**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КАРГАСОКСКИЙ ДЕТСКИЙ САД No1»
(МБДОУ «Каргасокский д/с No1»)
636700, Томская область, с.Каргасок, ул.М. Горького, 2
Телефон,факс 8-38 (253) 2-16-01, 2-11-82
Е-mail: ds-1k@yandex.ru**

**КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ «ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**Автор**: инструктор по физической культуре

 Полтарыхина Наталья Константиновна

Каргасок

2025 г.

**Конспект беседы «Всемирный день здоровья»**

**Цель:**

* Формировать у детей знания и навыки о здоровом образе жизни.
* Учить заботиться о своем здоровье.
* Систематизировать знания о полезных и вредных привычках, продуктах питания и важности соблюдения режима дня.

**Ход беседы:**

**1. Вводная часть**
**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы поговорим о том, что помогает человеку быть здоровым. Начну с таких слов:
*«Здравствуй» – люди говорят,
Это слово просто клад!
Здравствуй – значит, будь здоров!
И не нужно больше слов!
Если «здравствуй» ты сказал,
Ты здоровья пожелал!*

Мы с вами тоже желаем всем здоровья и хорошего настроения!

**Воспитатель:**

В старину говорили: «Здоровье – дороже золота», «Здоровье – ни за какие деньги не купишь», «Береги здоровье смолоду». И это действительно так. Сегодня мы узнаем, как быть здоровыми, сильными, смелыми, выносливыми и веселыми.

**2. Основная часть**

**Воспитатель:** Сейчас я загадаю вам загадки, а вы дружно отвечайте:

Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной… (Еда).

Будешь правильно питаться, будешь лучше… (Развиваться).

Полезные продукты… (Овощи и фрукты).

Чипсы, жвачка, сухари – это все твои… (Враги).

**Воспитатель:** Молодцы, ребята! Правильное питание – это очень важно для здоровья. Давайте поиграем в игру: я буду называть продукты, а вы, если это полезный продукт, хлопайте в ладоши, а если вредный – топайте ногами.

**(Проводится игра «Топай-Хлопай»)**

**Воспитатель:** Вы отлично справились! А еще для здоровья очень важны витамины, которые содержатся в полезных продуктах. Послушайте:

*Помни истину простую –
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или сок морковный пьет.
Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Рыбий жир всего полезней,
Хоть противный – надо пить.
Он спасает от болезней,
Без болезней лучше жить.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон,
Хоть и кислый очень он.*

**Воспитатель:** Ребята, скажите, что нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими и смелыми? (Ответы детей: заниматься физкультурой, спортом, делать зарядку.)

Правильно! Чтобы быть здоровыми, нужно вести активный образ жизни. Давайте и мы сделаем зарядку!

**(Динамическая пауза – пантомима)**

Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь!

А теперь наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

Вот скакалки вы берите, через них теперь скачите!

Взяли обручи, и вот, крутим бедрами, народ!

Энергичнее крутите, обручи не уроните!

А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

**Воспитатель:** Молодцы! А теперь я загадаю вам еще загадки. Если вы их отгадаете, то поймете, что еще помогает человеку быть здоровым:

Ускользает, как живое, но не выпущу его я,
Белой пеной пенится, руки мыть не ленится. (Мыло.)

Чистить зубы помогает, на щетинке паста тает,
Ею чистить каждый день, зубы нам совсем не лень. (Зубная щетка.)

В ванне вымылся и вот, оно тебя давно уж ждет,
Вытрешься и ты сухой, а оно промокло, ой! (Полотенце.)

**Воспитатель:** Так что же нужно делать, чтобы быть здоровыми? (Ответы детей: следить за чистотой тела, мыть руки, ухаживать за зубами.)

Правильно! Очень важно соблюдать правила гигиены, быть опрятными. Недаром в пословицах говорится:

«Чистота – залог здоровья».

«Чистота – лучшая красота».

«Кто аккуратен – тот людям приятен».

**Воспитатель:** Ребята, а как вы думаете, без чего человек не сможет жить? (Ответы детей: без еды, воды, воздуха.)

Без еды человек может прожить 5 недель, без воды – 5 дней, а без воздуха – не сможет и 5 минут. Недаром говорят: «Человек живет, пока он дышит». А каким воздухом полезно дышать? (Ответы детей: чистым, свежим.)

**Воспитатель:** Еще для здоровья очень важно соблюдать режим дня. Кто скажет, что это значит? (Ответы детей: вовремя ложиться спать, делать зарядку, завтракать, гулять.)

Правильно! Чтобы быть бодрыми, энергичными и веселыми, нужно соблюдать режим дня.

**3. Заключительная часть**

**Воспитатель:** Ребята, я желаю вам быть здоровыми, веселыми, сильными и ловкими! Давайте пообещаем себе, что будем заботиться о своем здоровье каждый день. Помните, здоровье – это самое ценное, что у нас есть. Берегите его!