Иванова Лидия Ильинична

Конспект беседы для детей средней группы «Что значит быть здоровым?»

Цель: Формировать у **детей потребность к здоровому образу жизни**.

Задачи: Расширить представления **детей о спорте**, вызвать интерес к спорту.

Развивать у **детей любознательность**, наблюдательность, умение общаться между собой. Воспитывать потребность к **здоровому образу жизни**.

Ход беседы.

Воспитатель. Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя **здоровым**, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: *«В****здоровом теле — здоровый дух****»*. Немало пословиц и поговорок о **здоровье** сложено и русским народом. Например, такие: *«****Здоровье дороже золота****»* или *«****Здоровье****, ни за какие деньги не купишь»*.

Задумывались ли вы о том, что у нашего **здоровья** немало добрых и верных друзей?

*(Ответы****детей****)*.

Воспитатель. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку **быть здоровым**.

Дети. Это вода.

Воспитатель. Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Воспитатель. Что ещё помогает человеку укреплять своё **здоровье**?

Дети. Утренняя гимнастика.

Воспитатель. Верно. Второй наш друг — это утренняя зарядка. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Воспитатель. Что еще помогает нам **быть здоровыми**?

Дети. Солнечные ванны.

Воспитатель. Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем **здоровье**?

Дети. Нет, не заботится.

Воспитатель. Верно! Не заботится! Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — *«болезнями грязных рук»*. А мух в старину не зря величали *«вредными птичками»*. Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы **быть здоровым**, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: *«Чистота — залог****здоровья****»*. Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не **будете знать**!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего **здоровья**! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять **здоровье и бодрость**.

Воспитатель. Ребята, скажите, пожалуйста, что такое спорт?

Ответы **детей**.

Воспитатель. А зачем нужно заниматься спортом?

Ответы **детей**.

Воспитатель. Какие виды спорта вы знаете?

Ответы **детей**.

Воспитатель. Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

(Каждый раз, когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку).

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам. *(гимнастика)*

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы. *(футбол)*

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

**Значит**, это. *(баскетбол)*

Там сегодня будет жарко,

Не смотря, что лёд кругом:

Две команды будут *«драться»*, —

Из-за шайбы, всё бегом.

*(хоккей)*

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

*(Борец)*

В трусах и тёплых варежках

Дерутся два товарища

*(Бокс)*

Ему бассейн так приглянулся -

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай.

*(Пловец)*

Воспитатель. Давайте подумаем, может ли **быть здоровым человек**, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Дети. Не может.

Воспитатель. Верно! Не может! А почему?

Дети. Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет **здоровье**! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Воспитатель. Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять **здоровье**, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Воспитатель. Предлагаю вам выучить и запомнить следующее стихотворение:

*(Заучивание стихотворения)*.

Я хочу **здоровым быть —**

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Воспитатель. Отгадайте загадки:

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в. *(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

Воспитатель. В заключение нашей **беседы** давайте ответим на вопросы.

1. Каких друзей нашего **здоровья вы знаете**? Расскажите о них.

2. Какие водные процедуры вы делаете по утрам?

3. Делаете ли вы ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаете ли вы режим дня? Чем он вам помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры вам нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Воспитатель. Надеюсь, что вы всегда **будете** помнить и исполнять правила **здорового образа жизни**. Будьте **здоровы**!