**БЕСЕДА С ДЕТЬМИ «УРОК ЗДОРОВЬЯ» (СРЕДНЯЯ ГРУППА)**

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

**Программное содержание:**

Образовательная область «Здоровье»:

* Продолжать воспитывать опрятность, привычки следить за своим внешнем видом;
* Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
* Закреплять умение пользоваться расческой;
* Воспитывать потребность употреблять в пищу овощи и фрукты, другие полезные продукты;
* Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах;
* Расширять представления о важности для здоровья гигиенических процедур, движений, закаливания;
* Дать представление о значении физических упражнений для организма человека.

Образовательная область «Социализация»:

* Знакомить с дидактическими играми, направленными на закрепление представлений о значении предметов;
* Приобщать к элементарным общепринятым нормам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Образовательная область «Труд»:

Воспитывать стремление быть всегда аккуратным, опрятным.

Образовательная область «Познание»:

* Помогать устанавливать связь между внешнем видом и назначением предметов;
* Расширять представления детей об условиях, необходимых для здоровья человека (питание, свежий воздух и т. д) ;
* Повторить счет до 5.

Образовательная область «Коммуникация»:

* Выслушивать детей, уточнять их ответы, подсказывать слова, более точные отражающие особенность предмета;
* Помогать логично и понятно высказывать суждение;
* Активизировать словарь;
* Активизировать употребление в речи названий предметов;
* Совершенствовать диалогическую речь.

Образовательная область «Чтение художественной литературы»:

* Продолжать детей слушать сказки;
* Продолжать запоминать небольшие и простые по содержанию поговорки;
* Формировать понимание того, что из книг можно узнать много интересного и полезного для себя;
* Узнавать героев сказок.

Слайд 6 – вызвать у детей положительный заряд для поддержании себя в чистоте и опрятности.

**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

**Воспитатель**

***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.

***слайд 2*** (на экране Мойдодыр).

**Воспитатель**

Вам знаком этот герой из сказки? А про кого эта сказка?

***(слайд 3) (слайд 4)***

**Воспитатель**

А вы соблюдаете правила гигиены?

Почему надо следить за собой?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель**

Да потому, что на коже, волосах под ногтями человека есть вредные микробы - невидимые мельчайшие существа.

***(5 слайд)***

Даже во рту, как и на коже человека, живут вредные микробы, которые вызывают различные болезни. Вот почему необходимо за собой ухаживать.

***(слайд 6)***

Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,  
Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой

Чистить зубы, умываться,  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.

**Воспитатель**

У человека много помощников, чтобы справиться с микробами и быть чистым, опрятным и здоровым. Давайте поможем мальчику грязнуле.

***Дидактическая игра***

Перед вами на столе разные предметами. Выберете те предметы, которые можно назвать «Помощниками Мойдодыра».

Дети выбирают предметы гигиены.

**Воспитатель**

Сейчас мы с Мойдодыром проверем , правельно ли вы выполнели задание.

***(слайд 7)***

Все правильно, молодцы!

**Воспитатель**

Ребята , а знаете ли вы какие предметы у каждого человека должны быть личными, а какими могут пользоваться все члены семьи?

Работа с картачками.

***(слайд 8)***

**Молодцы!**

**Воспитатель**

Теперь мальчик грязнуля стал чистым и опрятным. Мойдадыр очень рад, что вы помогли мальчику грязнуле. Давайте посмотрим какой он стал чистым и опрятным.

***(слайд 9)***

У Мойдодыра есть такое правило

«От простой воды и мыла у микробов тает сила».

Давайте повторим все вместе.

**Воспитатель**

Продолжаем путешествие. Закрывайте глаза и считайте до 5.

А сейчас мы с вами в гостях у доктора Пилюлькина.

***(слайд 10)***

Он хочет рассказать о вкусном и здоровом питании.

***(слайд 11)***

Чтобы человек хорошо рос, развивался, ему необходимо каждый день кушать – питаться. Ели человек не будет есть он ослабеет, а почему? Потому что в продуктах содержатся много разных витаминов которые помогают нам расти и развиваться. Ребята, хотите побольше узнать о здоровом питании. Доктор Пилюлькин оставил нам послание

***(слайд 12)***

***«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.»***

**Воспитатель**

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

***(слайд 13)***

* Должен есть и стар и млад

Овощной всегда (салат)

* Будет строен и высок

Тот, кто пьет фруктовый (сок)

* Знай, корове нелегко

Делать детям (молоко)

* Я расти, быстрее стану,

Если буду, есть (сметану)

* Знает твердо с детства Глеб

На столе главней всех (хлеб)

* Ты конфеты не ищи –

Ешь с капустой свежей (щи)

* За окном зима иль лето

На второе нам – (котлета)

* Ждем обеденного часа-

Будет жаренное (мясо)

* Нужна она в каше, нужна и в супы,

Десятки есть блюд из различной (крупы)

* Мясо, рыба, крупы, фрукты –

Вместе все они – (продукты)

**Воспитатель**

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

*(Ответы детей)*

Я вас хочу спросить, а молоко вы любите? А знаете ли вы, какие продукты можно сделать из молока?

*(Ответы детей)*

(молоко, сметана, сыр, творог и т. д) молодцы ребята!

***(слайд 14)***

**Воспитатель**

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».

**Воспитатель**

Ну, молодцы ребята! Вы правильно питаетесь и сохраните свое здоровье надолго.

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.

***(со слайда 15 поочередно)*** Во время физминутки.

**Физминутка.**

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)

**Молодцы!**

**Итог беседы.**

Что надо делать, чтобы сохранить свое здоровье?

По завершению ответов детей

Давайте попрощаемся с волшебным экраном. До новых встреч!