**Беседа о здоровье**

**«Здоровье и его помощники»**

-Ребята я сегодня хочу поговорить с вами о здоровье.

Приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым.

Как вы думаете –что такое здоровье? (ответы детей).

**Читаем сказку « Где живет здоровье» (см. в приложении)**

У здоровья есть верные друзья помощники. Ведь как говорили греки « В здоровом теле – здоровый дух». Не мало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом:

«Здоровье дороже золота»

«Здоровье ни за какие деньги не купишь»

-Давайте вместе подумаем, что человеку помогает быть здоровым? (ответы детей)

**1 друг-помощник – это вода:**

\_Правильно! Прохладная, чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывает с нее грязь и болезнетворные микробы. (Детям раздаю кубики льда и салфетки). Берем кубики льда, обтираем лицо, лоб, руки до локтей. Ребята что вы почувствовали?.(ответы детей). Прохладу, взбодрились, прошел сон. Появилось хорошее настроение. Вот какое чудо творит с нами вода.

**2 Второй наш друг – это утренняя зарядка.**

Мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо, влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулирует работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Читаем стихотворение **«Девочка Таня делает с мамой зарядку»** (см. приложение)

**Дети повторяют движения**

**Слушают и обсуждают сказку « Зарядка и Простуда»**

**3 наш друг – это чистый воздух.**

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

Верно? Теплые и солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух – настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. 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-грязнули. Как вы считаете, заботиться ли этот человек о своем здоровье.

Верно: не заботятся!

Немытые руки и грязь под ногами, могут стать причиной многих опасных болезней, дизентерии, эти болезни называют «Болезнями грязных рук». Раньше мух называли «вредными птичками». Они летают по помойкам, свалкам, а потом залетая в дом, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Вывод: Чтобы быть здоровым нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату. Ведь недаром говориться: «Чистота – залог здоровья».

Следующий наш друг – это режим дня. (мы поговорим с вами на следующем занятии).

**Приложение**

**Девочка Таня делает зарядку с мамой**

Пролетела ночка

С добрым утром дочка

В доме солнышко, светло

Иней опушил стекло

Это дедушка Мороз

Нам принес букет из роз

Просыпайся, поднимайся.

Застилай свою кроватку

Вместе сделаем зарядку

Руки вверх, руки вниз

На носках приподнимись

Повтори наклон раз пять

А теперь дружок присядь.

**«Где живет здоровье»**

Давным-давно на горе Олимп жили-были боги. Стало им грустно и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать ... каким должен быть человек.

Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, то он будет подобен нам». И решили они спрятать самое главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать и решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

А один из богов сказал: «Здоровье нужно спрятать в самого человека». Так и живет с давних времен человек, пытаясь найти свое здоровье. Но не каждый может найти и сохранить бесценный дар богов.

Значит, здоровье человека спрятано и во мне, и в тебе в каждом из нас.

**Зарядка и Простуда**

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?