Беседа на тему: «Здоровый образ жизни».

Воспитатель: Манукянц Г.П.

Здоровье-главная ценность человеческой жизни.

**Программные задачи:** воспитывать потребность в организации правильного образа жизни, способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровья путем выполнения физических упражнений, соблюдая режим дня и т.п.

**Материал:** иллюстрации к теме « Здоровый образ жизни». Произведения К.Чуковского, В.Маяковского, А.Барто, С.Маршака.

Ход

**Воспитатель:** -Как люди приветствуют друг друга при встрече ? (Доброе утро, привет, добрый вечер, здравствуйте ).

-Давайте поговорим о слове « здравствуйте». Что оно означает ? ( ответы детей).

**Воспитатель:**-Здороваясь, один человек как будто желает здоровья другому. Ведь здоровье-самая главная ценность , данная человеку.

-Опишите здорового человека . Какой он? ( ответы детей ).

-Когда мы здоровы, нам хочется читать, учиться, играть; у нас доброе приветливое настроение, нам просто хорошо. Давайте теперь подумаем, как чувствует себя заболевший человек. Вспомните, что чувствовали вы, когда болели ( ответы детей ).

**Воспитатель:** Когда человек болен, ему ничего не хочется делать; у него плохое настроение; иногда он плачет. О чем думает больной человек? Чего он хочет? (ответы детей).

**Воспитатель:** Конечно, больному хочется как можно скорее вылечиться. Для того, чтобы вылечиться, нужно принимать горькие лекарства, делать уколы. Вспомните, каквас лечили ваши близкие или врач (ответы детей).

**Воспитатель:** Взрослые часто винят себя как в своей болезни, так и в болезни своих детей. Всегда ли люди сами виноваты в том, что заболели? (ответы детей).

**Воспитатель:** Конечно, часто мы заболеваем из-за того, что не следим за своим здоровьем. Но это происходит не всегда. Ведь у человека, независимо от его поступков, могут заболеть сердце, желудок и др.органы. Впрочем, наиболее частых простудных заболеваний мы с вами можем избежать. Что нужно для этого делать?

Дети отвечают на вопрос. Воспитатель побуждает детей задуматься о правильном выборе одежды и пищи, частоте рук, ограничении контактов с простудившимися, занятиях физкультурой, режиме дня. Все вместе рассматривают соответствующие иллюстрации.

**Воспитатель:**  Чем вы можете помочь заболевшим маме, папе, брату, сестре? (ответы детей).

**Воспитатель:** Конечно, вы можете принести по просьбе взрослого, выполнить посильную работу, почитать книжку младшему брату или сестренке. А самое главное-вы можете создать тишину и покой в доме-не шуметь, не требовать к себе лишнего внимания, не капризничать.

Чтение произведений, соответствующих теме.