь окна открывать,
Свежим воздухом дышать,
Ноги мыть водой холодной,
И тогда микроб голодный
Вас вовек не одолеет.

         Воспитатель: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно         побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый        день.
(Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных        заболеваний).

          Воспитатель:
Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)
Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)
Чтоб не кашлять, не чихать,
надо носик растирать.
Знаем, знаем да-да-да
Нам простуда не страшна.

          Воспитатель: Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).
         Воспитатель: Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!