**Беседа с детьми «Урок здоровья» (средняя группа)**

Цель беседы: формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Предварительная работа:

Чтение сказки К. Чуковского «Мойдадыр» .

Оборудование:

Мультивидио;

Карточки с изображением предметов гигиены и игрушек;

Муляжи продуктов для игры «Магазин»

Ход беседы.

Воспитатель привлекает внимание детей к экрану компьютера. (слайд 1)

Сегодня при помощи этого волшебного экрана мы отправимся в увлекательное путешествие. Усаживайтесь по удобней, закройте глаза и считайте до трех. А теперь откройте глаза и посмотрите на волшебный экран. (на экране Мойдодыр) (слайд 2). Вам знаком этот герой из сказки? А про кого эта сказка? (слайд 3) А вы соблюдаете правила гигиены? Почему надо следить за собой? Да потому, что на коже, волосах под ногтями человека есть вредные микробы - невидимые мельчайшие существа. (слайд 4) Даже во рту, как и на коже человека, живут вредные микробы, которые вызывают различные болезни. (слайд 4) Вот почему необходимо за собой ухаживать. Каждое утро умываться и чистить зубы. У человека много помощников, чтобы справиться с микробами и быть чистым, опрятным и здоровым. Давайте поможем мальчику грязнуле. Перед вами на столе разные карточки с предметами. Выберете те предметы, которые можно назвать «Помощниками Мойдодыра».

Дети выбирают предметы гигиены.

Все правильно, молодцы! Теперь мальчик грязнуля стал чистым и опрятным. Мойдадыр очень рад, что вы помогли мальчику грязнуле. (5 слайд) Давайте посмотрим какой он стал чистым и опрятным. (слайд 6)

У Мойдодыра есть такое правило «От простой воды и мыла у микробов тает сила». Давайте повторим все вместе.

Продолжаем путешествие. Закрывайте глаза и считайте до 5. А сейчас мы с вами в гостях у доктора Пилюлькина. (слайд 6) Он хочет рассказать о вкусном и здоровом питании. Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. (слайд 7) Ели человек не будет есть он ослабеет, а почему? Потому что в продуктах (слайд 8) содержатся много разных витаминов (слайд 8, которые помогают нам расти и развиваться. Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании. Доктор Пилюлькин оставил нам послание: (слайд 9)

«Здравствуйте ребята, рад вас видеть! Я с удовольствием вам расскажу о здоровом питании. Вы думаете, почему я такой здоровый и никогда не болею. Да потому что я правильно питаюсь.

Но сначала отгадайте мои загадки. А не сможете отгадать буду вам я помогать:

Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат) слайд 10

Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок) слайд 11

Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко) слайд 12

Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану) слайд 13

Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб) слайд 14

Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи) слайд 15

За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета) слайд 16

Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо) слайд 17

Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы) слайд18

Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты) слайд 19

Молодцы! Все загадки отгадали. Вот какие продукты нужны для здорового питания. А вы употребляете в пищу эти продукты?

Я вас хочу спросить, а молоко вы любите? А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока? (молоко, сметана, сыр, творог и т. д) молодцы ребята! (слайд 20) Но у меня есть еще одно задание. Вам надо сходить в магазин и выбрать только полезные продукты, чтобы я смог приготовить себе обед. Игра «Магазин».

Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго. А мне уже пора готовить себе обед. До свидания! »

Мы теперь знаем, что от соблюдения чистоты и правильного, здорового питания зависит наше здоровье. Кроме этого для человека важны занятия физкультурой, спортом; закаливающие процедуры; и каждодневная зарядка по утрам. (слайд 21 поочередно)

Давайте и мы маленько разомнемся. Вставайте в круг и повторяйте за мной:

Мы ногами топ-топ.

Мы руками хлоп-хлоп.

Мы глазами миг-миг.

Мы плечами чик-чик.

Раз — сюда, два – туда,

Повернись вокруг себя.

Раз – присели, два – привстали,

Руки к вверху все подняли.

Сели, встали,

Ванькой-встанькой словно стали.

Руки к телу все прижали

И подскоки делать стали,

А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч.

Раз-два, раз-два,

Заниматься нам пора!

(действия по тексту)

Итог беседы.

Что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?

По завершению ответов детей (слайд 22) .

Давайте попрощаемся с волшебным экраном. До новых встреч! (слайд 23) .