**Беседа для детей подготовительных групп**

 Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».

 Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и рус­ским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или «Здоровье ни за какие деньги не купишь».

 **Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?**

 Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

 Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Правильно! ***Прохладная чистая вода,*** которой мы умыва­емся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

 Второй наш друг — это ***утренняя зарядка***. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появ­ляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех орга­нов, помогает включиться в дневной ритм.

**Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?**

Верно! ***Теплые солнечные лучи*** и ***свежий воздух***. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

 Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него пыльно и грязно. На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи - грязнухи. **Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?**

Верно! Не заботится!

 Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии. Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

 А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных мик­робов, которые могут вызывать болезни.

 Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

 Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать ***режим дня***. До поздней ночи они сидят перед экраном теле­визора или компьютера, а утром встают вялыми, бледны­ми, невыспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!» А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложим­ся спать, то у нашего организма вырабатывается определен­ный биологический ритм, который помогает сохранять здо­ровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о ***движении***.

 **Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?**

 Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. 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, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

 Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

 А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наря­жаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

 Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помога­ют нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

 Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

**Ответь на вопросы**

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.

2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?

3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?

4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?

5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?

6. Что дарит нам движение?

7. Какие подвижные игры тебе нравятся?

8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

**Отгадай загадку**

Его бьют, а он не плачет,

Только прыгает и скачет. *(Мяч.)*

Высоко волан взлетает,

Легкий и подвижный он.

Мы с подругою играем

На площадке в... *(Бадминтон.)*

Стоят игроки друг против друга,

Сетка меж ними натянута туго,

Бьют по мячу и красиво, и метко,

И оживает в руках их ракетка. *(Теннис.)*

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

**Беседа для детей подготовительных групп**

 Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро малень­кая девочка Таня.

 Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень малень­кая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засы­пали.

 Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассмат­ривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми ярки­ми звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки — небесно-голубая, украшенная тремя тюльпана­ми — белым, розовым и красным.

 Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звез­дочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кру­жатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

**Колыбельная**

 Стали звездочки ясней —

 Засыпай-ка поскорей!

 Может быть, тебе приснится

Яркое перо жар-птицы,

Или аленький цветок,

Иль конечек - горбунок.

В темном небе месяц светит,

Словно цветик - семицветик,

Звездный хор поет: «Бай-бай!

Спи, Танюша, засыпай!»

 Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда при­жималась к ее щеке другой — «утренней» — стороной. Тюль­паны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

**С добрым утром**

С добрым утром, дорогая!

Просыпайся поскорей.

За окном сосульки тают,

Зачирикал воробей.

В гости к нам пришла весна,

Пробуждайся ото сна!

 — С добрым утром, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

**Утренняя песенка**

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.

Я воды не пожалею,

Уши вымою и шею.

Пусть течет водица —

Я хочу умыться!

Посильнее кран открыла

И взяла кусочек мыла,

Пышно пена поднялась —

Смыла с рук и пыль и грязь.

Пусть бежит водица —

Я хочу умыться!

 Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытира­лась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,

Полотенцем чистым, новым

 Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее!

 «А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принима­лась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,

Ароматной и приятной.

Щеткой действую умело,

Зубы будут очень белы!

— Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди съешь йогурт.

— А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня.

— Малиновый!

— Йогурт из малины — самый мой любимый! — в риф­му отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

 **Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы!**

 Молодцы! Все умывались и чистили зубы.

 Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм.

 Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

 ***Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу мах­ровым полотенцем.***

**Здоровой будь!**

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

 **Дорогие ребята! Может, быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?** **Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выби­раете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каж­дое утро?**

**Под душем**

Утром я едва проснусь —

Сразу в душе обольюсь.

На веселый летний дождь

Душ немножечко похож.

Он поет, журчит, звенит —

Веселит он и бодрит.

И ленивый, сладкий сон

Струйками прогонит он!

 И умывание, и обтирание, и прохладный душ — пре­красное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, пра­вило второе — постоянство.

 **Что означают эти правила?**

 Начинать водные процедуры надо с температуры при­мерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя в конце концов до темпе-ратуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепен­ность закалки.

 А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна нема­лая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

 Одна из замечательных закаливающих процедур — ***мы­тье ног прохладной водой***. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь бла­гоприятно действует на сон!

 Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разгово­ру о закаливании.

 **Что такое закаливание?** Это все, что направлено на по­вышение устойчивости организма к неблагоприятным усло­виям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

 **Какие методы закаливания нам знакомы?**

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

 Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

**Ответь на вопросы**

1. Расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.

2. Как помогала ей подушка вечером и утром?

3. Что Таня делала по утрам?

4. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?

5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

**Волшебный Морж**

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с по­логих гор, окружавших небольшой пруд.

День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снегокатах.

Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке.

Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой за­снеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противо­положного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырублен­ного льда лежали на снегу и переливались на солнце.

Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкаю­щей ледяной воде.

«Бррр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поежива­ясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки.

Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыба­ющиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхище­ньем.

— Какие необыкновенные люди! — невольно вслух про­изнес мальчик.

— Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют!

— Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами?

— А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шкваль­ного ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамота­ми и медалями, — добавила девушка.

В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд.

Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с посохом в руках и в алой шубе.

Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту.

— Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да еще и искупаться в проруби? Конечно нет! Сразу же подхвачу про­студу.

— Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слы­шавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть?

— Конечно хочу! — радостно воскликнул Ваня.

— Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым.

Снегурочка достала из кармана шубки маленького сереб­ристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал ластами в знак приветствия.

— Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился.

С тех пор жизнь мальчика изменилась.

**Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани?**

Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыр­кались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с ма­леньким цветным мячиком для пинг-понга.

Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вы­тирался насухо большой жесткой простыней.

— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — че­рез несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом от­правлялись в— Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — че­рез несколько дней скомандовал Морж.

Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом от­правлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны.

Какое чудесное время – весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами.

Все лето каждый день они плескались в пруду.

А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж про­должали зарядку и купание до самых холодов.

Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды.

Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях.

Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде.

Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежал­ся по снегу под восхищенные взгляды собравшихся.

Вот тут его и заметила Снегурочка.

— Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спроси­ла она.

— Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал!

С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь.

— Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивля­лись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки.

— Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша.

И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком пле­щется маленький серебристо-черный Морж.

**Ответь на вопросы**

1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?

2. Кого он повстречал на пруду?

3. Кого подарила мальчику Снегурочка?

4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?

5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?

6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил маль­чик?

**Беседа для детей подготовительных групп**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об ут­ренней зарядке и режиме дня. Начнем с зарядки.

**Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня ут­ром делал зарядку?** **Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?**

**Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка.**

Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вме­сте с мамой делает утреннюю зарядку дома.

**Утренняя зарядка**

— Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опушил стекло —

Это Дедушка Мороз

Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носках приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Елена Владимировна — так зовут воспитательницу — со­бирает ребятишек в большом, светлом, хорошо проветрен­ном спортивном зале, включает бод­рую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоско­стопия.

Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4—8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражне­ний и продолжается 10—15 минут.

Елена Владимировна любит заканчивать зарядку веселой игрой. Например, такой. Каждый из детей изображает како­го-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «мед­ведь». Елена Владимировна спрашивает ребятишек:

— Что за зверь такой идет? Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок, Скок-поскок!

Домик мой — Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Елена Владимировна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки, Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, **какую пользу прино­сит зарядка**.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нуж­но делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.

**Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физиче­ские упражнения и утреннюю зарядку?**

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, про­водили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные пре­пятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими уп­ражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрель­ба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глу­бокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнеч­ных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его назы­вали Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пя­тиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую ста­тую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиа­дах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству лю­дей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олим­пийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и про­шли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спорт­сменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Сорев­нования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каж­дая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были го­родки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смело­сти, боролись друг с другом, взбирались по гладким стол­бам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

Теперь поговорим о режиме дня. **Что такое режим?**

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда зани­маться. Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, хо­дить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим по­могает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

**Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы со­блюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?**

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, ма­мочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обти­раться прохладной водой, чистить зубы.

Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатоль­евной двадцать минут делаем зарядку. Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать.

После обеда примерно два часа спим.

После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в че­тыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся му­зыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку.

Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной прихо­дит мама или папа, и мы идем домой.

За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компь­ютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно.

Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед теле­визором или компьютером, поздно встают утром, чув­ствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя зав­тракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здо­ровью.

**Зачем соблюдать режим?**

Я режим не соблюдаю, Очень нужен мне режим! Целый день я мяч гоняю, То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку Я, конечно, не встаю. Нет обеда? Всухомятку Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться, После всех телепрограмм, И не может добудиться Меня мама по утрам.

«Ты, сыночек, бледный, вялый И совсем больной на вид. Ты с утра уже усталый, Может, что-нибудь болит?»

А отец сказал с досадой: «Вот твоя ошибка, сын! Соблюдать, конечно, надо В жизни правильный режим!»

**Ответь на вопросы**

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?

3. Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во вре­мя утренней зарядки.

4. Расскажи, как относились к физическим упражнени­ям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и дру­гие народы.

5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?

6. Как проводились они в Древней Греции?

7. Как проходят Олимпийские игры в наше время?

8. Что такое режим дня?

9. Почему режим дня — помощник нашего здоровья?

10. Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его со­блюдаешь?

**Отгадай загадки**

Ее мы делаем по утрам,

Она бодрость дарит нам. *(Утренняя зарядка.)*

Мы по часам гуляем, едим,

Мы каждый день соблюдаем... *(Режим.)*

**Беседа для детей подготовительных групп**

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хво­стики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребя­там в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивны­ми упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправи­лась в детский сад наниматься на работу.

— Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заве­дующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

— Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи!

— Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы?

— Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать пря­мо на ребятишек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были.

Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

— Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду.

— И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

— Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка.

— Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу.

— Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непре­рывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и -скоро вся группа слегла с температу­рой, насморком и кашлем.

**Как вы думаете, почему заболели дети?**

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней — Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

— В чем тут дело? — недоумевала Простуда.

**Как вы думаете, почему Таня не заболела?**

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

— Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал?

— Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

— Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось.

Зловредной Простуде это очень не понравилось: она ста­ла еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала убор­щицу в свой кабинет.

— Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказа­ли мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезара­зили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

**Ответь на вопросы**

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?

2. Кто стал работать в детском саду?

3. Почему дети не заболели?

4. Как Простуда обманула Зарядку?

5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с За­рядкой, дети заболели?

6. Почему не заболела девочка Таня?

7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?

8. Почему заведующая детским садом отправила Про­студу домой?

9. Чем закончилась сказка?

**Беседа для детей подготовительных групп**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня о чис­тоте. **Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье?**

Правильно! Связаны. Недаром говорится: «Чистота — за­лог здоровья».

Это означает, что, если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота, — он соблюдает одно из важных жиз­ненных правил, позволяющих быть здоровым.

Представьте себе неопрятно одетого неряшливого маль­чугана Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались темные полосочки грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, пос­ле туалета, после того как поиграл со своей любимой соба­кой. **Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?**

На руках скапливается огромное количество вредных мик­робов, которые могут стать причиной опасных заразных бо­лезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных — собак, кошек — всегда есть крошечные, невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своих любимцев, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут

оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание гель­минтозом.

**Давайте вместе припомним все случаи, когда нужно мыть руки с мылом.**

Правильно! Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники. Руки нужно мыть перед едой и после еды. Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хо­мячком, попугайчиком, другими животными. Не забывайте также мыть руки после туалета!

Почаще стригите ногти. Ногти должны быть закруглен­ными, короткими, а главное — под ними не должно быть грязи!

Поэтому, когда вы моете руки с мылом, тщательно по­чистите ногти щеточкой, удаляя из-под ногтей грязь.

Вечером перед сном обязательно вымойте ноги теплой водой, а потом облейте их прохладной водой. Это, во-пер­вых, хорошая закалка, а во-вторых — прекрасное средство, помогающее быстро уснуть. А ведь глубокий, спокойный сон — непременное условие хорошего здоровья.

Я думаю, никому из вас не нужно напоминать, что ваша одежда должна быть опрятной и чистой.

**Давайте поговорим о чистоте дома.**

Начнем, пожалуй, с кухни. Представьте, что к Пете при­шел его друг Алеша. Мальчики вместе пообедали, а потом, не убрав со стола, ушли в комнату и стали играть.

На столе остались немытые тарелки, чашки, ложки, хлеб, масло, сыр. В открытую форточку, привлеченные запахом еды, тут же залетели мухи.

Одна из них села на край тарелки, другая — на кусочек сыра, третья — на хлеб.

Мухи — опасные и вредные насекомые! Летают они по­всюду. Любят заглянуть в мусорные баки, на свалки и по­мойки. На своих крошечных лапках переносят возбудителей болезней. Мухи становились причиной эпидемий чумы, хо­леры, оспы. Эти болезни уносили больше человеческих жиз­ней, чем войны и стихийные бедствия. Сейчас они побеж­дены. Но есть и другие болезни, которые переносят мухи.

Особенно любят они лентяев и грязнуль, вроде Пети и Алеши, которые не моют посуду, не убирают со стола, не выносят ведро с мусором.

В кухне у грязнули мухам — раздолье! Вот почему нужно сразу после еды вымыть и убрать посуду, смести со стола крошки, вынести мусорное ведро.

**Муха - надоеда**

Муха, муха-надоеда

Прилетела к нам к обеду.

Видит муха: стол накрыт,

По тарелкам суп разлит.

Все готово, можно есть,

Только где же мухе сесть?

Села муха на окошко,

Съела муха хлеба крошку.

Тряпкой муху мы прогнали:

«В гости мы тебя не звали!»

Частенько в кухне хозяйничают и длинноусые разбойни­ки — тараканы. Они также наносят вред здоровью человека, могут даже вызвать тяжелую болезнь — астму. Поэтому с ними нужно бороться. Тараканы боятся холода, запаха веток черной бузины и ольхи. В старину на Руси в трескучие морозы хозяева уходили из избы на ночь к соседям, оставляя двери и окна открытыми настежь. Тараканы замерзали и погибали. В наши дни есть немало средств для борьбы с этими насекомыми.

**Рыжеусый таракан**

Таракан, таракан,

Рыжеусый хулиган!

Днем ты дремлешь в уголке,

В щелочке на потолке.

Ночь придет, погаснет свет —

Никого на кухне нет,

 На охоту ты идешь:

 Начинается грабеж!

 Шаришь ты по грязным мискам,

 Из которых ела киска,

 Лакомишься манной кашкой,

 Сладкий кофе пьешь из чашки.

 Веселишься ты всю ночь —

 Уходи, разбойник, прочь!

**Расскажите, как вы убираете свою комнату или свой дет­ский уголок.**

Правильно! Вытираете пыль мягкой тряпочкой, аккурат­но расставляете на полке книги, игрушки. А мама или ба­бушка чистят ковры и мягкую мебель пылесосом. **Зачем они это делают?**

Верно! Чтобы удалить частички пыли, грязи. Ведь до­машняя пыль — очень вредная! Она может вызвать покрас­нение глаз, чиханье, насморк, т.е. аллергию.

Кроме того, в пыли живут крошечные, или, как говорят ученые, микроскопические, клещи, наносящие вред наше­му здоровью.

Лучше всего во время уборки раскрыть настежь окна, форточки и хорошенько проветрить комнату. Можно на 3— 5 минут сделать и сквозное проветривание.

**А что такое влажная уборка?** Верно! Во время влажной уборки мы протираем полы, оконные рамы, стекла влаж­ной тряпкой, удаляя пыль и грязь.

Соблюдать чистоту, делать уборку нужно не раз в не­делю, а каждый день, выделяя на это определенное вре­мя.

**Чистюля-енот**

Жил в лесу енот-чистюля,

Чистил ложки и кастрюли,

Делал по утрам уборку —

Приводил в порядок норку.

Убирал и грязь и сор,

Подметал метлою двор,

Красил кисточкой скамейки,

Поливал цветы из лейки.

В деревянное корытце

Наливал енот водицы.

И стирал своим детишкам

Рубашонки и штанишки.

Как-то мимо шла бабуля

И заметила чистюлю:

«Ах, работник золотой,

Ты убрал бы домик мой!

В доме пол давно не мыли —

Там скопилось много пыли,

Нет ни тряпки, ни метлы,

В паутине все углы!»

Отвечал енот-чистюля:

«Помогу тебе, бабуля!

Обмету углы метлою,

Дом почищу и помою,

Рамы кисточкой покрашу —

Станет дом новей и краше!»

**Ответь на вопросы**

1. Как связаны здоровье и чистота?

2. Почему говорят: «Чистота — залог здоровья»?

3. Когда нужно мыть руки?

4. Почему следует удалять грязь под ногтями, стричь ногти?

5. Почему нужно мыть ноги на ночь?

6. Почему мух и тараканов называют вредными насеко­мыми?

7. Как с ними бороться?

8. Как следует делать уборку в доме?

9. Убираешь ли ты свой уголок, комнату? 10. Помогаешь ли маме мыть посуду?

**Отгадай загадки**

Поясок я подвяжу,

Да по кухне запляшу.

Мусор соберу в совок

Да и спрячусь в уголок. *(Веник.)*

Если мусор на полу, Вспоминаем про... *(Метлу.)*

Он сосет и пыль и сор,

Чистит кресла и ковер.

В доме мусор соберет

И ни разу не чихнет. *(Пылесос.)*

Соберу рубашки, майки

И скажу ей: «Постирай-ка!

В барабане покрути

И всё чистым возврати!» *(Стиральная*

*машина.)*

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: веник, совок, метелку, ведро с во­дой, муху, таракана.

**Беседа пятая**

**НЕ БОИМСЯ МЫ ДОЖДЕЙ И ОСЕННИХ ХМУРЫХ ДНЕЙ!**

Быстро пролетают теплые солнечные летние деньки, вот уже заморосили холодные дожди, задули порывистые ветры. Пришла в наши края осень.

Осенние дни короче летних, смеркается рано, но и осе­нью нужно ходить на прогулки и продолжать закаливаю­щие процедуры. Если идет дождь, то погулять можно под зонтом.

**Я гуляю под зонтом**

Мама зонтик мне купила — Взрослый, настоящий,

Ярко-розовый, красивый,

 С ручкою блестящей.

Если дождь пойдет опять, Под зонтом пойду гулять!

Осенью можно играть под навесом на площадке дет­ского сада. Там сухо, а воздух после дождя становится чище, он пахнет палыми листьями, мокрыми ветками и корой.

К сожалению, осенью люди часто болеют, потому что начинаются резкие перепады температур, влажности, дуют холодные ветры. У многих болит горло, люди чихают и каш­ляют.

Поэтому осенью нужно продолжать закаливание про­хладной водой по утрам, делать зарядку и гулять на све­жем воздухе.

**Осенняя песенка**

Не боимся мы дождей И прохладных хмурых дней, Будем петь и веселиться, Взявшись за руки, кружиться!

Прочитаем мы стихи Про осенние деньки.

Осенью очень полезно, придя с улицы, промыть нос прохладной водой и прополоскать горло. Это поможет вам уберечься от вирусных простудных заболеваний.

Если целый день идет проливной дождь, то поиграть можно и дома.

**В какие игры играют в помещении?**

Верно! В «Ручеек», в «Море волнуется раз», «Пройди и не задень», «Не намочи ног», «Шире шаг» и другие. Эти игры, хотя и не слишком подвижные, но направлены на совершенствование координации движений.

В игре «Пройди и не задень» на полу раскладываются вырезанные из цветной бумаги флажки, квадраты, кружки и другие фигурки. Играющим нужно под музыку пройти

между ними, стараясь не задеть. Темп музыки постепенно ускоряется, и проходить приходится быстрее и быстрее!

Некоторые ребятишки любят в ненастные осенние дни играть в шашки, шахматы. Эти игры тренируют мышление, память, развивают ум.

**Ответь на вопросы**

1. Надо ли осенью продолжать закаливающие процедуры?

2. Как ты закаляешься осенью?

3. Ходишь ли гулять?

4. В какие игры играешь на свежем воздухе?

**Отгадай загадки**

Озорной повеса Пролетел над лесом, Крыльями взмахнул — Листья с дерева стряхнул. *(Ветер.)*

Перед долгою зимой

Землю он польет водой. *(Дождь.)*

В эту игру играют без спешки. Есть в ней король, королева и пешки. Победу одержит в игре этой тот, Кто просчитает вперед каждый ход.

*(Шахматы.)*

**Беседа шестая**

**СДЕЛАЙ КОМПЬЮТЕР СВОИМ ДРУГОМ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Я уверена, что вы любите смотреть мультфильмы по телевизору и играть в компью­терные игры.

Компьютер — очень умная машина! С помощью компью­тера можно играть, рисовать, сочинять музыку, переписываться с друзьями. Но я хочу предупредить вас, что прово­дить время за компьютером и телевизором по многу часов — вредно для вашего здоровья.

Вместо того чтобы гулять на свежем воздухе, играть в подвижные игры, вы сидите перед светящимся экраном, часто в душной комнате. У врачей есть такое понятие — *гиподинамш.*

**Что это означает?** Гиподинамия — значит, малая, недо­статочная подвижность.

А ведь ребятишкам, чтобы вырасти здоровыми, нужно много двигаться, заниматься спортом, гулять на све­жем воздухе. Кроме того, перед экраном телевизора или компьютера вы напряженно вглядываетесь в бегущие яркие картинки, а это может плохо отразиться на зре­нии. Наконец, не стоит забывать и о вредном излучении, которым воздействуют и компьютер и телевизор на че­ловека.

От телевизора лучше садиться подальше, а в компьютер­ных играх стоит соблюдать меру!

У компьютера можно проводить не больше двадцати-трид­цати минут. Тогда эти занятия не принесут вреда вашему здоровью.

**Спаси Веронику**

Вася, худенький бледный мальчик, любимым занятием которого было часами просиживать за компьютером, играя в компьютерные игры, очень редко гулял с друзьями, не умел кататься ни на лыжах, ни на коньках. Поэтому и рос он болезненным. Мог схватить простуду от легчайшего сквоз­нячка.

Он не обливался прохладной водой, не делал зарядку.

— Васенька! Ты бы сходил погулять! — упрашивала вну­ка бабушка. — Посмотри, какая чудесная погода! На горке ребятишки катаются! Ведь каникулы!

— Нет, бабуля! Мне что-то не хочется! Собираться надо, одеваться, да и холодно сегодня. Я лучше потом погуляю, попозже, или завтра.

Однажды Вася пошел *в* магазин, чтобы купить новую игру — старые ему уже надоели, — и по дороге встретил старенького сгорбленного старичка. Тот медленно брел, опи­раясь на палку.

— Мальчик! — обратился к Васе старик. — Не знаешь, где здесь продаются диски для компьютеров?

— Знаю, как не знать! Я сам туда иду. Если хотите, •дорогу покажу, — вежливо ответил Вася.

— Вот спасибо. Вот удружил! — обрадовался старичок. — Я еле иду, очень уж скользко, того и гляди, упадешь, и палка не поможет!

— Давайте я вам помогу, — предложил Вася и взял ста­рика под руку.

Вдвоем, не спеша, они подошли к магазину.

Перед стеклянными дверями магазина старичок остано­вился и вытащил из-за пазухи нарядную коробочку с ком­пьютерной игрой. На ней была нарисована прелестная бело­курая девочка в голубом платьице, усыпанном золотыми звездочками.

— Вот купил внуку игру. «Спаси Веронику!» называется. А у него, оказывается, такая уже есть. Я хочу ее тебе пода­рить! Ведь скоро Рождество, в это время всякие чудеса слу­чаются. Пусть это будет мой подарок тебе!

Ну что вы, не надо! Неудобно как-то! — стал отказы­ваться Вася.

Бери, бери! — настаивал старик. — Ты мне помог, а я теперь хочу тебе помочь! Только имей в виду, что это игра не простая, а волшебная. Она может всю твою жизнь изме­нить!

Старик сунул коробку в руки мальчика и вдруг куда-то исчез, словно его и не бывало, будто в во: духе растаял!

Вася подумал, что старичок затерялся в толпе, снующей по улице возле магазина, или зашел внутрь.

Мальчик заглянул в магазин, но седенького старичка с палкой там не было! Вася еще немного потоптался возле магазина, да делать нечего, пошел домой.

«Странный какой-то старик! И куда он мог исчезнуть? Словно сквозь землю провалился. Может, и вправду вол­шебник?» — размышлял по дороге Вася.

Дома он тотчас вставил диск в компьютер. На экране появилась надпись: «Волшебная игра "Спаси Веронику!"»,

а затем возникла яркая картинка. Откуда-то с небес сыпа­лись ледяные разноцветные звездочки, и Вася вдруг очу­тился во дворе своей школы.

Дверь школы широко распахнулась, из нее выбежали ребятишки. Среди них Вася узнал и Веронику. На ней была белая пушистая шубка, белые сапожки с мехом, светлые волосы рассыпались по плечам.

— Здравствуй, Вася! — нежным голоском сказала девоч­ка. — Проводи меня, пожалуйста, домой!

— С удовольствием! — согласился мальчик.

Дети, смеясь и болтая, словно знали друг друга давным-давно, пошли по улице. Вдруг Вероника поскользнулась и упала в глубокую занесенную снегом канаву.

— Вася! Помоги мне! Здесь очень скользко, я сама не выберусь!

Вася быстро снял с куртки пояс и один конец бросил девочке. Та обеими руками ухватилась за пояс, а Вася что есть силы потянул за другой конец и вытащил Веронику из канавы.

— Спасибо, Вася! —поблагодарила девочка. Она отряхнула шубку, и дети пошли дальше. Но вот пред ними возник глубокий незамерзающий ру­чей, через него был перекинут узкий обледенелый мостик.

— Ой, я боюсь! — прошептала Вероника.

— Не бойся! Я пойду первым и дам тебе руку! — успоко­ил ее мальчик.

Вася осторожно пошел по шаткому мосточку, ведя за руку девочку. Скоро они оказались на другом берегу ручья.

В это время из-под подворотни, заливаясь громким лаем, вылетел огромный черный пес. Вася не растерялся, схватил палку и запустил ею в пса. Тот рыча снова спрятался в подворотне.

Картинка на экране внезапно погасла, и появилась над­пись: «Вася! Ты прошел первый уровень игры, проявив на­ходчивость и смелость. Но чтобы продолжить игру, тебе надо стать крепче, сильнее. Ко второму уровню ты пока не до­пускаешься! Начни делать зарядку, займись спортом, укре­пи здоровье. Только после этого ты сможешь продолжить игру!»

Вы, конечно, догадались, что Васе очень хотелось про­должить волшебную игру. Поэтому на следующий же день он записался в школьную спортивную секцию. Стал обти­раться по утрам, делать зарядку и заниматься в спортивном зале под руководством опытного тренера: прыгать, бегать, играть в волейбол, настольный теннис, научился кататься на лыжах и коньках. Да так увлекся спортом, что про ком­пьютерную игру почти забыл!

Но однажды вечером он включил компьютер и решил проверить, допустят ли его теперь на второй уровень игры. Надпись на экране гласила: «Вася! Ты допущен ко второму уровню игры!»

— Ура! — воскликнул мальчик.

Он снова увидел Веронику, она терпеливо ждала его. Дети направились к ее дому с красной черепичной крышей. Когда до него оставалось лишь несколько шагов, небо вдруг потемнело, подул сильный ветер, загремел гром и засверкали молнии.

Словно черная туча, налетел на девочку крылатый Дра­кон со светящимися красными глазами, схватил ее когтис­тыми лапами и унес в свой дворец, что стоял на высокой отвесной скале.

— Я спасу тебя, Вероника! — крикнул Вася и бросился в погоню.

Мальчик пробирался через болотные топи, сквозь дре­мучие дебри, переплывал широкие реки, боролся с дикими зверями и везде, проявляя храбрость, ловкость и силу, вы­ходил победителем. Наконец он добрался до дворца Дракона и остановился у подножия скалы.

В это время на экране снова возникли слова: «Вася! Ты ус­пешно прошел два уровня игры, но чтобы попасть на третий уровень, тебе следует изучить единоборства, заняться борьбой, накачать мышцы, стать умелым скалолазом и альпинистом!»

Вася ничуть не огорчился. Он стал тренироваться в шко­ле «Самбо», одновременно занимаясь альпинизмом и скало­лазанием. По утрам мальчик бегал в бассейн, потом шел в школу. Его день был расписан по минутам!

Если бы вы встретили Васю на улице, то едва ли узнали в розовощеком, крепком юноше худенького бледного маль­чугана.

Как говорится, скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается!

Наконец Вася почувствовал, что готов сразиться с могу­чим Драконом. Он снова включил компьютер и оказался у подножия отвесной скалы. Мальчик ловко вскарабкался по гладкой поверхности скалы и оказался в великолепном дворце Дракона. Тот восседал на золотом троне и, кажется, не ожи­дал встречи с Васей.

Вася смело бросился к Дракону и сумел победить его в схватке. Потом он сорвал с головы чудовища корону, в которой была спрятана вся сила Дракона, и растоптал ее. Вероника была спасена!

За это время она тоже подросла и превратилась в юную красавицу. Вася помог ей выбраться из дворца по потайной лестнице.

Вот и конец игре! Васе стало грустно прощаться с Веро­никой, но что поделаешь! Он выключил компьютер и стал думать о девушке: жаль, что таких красивых в жизни он пока не встречал!

На следующий день Вася, как обычно, пошел в школу. Как же он удивился, когда встретил там Веронику! Как ни в чем не бывало, она села с ним за парту и шепнула мальчику:

— Вася! Я восхищаюсь тобой! Ты настоящий герой!

**Ответь на вопросы**

1. Есть ли у тебя компьютер?

2. Нравится ли тебе играть в компьютерные игры?

3. Сколько времени ты проводишь за компьютером и телевизором?

4. Смотришь ли ты мультфильмы? Какой твой люби­мый мультфильм?

5. Почему надо садиться подальше от телевизора?

6. Как сделать компьютер своим другом?

7. Почему вредно долго сидеть неподвижно?

8. Что помогло Васе спасти Веронику?

**Выполни задания**

1. Нарисуй и раскрась любимого героя мультфильма.

2. Чем он тебе нравится?

3. Попробуй сам придумать сказку или мультфильм.

4. Нарисуй и раскрась героев сказки «Спаси Веронику!»: Васю, Веронику, черного пса, Дракона, старика-вол­шебника.

**Беседа седьмая ЗИМНИЕ ИГРЫ И ЗАБАВЫ**

Здравствуйте, дорогие ребята! Сегодняшнюю нашу бесе­ду давайте посвятим зимним играм и забавам. Ведь морозная русская зима — замечательное время для укрепления здоро­вья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на возду­хе — хорошая закалка. Еще вчера тропинки и дорожки были грязными, черными (недаром ноябрь называют «чернотро-пом»), деревья стояли грустные, потемневшие от густой влаги, висящей в воздухе.

А сегодня все преобразилось! Стало праздничным, свет­лым и нарядным! Выпал первый снег. Три березки у входа в парк напоминают сейчас белых пышногривых лошадок.

**Зимушка-зима**

Приехала на тройке Коней быстрых, бойких Зимушка-краса — Ледяная коса. В белой шубке до пят Стала тешить ребят!

Махнула рукавом правым — Инеем покрылись травы, Махнула рукавом левым — Чисто поле побелело.

Ударила молоточком — Сковала реку мосточком. Взяла лыжи, сани, Ребятишек манит: «Выходите на простор, Да с крутых катайтесь гор!»

После снегопада воздух особенно чистый, и можно от­правляться кататься с горы на санках.

**Сани**

Мчатся мои сани

Быстро с горки сами.

Ветер дует мне в лицо

И свивает снег в кольцо!

Катаясь на санях, легко развить ловкость, сноровку, быстроту и координацию движений.

Можно поиграть в такие игры: съезжая с горы, сорвать с ветки куста ленту, достать флажок, воткнутый в сугроб, попасть снежком в обруч. И все это на ходу!

Многие дети катаются зимой на снегокатах. Снегокат по­хож на сани, но тяжелее и управляется рулем.

**Я лечу на снегокате**

Я люблю на снегокате

Мчаться вниз с высоких гор. Дух от радости захватит,

Я лечу во весь опор!

Вот трамплин меня

подкинул,

Я ни капли не боюсь!

Снежный вихрь ударит в

спину,

Птицей в воздухе взовьюсь!

Давайте вместе назовем ваши любимые зимние игры и забавы. Верно! Катание на лыжах, коньках, игры в снежки, хоккей.

Поговорим о катании на лыжах. **Есть ли у вас лыжи?**

**Что вы предпочитаете: кататься с горок или бежать на лыжах по ровной местности? Почему?**

Я думаю, что вы все уже умеете бежать на лыжах, т.е. делать длинные скользящие шаги. Бег на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные про-

гулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги.

Отталкивайтесь посильней то правой, то левой ногой, сгибая ноги в коленях. Палки помогут вам скользить и вы­работать ритмичность движений.

**В какие игры можно поиграть, двигаясь на лыжах?**

Например, в ручеек. Чтобы поиграть в эту игру, нужно сделать ворота из наклоненных палок и проехать в эти во­рота, не задев палки. Это не так-то легко! Особенно для начинающего лыжника!

Многие ребята любят съезжать на лыжах с горок. Съезжая с горы, нужно научиться тормозить, делать повороты. Ехать с горы, лучше наклонившись вперед, а палки держать сзади.

Если вы почувствовали, что не можете удержаться на ногах, то постарайтесь падать на бок.

**А как подниматься на гору?** Можно елочкой или полуелочкой, а можно и боком — лесенкой.

**На лыжах**

Солнце ходит выше

С каждым днем.

Мы наденем лыжи — В лес пойдем.

Словно терем белый Замер бор,

Мы на лыжах смело Мчимся с гор.

Весело искрится Чистый снег. Разрумянит лица Быстрый бег.

Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной май­ки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, шарфа, шерстяных рукавичек.

После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с них снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное, сухое место.

Хорошо солнечным январским днем покататься на конь­ках!

**Умеете ли вы кататься на коньках? Есть ли у вас коньки?**

Если вам недавно купили коньки, то прежде всего нуж­но научиться надевать и шнуровать ботинки. Потом стоять на коньках на полу и делать несложные упражнения.

Но вот вы выходите на лед! Научитесь разбегаться, сколь­зить на параллельно расставленных коньках. Пройдут два-три дня, и вы освоите бег на коньках по прямой дорожке, станете делать повороты, а потом побежите по кругу. Глав­ное, помните: катаясь на коньках, всегда наклоняйте туло­вище вперед!

**Накатке**

Вечер. Музыка играет.

На катке полно ребят.

Ель нарядная сияет,

Огоньки кругом горят!

Режем острыми коньками Серебристый гладкий лед,

И сверкает огоньками

Белых хлопьев хоровод.

Я уверена, что многим из вас по душе веселая, подвиж­ная игра — хоккей.

**Что нужно для игры в хоккей?**

Правильно. Коньки, клюшки, шайба, ворота и конечно же лед.

Игроки разбиваются на две команды, и каждая старается забить шайбу в ворота противника. В воротах стоит вратарь. Его задача — не пропустить шайбу.

**Пойдем играть в хоккей?**

Головку от подушки Поднимай скорей,

Бери коньки и клюшку — Пойдем играть в хоккей!

Мороз румянит лица, Уже залит каток.

 На солнце серебрится Искрящийся ледок.

Атаки отражая,

По шайбе будем бить,

А шайба, как живая, Крутиться и скользить.

В воротах встанет Саня — Испытанный вратарь.

В хоккей сыграет с нами

Сам дедушка Январь!

Зимой случаются оттепели. Тогда снег становится лип­ким, влажным. Очень весело поиграть в такую погоду в снежки! Можно построить снежную крепость или снежный дворец.

**Игра «Снежная крепость»**

Дети все вместе строят снежный вал (шириной пример­но 50 см), на некотором расстоянии от вала лепят большо­го снеговика, на голову ему надевают старую шляпу, за снеговиком строят крепость с башнями и воротами. На шпиль самой высокой башни нужно водрузить флажок!

Ребятишки бегут по валу друг за другом, передавая фла­жок как эстафету. С флажком нужно пролезть через обруч, сбить снежком шляпу со снеговика, пробежать по снежно­му тоннелю и водрузить флажок на шпиль снежной башни. Какая команда справится с заданием быстрее, та и выиг­рает.

**Ответь на вопросы**

1. Чем полезны зимние игры и забавы?

2. Какие зимние забавы ты знаешь?

3. На чем можно кататься зимой?

4. Есть ли у тебя санки, коньки, лыжи, снегокат?

**Отгадай загадки** (На чем катаются дети?)

Палками я оттолкнусь

И с крутой горы помчусь. *(На лыжах.)*

Быстро я лечу вперед, Серебристый режу лед. *(На коньках.)*

Управляю я рулем,

Еду я с горы на нем. *(На снегокате.)*

На них качусь я быстро,

Уверенно и споро,

И чертят серебристые

На льду они узоры. *(На коньках.) Л*

**Выполни задание**

Нарисуй: снежинку, новогоднюю елку, коньки, клюш­ку, шайбу, лыжи и палки, санки.

**Беседа восьмая**

**ПРИШЛА ВЕСНА —**

**РЕБЯТИШКАМ НЕ ДО СНА!**

Здравствуйте, дорогие друзья!

Кончилась зима. Прошло время морозных и метельных дней, когда не выйдешь на улицу и долго не погуляешь. Веселее пригревает солнышко, задорно тенькают на кустах синички, бойко чирикают воробьи, в полдень тают про­зрачные, как стекло, длинные витые сосульки, звенит ка­пель. Весна!

Чудесный весенний воздух веселит и пьянит. Он пахнет талым снегом и льдом. Так и хочется снять шапку, шарф, сбросить варежки, пошире распахнуть куртку. Но в марте, первом весеннем месяце, сто погод на дню: то солнце греет, то снегом сеет. Бывают и заморозки, порой дуют пронзи­тельные северные ветры, частенько идет снег с дождем. В та­кую неустойчивую погоду, когда под ногами слякоть, не­долго и простуду подхватить!

Недаром в народе говорят: «В марте с крыш капает, а морозец к вечеру за нос цапает!»

В марте нужно побольше гулять, играть на свежем возду­хе: «мартовский день с ладони обронишь, больше не най­дешь». Но чтобы не заболеть в неустойчивую капризную погоду, нужно правильно одеваться. «Хоть март и тепло-грей, одевайся потеплей», — примечает народ.

**Давайте вместе подумаем, как нужно одеваться в начале весны, когда трескучие морозы позади, но еще сыро и про­хладно.**

На ноги лучше надеть шерстяные носки и утепленные прорезиненные сапожки. Такие сапоги не промокают, и ноги будут сухие и теплые. Ведь не зря говорится: «Держи ноги в тепле, а голову — в холоде».

Наденьте хлопчатобумажную майку или футболку, шер­стяной свитер и достаточно теплую, но легкую куртку с капюшоном. Без шарфа можно и обойтись — нужно закалять горло, а вот спортивную шапочку лучше пока не снимать.

Очень полезны для здоровья первые теплые лучи весен­него солнышка. Они радуют нас, им хочется подставить лицо, ведь зимой солнце выглядывало не часто, а детям для роста очень нужен солнечный свет. Полезно дышать и воздухом, пропитанным влагой тающих льдов и снега.

Талая вода — особенная! Недаром зовут ее живой водой, она обладает целебными свойствами. Многие растения, пер­воцветы, растут под снежными сугробами и жадно пьют талую водицу-студеницу. Например подснежники. Они не боятся ни лютых ветров, ни ночных заморозков! Весной ребятишкам полезно бродить возле ручейков, строить пло­тины, слушать веселые песенки Весны.

**Ручеек**

Ручеек бежит по лесенке,

По ступенькам ледяным.

И Весны живые песенки Звонко скачут вслед за ним!

А вот как говорят про весенние ручейки в народе: «Пер­вый ручеек — весне родной сынок».

Многие дети любят мастерить кораблики и пускать их в ручейках. Самодельный кораблик плывет, качаясь на вол­нах, а детвора бежит за ним вдогонку.

**Шлюпка из ореховой скорлупки**

Смастерим мы с братом шлюпку Из ореховой скорлупки.

Шлюпку пустим мы в ручей, Следом побежим за ней.

Надувает ветерок Парус — белый лепесток,

Правит шлюпкой морячок — Пестрый маленький жучок!

Бег за корабликом — хорошая тренировка, закалка и интересная игра одновременно!

Прекрасные весенние деньки можно использовать для игр, прогулок, закаливания. Недаром говорится: «Весна днем красна».

Когда вода сойдет и земля немного подсохнет, можно играть в классики, мяч, прыгать через скакалку. Главное — побольше бывать на свежем воздухе, на теплом весеннем солнышке и побольше двигаться!

**Ответь на вопросы**

1. Назови приметы ранней весны.

2. Какая погода в начале весны, в марте?

3. Как нужно правильно одеваться в начале весны?

4. Чем полезна талая вода и весенние солнечные лучи?

5. Пробиваешь ли ты дорогу ручейкам? Умеешь ли мас­терить кораблики?

6. В какие игры можно играть ранней весной?

7. В какие игры ты играешь в середине весенней поры?

**Отгадай загадки**

Вдоль обочины дороги

Мы бежим, звеним, журчим,

Рассказать друзьям хотим, Что весенние деньки Очень любят... *(Ручейки.)*

Расколол ледок

Голубой цветок. *(Подснежник.)*

**Выполни задания**

1. Нарисуй и раскрась или смастери кораблик.

2. Нарисуй скакалку, мячик.

3. Нарисуй весенние цветы: подснежник, мать-и-маче­ху, медуницу.

**Беседа девятая**

**ЛЕТО КРАСНОЕ — ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВРЕМЯ ПРЕКРАСНОЕ!**

**Лето**

Бродит тропкой полевой, Дарит нам букеты, Воздух теплый и сухой. Вы узнали лето?

Конечно, дорогие друзья, вы любите чудесное солнеч­ное лето.

**Расскажите, где вы обычно проводите лето? Есть ли в том месте, где вы отдыхаете, река, озеро, пруд, лес, луга, поляны? Расскажите, как вы проводите летние дни? Какими видами спорта занимаетесь?**

Лето красное словно создано для того, чтобы мы могли набраться сил, укрепить здоровье, вдоволь накупаться и наиграться в веселые подвижные игры — футбол, волей­бол, салочки, прятки и жмурки.

Очень полезно ранним утром посидеть с удочкой у реки, подышать влажным речным воздухом, посмотреть, как рез­вятся в прозрачной воде мелкие рыбешки. Ужение рыбы успокаивает нервы и закаляет волю и тело.

**На рыбалке**

Солнца луч по грядкам бродит Между стебельков, Накопаю в огороде Утром червяков.

Я к реке сбегу с пригорка, Удочку заброшу. Рыбы наловлю ведерко, Если клев хороший.

Дремлет в розовом тумане

Сонная река,

И расходится кругами

Зыбь от поплавка.

Когда вода в реке прогреется, на травах высохнет роса, то

можно искупаться, поплавать, а потом позагорать на травке.

**Дорогие ребята! Поднимите руки те из вас, кто уже умеет**

**плавать!**

Молодцы! Еще древние греки считали неграмотным че­ловека, который не умел читать и плавать!

Купание — очень хороший способ закаливания. Начинать купаться лучше, когда температура воздуха не ниже 23— 24 "С, а воды — не ниже 20 °С. В воде можно находиться 5— 10 минут, при этом все время двигаться: плавать, плескать­ся, играть в мяч. Начинать купание лучше с 3—5 минут, чтобы организм постепенно привык к воде.

Постарайтесь запомнить несколько важных правил купания.

1. Всегда купайтесь под присмотром взрослых.

2. Не купайтесь в незнакомых местах, где на дне могут быть осколки стекла и ржавые железки.

3. Не ныряйте в незнакомом месте.

4. Если вы купаетесь группой, не хватайте друг друга за руки, за ноги. Это опасно для жизни!

5. Не купайтесь сразу после еды, только через час-пол-тора после приема пищи можно искупаться.

6. Не заходите сразу в воду, если вы вспотели, чувству­ете себя распаренным. Медленно походите по берегу,

сделайте легкую разминку, войдите в воду сначала по щиколотку. Постойте в воде, походите. После этого начинайте купание.

**У реки**

Вода речная слаще меда, Теплей парного молока, Мальчишки плещутся у брода И строят крепость из песка.

Белоголовы, загорелы Они почти до черноты, Солдатиком ныряют смело И фыркают, набрав воды.

А речка разлеглась вольготно, С улыбкой смотрит на ребят И счастлива, что беззаботно Они хохочут и кричат.

После купания можно принимать воздушные и солнеч­ные ванны.

Воздушные ванны принимают под тенистыми деревья­ми, играя в мяч или отдыхая на коврике.

Солнечные ванны — прекрасное закаливание, которое дарит нам сама природа. Вначале на солнце проводят 5— 10 минут, причем голову обязательно нужно прикрыть бей-сболкой или панамкой. Когда организм привыкнет к сол­нечным лучам, можно подольше быть на солнце, примерно с полчаса.

**А когда лучше всего принимать солнечные или воздушные**

**ванны?**

В средней полосе, где мы живем, это лучше делать с десяти часов утра до двенадцати часов дня.

Замечательное летнее закаливание — бегать босиком по влажному песочку, по траве, шлепать по теплым летним лужам после дождя. В старину на Руси ребятишки весной и летом бегали босиком и только в прохладную погоду наде­вали лапти, сплетенные из липового лыка. Липовое лыко —

это верхний тонкий слой коры липы. Лапти — легкая, удоб­ная обувь, в них нога дышит, не потеет.

Особенно полезно пробежаться утром по росистой траве.

**Бегать я люблю босой**

Ранним утром по траве, По кудрявой мураве, Что обрызгана росой, Бегать я люблю босой!

Представьте: только что прошел теплый летний дождик и в лужах на дорожках сада плавают большие пузыри и лепестки цветов. По таким лужам очень полезно и приятно побегать босиком, а потом вытереть ноги насухо и обуться. Это прекрасная закалка!

**Два веселых лягушонка**

Мы с сестренкою Аленкой — Два веселых лягушонка. Мы с водою дружим — Шлепаем по лужам.

Эта лужа глубока — Настоящая река! В этой плавает цветок, А в другой на дне песок.

Эту лужу стало жалко! Мы с Аленкой взяли палку, Русло сделали мы ей — Пусть бежит, журчит ручей!

Летним днем интересно поиграть в игры с мячом — фут­бол, волейбол, баскетбол.

Самая любимая игра всех ребят — футбол. Его называют королем игр!

Большинство людей даже не представляют, как давно родился футбол. Датой его рождения считается 1855 год, когда в английском городе Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб.

Но в футбол играли и в глубокой древности. Например, в Японии в 2610 году до нашей эры любили игру с мячом и воротами, в которые игроки стремились забить мяч. Из Китая и Японии футбол попал в Грецию. 2000 лет назад в Древней Спарте в него играли даже девушки.

И все же родиной футбола считается Англия, ведь имен­но там были выработаны футбольные правила, которые действуют и сейчас. Именно в этой стране увлечение фут­болом приняло всенародный характер. Там же игра полу­чила и свое название. Слово «футбол» происходит от двух английских слов: «фут» — нога, «бол» — мяч. В Англии в 1855 году был проведен первый чемпионат по футболу. В 1875 году появились судьи, затем был введен специаль­ный судейский свисток.

Игра быстро распространилась по всему свету! Очень скоро футбольные команды появились в Европе, Южной Амери­ке, Бразилии.

В Россию футбол пришел в конце XIX века. И потеснил даже замечательные русские игры — городки и лапту, — став любимой игрой россиян.

**Веселый футбол**

Нет игры на белом свете Веселее, чем футбол! Любят взрослые и дети Забивать в ворота гол.

На большом спортивном поле, На площадке во дворе Скачет звонкий мяч футбольный, Рад азарту, рад игре!

Силу, ловкость и сноровку Щедро дарит нам игра, И с мячом на тренировку Мы торопимся с утра!

А летним вечером так приятно прокатиться на велосипе­де по тропинке вдоль реки или луга. Катание на велосипеде

тренирует мышцы ног, рук, живота, спины, улучшает ра­боту сердца.

**На велосипеде**

Я педали закручу, Замелькают спицы, Быстро, быстро полечу Легкая, как птица.

Полетит велосипед Мой без остановки, И цветы кивнут мне вслед, Наклонив головки.

Лето — щедрая и добрая пора! В лесах созревают ягоды. На вырубках возле пней, усеянных желтыми сосновыми иг­лами, на опушках и полянках зажигаются алые огоньки

земляники.

«Кто землянику в рот кладет, тот здоров круглый год», — давно приметили люди и назвали землянику «царицей ягод». В ароматных кисло-сладких ягодах много полезного витами­на С. Из сушеных листьев и плодов готовят лечебные чаи и отвары, которые пьют при болезнях горла, печени, желч­ного пузыря.

В хвойных сосновых и еловых борах в июле—августе со­зревает черника. Эта ягодка — чудодейственная! В ней мно­жество витаминов.

«Положи чернику в рот, избавишься от хворей на целый год». Ягоды черники останавливают кровь, улучшают зре­ние, излечивают воспалительные процессы. Кто из вас не собирал в лесу малину? Ведь это любимая русская ягода. О ней народ сложил сказки, стихи, песни, загадки. Такую например: «Красная матрешка просится в лукошко».

Малина — целебная ягода. В ней много витаминов, есть и витамин С.

Чаем, настоянным на сушеных ягодах и листьях, душис­тым малиновым вареньем лечат простуду, отвар цветков используют для лечения глаз, а малиновый сироп применя­ют при болях в желудке.

Лето угощает нас не только лесными ягодами, но и са­довыми — смородиной, клубникой, крыжовником.

Созревают в садах свежие плоды деревьев: яблоки, гру­ши, вишни, сливы. Их едят свежими, варят из них варенье, компоты, готовят мармелады, джемы и пастилу.

Словом, красное лето — лучшее время, чтобы укрепить здоровье на целый год!

**Ответь на вопросы**

1. Умеешь ли ты плавать?

2. Знаешь ли ты главные правила купания? Перечис­ли их.

3. Как принимать солнечные ванны? А воздушные?

4. Ходишь ли ты летом босиком?

5. Почему полезно ходить босиком, бегать по лужам?

6. Любишь ли ты играть в футбол?

7. Почему футбол называют «королем игр»?

8. Умеешь ли ты кататься на велосипеде?

9. Какими лесными ягодами угощает нас лес летом?

10. Почему говорят, что лето красное — для здоровья время прекрасное?

**Отгадай загадки**

Алая матрешка

Просится в лукошко. *(Малина.)*

Домик круглый костяной —

В нем мальчишка озорной. *(Орех.)*

Ребятишкам для потехи Собираем мы... *(Орехи.)*

Есть педали, руль и спицы,

Он летит вперед, как птица. *(Велосипед.)*

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: цветок, бабочку, ягоду малины, лукошко с ягодами, орехи, велосипед, речку и солнышко.

**Беседа десятая**

**ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка — это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более сво­бодным, так как о многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и об­легчить нашу жизнь.

**Что это за привычки?**

Правильно. Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, со­блюдать режим дня.

**А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?**

Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. Ату, что сняли, акку­ратно вешаем в шкаф.

**Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?**

Конечно плохо. **А почему?**

Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потра­тите много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место — полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, — замечательная привычка. Недаром говорят: «Точ­ность — вежливость королей». Значит, невежливо опазды­вать на встречу с другом, на занятия в школу или в спортив­ную секцию.

**О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?** Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды — это хорошие привычки.

Полезная привычка — соблюдение правил личной гиги­ены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно приче­санным — замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. По­говорим о них. Вредные привычки плохо влияют на орга­низм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режи­ма дня, малая подвижность, курение и другие плохие при­вычки.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подра­жать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затя­гиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получает­ся: сразу начинает тошнить и кружится голова!

**В чем же состоит вред курения?**

В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и угарный газ, и вещества, вызывающие тяжелую болезнь — рак. Эти вещества называются канцерогенами.

Курящие люди чаще болеют воспалением легких, брон­хитом и бронхиальной астмой.

Курильщики губят не только свое здоровье, но и здоро­вье окружающих. Человек, который провел четыре часа в накуренном помещении, отравляется также, как человек, выкуривший четыре сигареты. Такое вдыхание сигаретного дыма называют «пассивным курением».

Если ребенок рано пристрастился к курению, он плохо растет, становится ниже ростом и слабее своих сверстников, у него часто болит голова. Курение снижает физическую силу, ухудшает координацию движений, уменьшает вынос­ливость.

Запомните! Курение и здоровье несовместимы!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие по­лезные привычки.

Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

**Привычки**

Есть у лисички Хорошие привычки:

Собираясь в гости, Холить пышный хвостик, Приучать лисяток Соблюдать порядок.

Есть у лисички Дурные привычки: В курятник — шасть И курочку украсть.

**Денис и медвежонок Денни**

На берегу лесной реки в маленькой деревянной избушке жил медвежонок. Каждое утро солнечные лучи заглядывали в окно избушки, скользили по подушке и щекотали мишкин нос. Медвежонок, которого звали Денни, просыпался, вскакивал с кровати и выходил в лес.

Мишка делал зарядку: приседал, подтягивался на ниж­нем суку сосны, кувыркался, а потом бежал по тропинке вдоль речки. Наконец он прыгал в прохладную воду и с удовольствием плескался, нырял и плавал.

Наплававшись, Денни отправлялся в заросли малины и лакомился сочными сладкими ягодами.

Однажды в лес пришел мальчик Денис. Вчера вечером он ловко вытащил у старшего брата из кармана пару сигарет и теперь решил попробовать покурить. Денис надеялся, что здесь, в лесу, да еще в такой ранний час, его никто не заметит и не отругает за курение.

Мальчик достал из кармана сигарету, чиркнул зажигал­кой и втянул в себя синеватый дым.

— Кхе, кхе, кхе! — с непривычки закашлялся он.

Денис сделал еще одну затяжку и почувствовал, что его затошнило. У него закружилась голова и потемнело в глазах. Он чуть было не свалился с пенька.

— Что же это такое? — испугался мальчик. — Вон другие курят — и ничего!

Он вспомнил, как лихо курили, прячась за школой, маль­чики постарше, а Денис — худенький и невысокий — меч­тал подружиться с ними и быть хоть в чем-то на них похо­жим!

Вдруг Денис услышал, что кто-то шуршит в зарослях малины.

«Кто бы это мог быть?» — удивился мальчик. Он встал с пенька и осторожно раздвинул ветки кустарника.

«Ах, это медвежонок! Совсем маленький, как игрушеч­ный! Да какой славный! Мохнатый, косолапый, с умными веселыми глазками. Вот бы поймать его и принести в школь­ный живой уголок!» — подумал Денис и стал осторожно подкрадываться к малышу.

Но медвежонок вдруг опрокинулся на спинку и весело захохотал:

— Ха-ха-ха! Ха-ха-ха!

Денис замер от неожиданности: впервые в жизни он ви­дел хохочущего медвежонка!

Нахохотавшись вволю, Денни встал на задние лапки и вежливо представился:

— Привет! Меня зовут Денни! А тебя как зовут?

— А меня — Денис! — ответил потрясенный мальчик.

— Ты, наверное, дрессированный медвежонок из цир­ка? — спросил он.

— Вовсе нет! — ответил Денни. — Я волшебный медве­жонок из сказки.

— Ах, вот оно что! — протянул Денис.

— Скажи, над кем ты смеялся? Надо мной? — спросил медвежонка мальчик.

— Конечно над тобой! Над кем же еще! — ответил Денни.

— А почему? — не унимался Денис.

— Уж больно растерянный у тебя был вид, когда ты чуть не свалился с пенька. Позволь спросить тебя, что ты делал на пеньке? В руках у тебя была какая-то тоненькая белая палочка, из нее шел синеватый дым.

— Ах, это! — небрежно бросил Денис. — Это обыкновенная сигарета. Все их курят, а мне почему-то стало очень плохо!

— Ничего удивительного! — заметил Денни. — Я слышал, что сигареты очень ядовиты, от них можно даже заболеть!

— Заболеть? — удивился Денис. — Но я знаю множество людей, которые курят сигареты, и ничего с ними не случается!

— Но это только в начале! А потом они болеют, кашля­ют, и, представь, даже умирают.

— Нет, нет! — испуганно воскликнул мальчик. — Я так не хочу!

— Вот и прекрасно! — ответил Денни. — Кстати, не хо­чешь ли угоститься малинкой? — спросил он, протягивая Денису горсть ягод.

— С удовольствием, — ответил тот, отправляя малину в рот.

— Слушай, Денис, хочешь, я расскажу тебе историю, которую слышал от своей бабушки? Эта история как раз касается курения.

— Что ж, расскажи!

И Денни начал рассказывать.

— «Жил-был один Мальчик. Он частенько приходил в лес, садился на пенек и покуривал сигарету. Научившись этому от взрослых, он думал, что становится умнее и взрослее.

Моя бабушка в те времена была шаловливым молодень­ким медвежонком. Она выглядывала из-за кустов и дразни­ла Мальчика: «Ау! Курильщик, ну догони-ка меня!» И бы­стро убегала по лесной тропинке.

Но Мальчик никогда не мог ее догнать! Он тяжело ды­шал, задыхался и, в конце концов, безнадежно отставал.

Шло время. Друзья этого мальчугана, его одноклассники, быстро росли, становились все выше и сильнее. Многие из них приезжали летом на дачу и делали зарубки на стенке старого шкафа, отмечая свой рост. И радовались, когда видели, что каждый год становятся на несколько сантиметров выше.

Мальчик же, о котором рассказывала бабушка, не мог радоваться вместе со всеми. Он заметил, что друзья давно обогнали его и в силе, и в росте, и это не давало ему покоя. Он все чаще уходил в лес, долго грустил, а потом закури­вал сигарету и молча пускал дым. Он больше не важничал, что похож на взрослых, — ведь все смеялись над ним, и никто не брал его с собой играть!

Такая вот грустная история! — закончил Денни. — Наде­юсь, что с тобой этого не случится, — заметил он. — Хо­чешь, дорогой Денис, я научу тебя хорошо плавать, быстро бегать, высоко прыгать, стать сильным, веселым и счастли­вым?

— Конечно, хочу! — обрадовался Денис.

— Тогда забудь о курении! Выброси сигареты подальше в кусты и начинай тренировки. Каждое утро прибегай на эту полянку. Мы будем вместе играть в футбол, плескаться в реке, подтягиваться, бегать и прыгать. Ты и не заметишь, как подрастешь, станешь сильным и здоровым.

— Спасибо, Денни! — ответил мальчик и забросил сига­реты подальше в кусты. — Больше я не буду курить, а спортом займусь непременно!

**Ответь на вопросы**

1. Расскажи о своих полезных привычках.

2. Есть ли у тебя вредные привычки? Какие?

3. Почему полезные привычки помогают здоровью?

4. Полезная ли привычка мыть руки с мылом? Убирать свою комнату? Следить за опрятностью?

5. Полезная или вредная привычка разбрасывать книги, вещи, одежду?

6. Почему курение — очень вредная привычка?

7. Как ты думаешь, грызть ногти — полезная или вред­ная привычка? Почему?

**Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные**

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. *(Вредная.)*

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. *(Полезная.)*

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. *(Полезная.)*

Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю. *(Вредная.)*

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. *(Полезная.)*

**Выполни задание**

Нарисуй и раскрась: одежную щетку, полку с аккуратно расставленными книгами, чистую тарелку, ложку, чашку, вилку, ножик, кусок мыла, губку.

Содержание

**От автора......................................................................... 3**

**Беседа первая. Наши верные друзья .................................4**

**Беседа вторая. Кто с закалкой дружит, никогда**

**не тужит................................................................................ 7**

**Волшебный Морж ......................................................... 12**

**Беседа третья. На зарядку — становись! .........................15**

**Зарядка и Простуда.......................................................21**

**Беседа четвертая. Чистота — залог здоровья..................24**

**Беседа пятая. Не боимся мы дождей и осенних**

**хмурых дней! ....................................................................... 29**

**Беседа шестая. Сделай компьютер своим другом...........31**

**Беседа седьмая. Зимние игры и забавы .........................37**

**Игра «Снежная крепость» ...........................................41**

**Беседа восьмая. Пришла весна — ребятишкам**

**не до сна!............................................................................ 42**

**Беседа девятая. Лето красное — для здоровья**

**время прекрасное!............................................................45**

**Беседа десятая. Полезные и вредные привычки........ 52**

**Денис и медвежонок Денни ...................................... 54**