**Беседа о здоровом образе жизни в старшей - подготовительной группе**

Цели: способствовать формированию у детей сознательной установки на здоровый образ жизни.

Задачи:

Закрепить знания детей о благоприятном влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.

Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

Побуждать детей отвечать на вопросы, учить делать выводы и умозаключения.

Воспитывать желание быть здоровым, внимательно относиться к себе.

Ход занятия:

Беседа с детьми.

-Здравствуйте ребята! Вот мы с вами сейчас поздоровались, а что это значит? (значит пожелать друг другу здоровья).

-А кто из вас знает, что такое здоровье?

-Где здоровье хранится? (внутри нас)

-Я вам сегодня хочу рассказать одну древнюю легенду «Где хранится здоровье?». «Давным-давно на горе Олимп жили боги, стало им скучно, и решили они создать человека и поселить его на планете Земля. Один из богов сказал: «Я наделю человека силой!», а другой сказал: «А я наделю его мудростью!». Третий бог сказал: «Я дам ему красоту!», а четвёртый сказал: «Я наделю его самым дорогим-здоровьем». Стали боги думать, куда же в человеке здоровье спрятать. Может поместить его высоко в горах, а может глубоко в реку. Но один бог предложил спрятать здоровье в самого человека, так как посчитал это место самым надёжным.»

Сегодня на занятии мы будем учиться правильно и надолго сохранять своё здоровье. Послушайте правила

1 - закаливание. –Вы знаете, что такое закаливание? (обливание холодной водой)

-А только водой можно закаливаться или ещё чем-нибудь? Я вам расскажу: закаливаться можно солнцем, воздухом и водой. Знаете такую пословицу: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»? (да)

-Когда вы летом загораете, вы тоже закаляетесь, когда проветриваете комнату – тоже, ну и конечно же водой. Даже есть такие люди, которые зимой в проруби купаются. Знаете как их называют? (моржи)

-2 - физкультура. Вы занимаетесь физкультурой? Где? (зарядка, физ. занятия в д. саду, подвижные игры, спорт).

-3– гигиена. Вы знаете, что такое гигиена? Гигиена – это сохранение своего тела в чистоте. Как же его сохранить в чистоте?

- мыться нужно регулярно.

– регулярно, два раза в день нужно чистить зубы.

- нужно мыть руки перед едой, после туалета, после улицы.

-4-Свежий воздух. Нужно как можно больше гулять на свежем воздухе, особенно в лесу.

А ещё, чтобы наше дыхание было правильным, нужно делать дыхательную гимнастику. Я вам предлагаю её сделать. Встаньте пожалуйста. Мы сейчас с вами будем индейцами. Но чтобы правильно выполнять это упражнение, послушайте правило: вдыхать нужно только носиком, а выдыхать можно и носиком, и ротиком. Следите за плечами, они не должны подниматься. Вдыхаем носиком и на выдохе произносим боевой клич индейцев.

-5 – это правильное питание.- Вы знаете, что еда может быть вредной и полезной? Что полезное? (лук, морковь, капуста, яблоки) А чипсы полезные? (нет). А ещё какие продукты вредны для здоровья? (газировка, жевательная резинка…). -Правильно.

- 6– это хорошее настроение. Давайте с вами выйдем в круг и поделимся своим теплом, своим хорошим настроением и улыбками друг с другом . А для этого мы сначала согреем наши ручки, потрём руки сильно-сильно, ладошки, каждый пальчик, а теперь скорее взялись за руки, делимся своим теплом. Почувствовали тепло? (да) А теперь подарим наше тепло и улыбки друг другу, подуем с ладошек и улыбнёмся.

-Понравилось вам, ребята, вести здоровый образ жизни? (да) Видите, как это увлекательно. Здоровыми жить здорово!