

Муниципальное образование
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
городской округ город Ханты-Мансийск
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Одуванчик»
(МБДОУ Детский сад № 9 «Одуванчик»)

Конспект беседы в старшей группе «Что такое здоровье»

Воспитатель: Шишкина Е.А.

Ханты-Мансийск, 2022

Цель: Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь. Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

Ход беседы:

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?
- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: «В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь», «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».
- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)
- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,
Сам себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье? (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване, много ест, долго смотрит телевизор. Верно, не может!
- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. 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, закалёнными!
- Ребята, а что необходимо соблюдать каждый день, чтобы всюду успевать?

Дети: Режим дня.

-Послушайте стихотворение:

Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Рано я встаю с утра,
В садик мне идти пора!
Не люблю я торопиться,
Не люблю я суетиться,
А режим не соблюдать,
Можно сильно опоздать!

Можно завтрак пропустить
И зарядку пропустить.
Я встаю и умываюсь,
Потихоньку собираюсь,
По погоде одеваюсь
И красиво заплетаюсь.
А чтобы мне здоровым быть,
Буду руки с мылом мыть
До еды, после прогулки,
Если я к врачу ходил,
Чтоб микробы вместе с булкой
И с борщом не проглотил!
Вот сончас! Он очень нужен!
Без него мне было б хуже!
Знаю я секрет большой:
Во сне я становлюсь большой!
Я расту и отдыхаю,
Сил побольше набираюсь,
Прихожу когда с прогулки,
Переодеваюсь я,
Ведь на улице валяюсь,
На качелях я качаюсь,
С горки долго я катаюсь,
Весело гуляю я!
Я всё грязное снимаю,
А для дома надеваю
И никогда не забываю
Руки с мылом вымыть я!
Есть время у меня играть,
А есть игрушки собирать!
Игрушку каждую возьму,
На своё место положу,
Теперь всегда свои игрушки
Я очень быстро нахожу!
Меня мама зовёт мыться –
Надо мне поторопиться!
Скоро спать уже пора,
Чтоб легко мне встать с утра.
Чищу зубы, умываюсь,
И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!

- А какой спортивный инвентарь помогает нам проводить активную и веселую прогулку?

Дети: Велосипед, самокат, роликовые коньки, скакалка.

- А в какие игры мы с вами играем на прогулке? (ответы детей)

- Ребята, а как мы в детском саду укрепляем свое здоровье? (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

-Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалять наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, по траве.

-Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Прогулки в лесу, ведь там чистый воздух. В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Чтоб у вас здоровье было,
Не забудь про пасту с мылом.
С физкультурой подружись
И работать не ленись.
Я здоровье берегу —
Тело в чистоте держу.
Чтоб душа была здоровой,
С физкультурой я дружу.
Утром делаю зарядку,
Зубы чищу я всегда.
Приучаюсь по порядку
Выполнять я все дела.

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

-Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!