

## Беседа-соревнование «Здоровым быть здорово»

Воспитатель МБДОУ ДС № 9: Плохая Л.В.

**Цель:** формирование у детей понятия о здоровом образе жизни, правильном питании, о полезных продуктах.

**Задачи:**

**Образовательная:** познакомить детей с правилами правильного питания, с полезными продуктами.

**Развивающая:** развивать стремление ребенка сохранять свое здоровье

**Воспитательная:** воспитывать бережное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство взаимопомощи и взаимовыручки.

Дорогие, ребята, сегодня мы с вами отправимся в путешествие по стране здоровья. Ответим на некоторые вопросы, поговорим о правильном питании, о полезных продуктах и витаминах. И обязательно поиграем. А для этого мы разделимся на две команды, ведь сегодня у нас будет беседа-соревнование.

Вы, конечно же, хотите вырасти сильными, смелыми и здоровыми. Некоторые пойдут в этом году в школу, а в школе пропускать занятия нельзя, а это значит быть здоровым.

А что значит быть здоровым? Что для этого нужно?

1. Закаляться
2. Заниматься физкультурой
3. Правильно питаться
4. Соблюдать режим дня
5. Выполнять правила личной гигиены.

Давайте поговорим о закаливании: (рассказать о прогулках на свежем воздухе, умываться прохладной водой, об одежде в разное время года, заниматься физкультурой, выполнять зарядку, о правильном питании – 4 раза в день, во время ложиться спать, не смотреть телевизор, просыпаться без каприз, убрать свою постель, проветрить комнату, умываться, чистить зубы, собраться в садик).

Сегодня мы поговорим с вами еще о правильном и здоровом питании.

Можно ли разговаривать во время еды?

Конечно же, нет.

Поговорки: «Когда я ем, я глух и нем», «Аппетит приходит во время еды».

Наверное вы знаете, что не все продукты полезны, есть и вредные. В рацион питания входят белки, жиры, углеводы и витамины. Больше всего вы что любите? (ответы)

Человек будет здоровым и активным, если употребляет все продукты (пример: не любят яйца, творог, рыбу, кашу). Конечно, любите сладости и витамины.

А какие витамины вы знаете? (ответы)

Сейчас я загадаю вам загадки, и мы узнаем насколько хорошо, вы знаете свои любимые витамины.

1. Без него нам скучно всем  
В Новогодний праздник.  
Он китайский господин  
Сочный сладкий-сладкий (мандарин)
2. Этот плод сладок и пригож  
На толстую бабу по форме похож (груша)
3. Я пузатый, желтый фрукт  
Кислый, но полезный  
Если горло заболит,  
Прогоню хандру я вмиг (лимон)
4. Огородная краля скрылась в подвале  
Ярко-желтая на цвет  
А коса-то как букет (морковь)

А еще есть такой витамин, который встречается летом под солнышком. Это витамин «Д», вот почему нужно чаще бывать на солнышке, кости у вас будут крепкими, и вы будете хорошо и быстро расти. Он еще есть и в рыбе, молоке, рыбьем жире, сыре.

А теперь следующая игра:

Я буду называть продукт и если он полезный, вы хлопаете в ладоши, если он – вредный – топаете ногами.

1 команда	2 команда
Рыба	Капуста
Пепси	Чипсы
Морковь	Яблоки
Каша	Картофель
Газированная вода	Апельсин
Варенье	Картофель фри

Наша беседа подошла к концу, а теперь игры-эстафеты:

1. Разминка-эстафета с кеглями
2. Посадка овощей
3. Тяжелая ноша
4. Чья команда быстрее соберется
5. Меткий стрелок
6. Силачи

Молодцы, ребята, вы отлично справились с заданиями, показали какие вы умелые, сильные и смелые, дружные. Хорошо знаете (как) чем надо заниматься и что делать, чтобы быть здоровым, как правильно питаться.

Желаем вам здоровья и всегда приятного аппетита.