- Присаживайтесь. У нас сегодня не обычная беседа, а очень интересная. Отгадайте загадку, и вы узнаете тему нашей беседы:

Нужно нам его беречь

От болезнетворных встреч.

Нужно мыться, умываться

И зарядкой заниматься.

Чтоб его не потерять,

Много правил нужно знать.

Закалять на чёрное море

Везём мы хрупкое …(здоровье)

- Здоровье – это счастье! Почему так говорят? (Это когда ты весел и все у тебя получается). Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

- Как вы поняли выражение «потерять здоровье»? (болеть)

- Как же беречь своё здоровье?

– Правильно!

Это, во-первых, соблюдение режима дня.

Во-вторых, нужно следить за чистотой своего тела.

В-третьих, это гимнастика, физзанятия, закаливание и подвижные игры.

В-четвертых, нужно правильно питаться.

- Вы абсолютно правы. Мы с вами поговорим сегодня о том, как беречь своё здоровье.

- Внимание на экран: **слайд 1**

- О чём нам рассказывает девочка? (о режиме дня)

- Что такое режим дня? (Это порядок нашего дня)

- Расскажите про свой режим дня. **Слайд 2**

**Игра «Что мы делаем?»(части суток)**

-На мольберте карточки с изображением действий. А на доске – части суток. Назовём их. (утро, день, вечер, ночь). Вам нужно подобрать действия к нужным частям суток. С какого действия начинается утро? (встаём с кровати, умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, завтракаем, занимаемся, гуляем) Днём? (обедаем, спим, умываемся, делаем зарядку, полдничаем, играем) Вечером? (гуляем, играем, ужинаем, чистим зубы) Ночью? (спим)

- Молодцы. Кто может самостоятельно рассказать весь режим дня? (утром мы встаём с кровати, умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, завтракаем, занимаемся, гуляем. Днём мы обедаем, спим, умываемся, делаем зарядку, полдничаем, играем. Вечером мы гуляем, играем, ужинаем, чистим зубы. Ночью мы спим.)

**-** Послушайте копилочку знаний. **Слайд 3**

- О чём нам расскажет мальчик? (о питании) **слайд 4**

- Как нужно правильно питаться? (нужно есть разнообразную пищу) **слайд 5**

**Игра «Магазин».**

- Продавцом у нас будет Саша Б. Одевайся, Саша, садись за прилавок. Вы будете подходить к продавцу и покупать у него продукты питания. Это щедрый магазин, он выдаёт продукты бесплатно. Каждый подходит и культурно просит любой продукт. Начинайте. А теперь посмотрим, вредные или полезные продукты вы купили.

**Игра. Топни – хлопни.**

- Если вы услышите продукты питания, которые можно кушать, то похлопайте. А если услышите продукты, которые нельзя кушать, то потопайте.

Кока-кола

Сыр

Сосиски

Молоко

Сметана

Майонез

Жвачка

Каша

Йогурт

Овощи

Гамбургер

Фрукты

- Что ещё может помочь сберечь здоровье? (личная гигиена) **слайд 6**

- Подумайте, что это такое, личная гигиена? (чистота)

- Внимание на экран. **Слайд 7**

- А теперь мы снова поиграем. Отгадайте, какие предметы должны быть у человека личные, а какие общие. **Слайд 8,9.**

- Итак, кто же наши помощники в сохранении здоровья? **Слайд 10**

- Но я пришла сегодня не одна. Кто это? (Мойдодыр) **слайд 1, на доску картинку**

- За чем следит Мойдодыр? ( за чистотой тела)

- У Мойдодыра есть помощники. **Дети читают загадки: Ваня о мыле, Лера о расчёске, Саша Б о полотенце, Лев о зеркале. Слайды 2-5**

- Есть такое золотое правило: Чистота – залог здоровья. Что это значит?

- А самое главное, что укрепит наше здоровье? (зарядка и спорт) **Слайд 1-3**

- Влад, расскажи нам стихотворение о зарядке.

**Влад**

Мы зарядку вместе делаем.
Будем сильными,
Будем смелыми.

***Маша***

*Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна
Помогает здорово.*

**- ЯЯЯ**

Чтобы нам не болеть
И не простужаться
Мы зарядкой с тобой
Будем заниматься.

**-В**озьмите стульчики и поставьте их по краю ковра. Чем мы сейчас будем заниматься? (делать закалочку). Снимите носочки.

**1.** Поедем на машине, занимайте месте.

- Раскачиваемся на стуле из стороны в сторону. Глаза закроем, руки на коленях, ноги вместе.

**2.** Солнце светит нам в глаза.

- Нахмурились, поругались на солнышко. Улыбнулись друг другу.

**3.** Приехали на пляж, садимся на песок, мажемся кремом.

- Намазываем щёчки.

- А теперь подбородок.

- А теперь шею.

- Подёргаем ушки вверх, вниз, в стороны.

**4.** Что-то носик наш стал плохо дышать.

- Подышим одной ноздрёй, а теперь другой.

- Потрём носик.

**5.** А теперь позагораем.

- Ложитесь на спину, руки положите под голову, закройте глазки, вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

**6.** Бежим купаться.

- Пробираемся по палочке. Идём по гальке, наступаем на большие камни и в море, снова идём по гальке. В воду, из воды. Начинаем.

Плюхнулись в воду.

**7.** Поймали морского ежа.

- Берём шарики. Делаем, как я.

Круговые движения.

Продольные движения.

Раскатывание по тыльной стороне ладони.

Другая сторона.

Движение по кругу.

Круговые движения, продольные.

Тыльная сторона, по кругу.

**8.** Наши пальцы обмотали водоросли.

- Берём пружинки, надеваем на пальцы, снимаем.

- На другой руке.

**9.** Вылезаем из воды. Мы замёрзли. Погреем пальчики ног.

- Растираем пальцы.

- Сгибаем пальцы вперёд, назад.

Ой, смотрите, гусеница ползёт. Вперёд, назад.

**10.** А теперь, ложимся загорать. Сядьте, как солнышко, вокруг обруча.

- Смотрите, какие разноцветные камушки. Давайте их соберём пальчиками ног.

- Кто собрал больше камушков? Молодец!

**11.** Сядьте на стульчики. Мы будем рисовать дорожки от девочки к солнышку.

- Зажмите фломастер в правой ноге. И проведите прямую дорожку на верхней полоске слева направо.

- Зажмите фломастер в левой ноге. И проведите прямую дорожку на нижней полоске слева направо.

- Положите фломастер на место. Покажите свои дорожки друг другу.

**Положите свои рисунки на корзину. Вы хорошо делали зарядку. Похлопайте себе сильно-сильно.**

Одевайтесь. Ставьте стульчики на место. Мы продолжаем.

- Подойдите все ко мне. У меня в руках два солнышка.

- Одно из них весёлое. Ещё какое? (радостное, счастливое, довольное).

- А другое? (грустное, печальное, несчастное).

- У солнышка потерялись лучики. Надо их собрать.

- Разделитесь на две команды. **Мальчики и девочки.**

- Девочки будут собирать весёлое солнышко. На его лучиках действия, которые помогли солнышку быть здоровым.

- Мальчики будут собирать грустное солнышко. На его лучиках действия, из-за которых солнышко заболело.

- Начинаем.

--- Вот и подошла наша беседа к концу. Я надеюсь, вы хорошо усвоили, как беречь своё здоровье. Люди говорят: «Береги здоровье смолоду». Что это значит?

-Сегодня к нам в гости часто приходило солнышко. А как вы думаете, почему? (солнце – это не только источник тепла и света, но и источник витаминов)

- Обязательно бывайте на солнце – это очень полезно для кожи и для роста костей, но только не обгорайте – это очень вредно.

--- Я желаю, чтобы вам всегда светило солнышко, и чтобы вы никогда не болели.

--- А что вы мне можете пожелать?--- **Крепкого здоровья!**