

**Конспект
беседа «О здоровом образе жизни»
старшая группа**

воспитатель: Ковалева Алла Игоревна

Конспект беседы «О здоровом образе жизни»

Традиционно 7 апреля проходит День здоровья. Проводятся различные мероприятия - беседы, развлечения, спортивные праздники, соревнования, игры.

Предлагаю вашему вниманию беседу с просмотром презентации, которую подготовила для своих ребятишек.

Воспитатель: - Сегодня мы поговорим о здоровье. Как вы думаете, что такое здоровье, здоровый человек? (ответы детей) А что нужно делать, чтобы быть здоровым? (ответы детей)

- А у меня для вас загадки! Слушаем внимательно до конца!

Загадки

Сок таблеток всех полезней,
Нас спасёт от всех(Болезней)
Чтобы не был хилым, вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день(Зарядку)
Болеть мне некогда друзья,
В футбол, хоккей играю я.
И я собою очень горд,
Что дарит мне здоровье(Спорт)
Позабудь ты про компьютер.
Беги на улицу гулять.

Для детей полезно очень
Свежим воздухом(Дышать)

Слайд 2

Разгрызёшь стальные трубы,
Если будешь чистить(Зубы)
Объявили бой бациллам:
Моем руки чисто с(Мылом)
Он в кармане караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос. (Носовой платок)
Он не сахар, не мука,
Но похож на них слегка.

По утрам он всегда
На зубы попадает. (Зубной порошок)

Слайд 3

Мойдодыру я родня,
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. (Кран с водой.)
До чего ж приятно это!
Дождик тёплый, подогретый.
На полу не видно луж,
Все ребята любят. (душ).
Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.

И зубы у меня длинней,
Чем у волков и медведей. (Расческа)
У нее с утра дела:
Чистит зубы добела. (Зубная щетка.)
На стене висит Картина
И чего там только нет!
И шкафа половина
И дедушкин буфет.
И даже телевизор
В Картине засверкал.

Шагал кот по карнизу -
В Картину ту попал. (Зеркало.)
Резинка Акулинка пошла гулять по спинке,
И пока она гуляла, спинка розовою стала. (Мочалка.)

Воспитатель: - А теперь поговорим про спорт. Что вы знаете о спорте? О видах спорта? (ответы детей) А у меня загадки!

Слайд 4 Загадки про спорт.
Есть педали, руль и спицы,
Он летит вперед, как птица. (Велосипед)
Палками я оттолкнусь
И с крутой горы несусь. (На горных лыжах)
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. (Коньки)

Воспитатель: - Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться! Как вы думаете, что нужно кушать, чтобы сохранить здоровье? (ответы детей)

Слайд 5 Загадки про овощи.
Очень яркая девица Летом прячется в темнице.
Любят зайчики и детки
В свежем виде и в котлетках.
Эта рыжая плутовка
Называется.. . (морковка).
Говорят, на вкус и цвет
Никаких подружек нет.
Но она для всех мила,
И полезна, и вкусна.
К сентябрю земля намокла -
Мы выкапываем ... (свёклу).
Я – и свежий, и солёный,
Весь пупырчатый, зелёный.
Не забудь меня, дружок,
Запасай здоровье впрок. (огурец).
Жёлтый цитрусовый плод
В странах солнечных растёт.
Витаминов кладезь он,

А зовут его.. . (лимон).

Круглобока, желтолица,

Может с солнышком сравниться.

А полезная какая,

Мякоть сладкая такая!

Мы поклонники отныне

Королевы поля.. . (дыни).

Сидит дед, во сто шуб одет.

Кто его раздевает, слезы проливает. (лук)

Воспитатель: - А теперь поиграем!

Слайд 6-9 Игра «Четвертый лишний» - назвать, что лишнее и почему.

- Молодцы! А теперь посмотрим мультфильм. (Посмотрели два мультлика «Смешарики» про здоровье)