

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №17 г. Челябинска»**

**Беседа с детьми старшей группы на тему:  
«Что такое здоровье?»**

Выполнили воспитатели: Овсянникова Юлия Александровна  
Панькова Оксана Александровна

**Цель** - формирование предпосылок здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- ◆ формировать представление детей о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;
- ◆ прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятию спортом;
- ◆ сформировать у детей представление о полезных продуктах;
- ◆ закрепить основные понятия: распорядок дня, личная гигиена, кислород, полезные продукты, ЗОЖ.

**Развивающие:**

- ◆ развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь;
- ◆ развивать внимание, логическое мышление, память, любознательность.

**Воспитательные:**

- ◆ воспитывать у детей желание заботиться о своём здоровье, стремление вести здоровый образ жизни;
- ◆ формировать навыки сотрудничества, доброжелательности, ответственности.

**Ход занятия:**

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить своё здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

*Есть ли большая беда,*

*Чем болезни и нужда.*

*Я здоровье берегу,*

*Сам себе я помогу.*

**Воспитатель:** Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (*Заучивание*).

**Воспитатель:** Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья?

**Дети:** Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

### **Пальчиковая гимнастика «Утречко»**

Утречко настало, солнышко встало.

Эй, братец Федя, разбуди соседей!

Вставай, большой! Вставай, указка!

Вставай, середка! Вставай, сиротка!

И крошка Митрошка! Привет, ладошка!

Все проснулись, потянулись! Молодцы!

**Воспитатель:** А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

**Дети:** Даааа

**Воспитатель:** Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

### **Дидактическая игра «Чудесный мешочек»**

*Дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться.*

*Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.*

**Воспитатель:** А теперь ребята отгадаем загадки

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

*(Мыло)*

Хожу-брожу не по лесам,

А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,

Чем у волков, у медведей.

*(Расчёска)*

Пластмассовая спинка,  
Жесткая щетинка,  
С зубной пастой дружит,  
Нам усердно служит.

*(Зубная щетка)*

И сияет, и блестит,  
Никому оно не льстит,  
А любому правду скажет –  
Все как есть ему покажет.

*(Зеркало)*

Вытираю я, стараюсь,  
После ванной паренька.  
Все намокло, все измялось –  
Нет сухого уголка.

*(Полотенце)*

Хвостик из кости,  
На спинке – щетинка.  
Эта вещь поможет нам  
Чистить брюки и кафтан.

*(Щетка)*

**Воспитатель:** А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). *Беседа по содержанию м\ф. Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?*

**Воспитатель:** А теперь немного отдохнём

**Физкультминутка «Веселая зарядка»**

Солнце глянуло в кроватку.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Все мы делаем зарядку.  
Надо нам присесть и встать.  
Руки вытянуть пошире.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Наклониться – три, четыре.  
И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку.

Дружно делаем зарядку.

**Воспитатель:** Ой, а вот ещё один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок.

Что на нем изображено?

**Дети:** Зубы.

**Воспитатель:** Вот на этой картинке зубы белые, весёлые. А здесь тёмные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за тёмными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы?

**Дети:** Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы.

**Воспитатель:** А какая пища полезна зубам?

**Дети:** Овощи, фрукты, творог.

**Дидактическая игра «Полезно – вредно»**

*На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.*

**Воспитатель:** Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду.

**Дети:** перечисляют продукты из меню детского сада

**Воспитатель:** И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить.

**Дети:** повторяют слово пробуют хлеб

**Воспитатель:** Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров,

Закаляйтесь вы со мной.

Утром бег и душ бодрящий,

Как для взрослых, настоящий.

Чаще окна открывать,

Свежим воздухом дышать.

Руки мыть водой холодной.

И тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет.

**Воспитатель:** А мы с вами как закаливаемся после дневного сна?

**Дети:** Ходим босиком по коврику.

**Воспитатель:** Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

**Воспитатель:** Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» – «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

### **Самомассаж**

Лобик мыли? Щечки мыли?

Ушки мыли? Ручки мыли?

Все помыли? Чистые теперь!

Открыть к здоровью дверь!

**Воспитатель:** Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!