

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ТИПА  
«ЯСЛИ-САД № 2 «МАЛЫШКА» ГОРОДА СНЕЖНОЕ»

**Конспект беседы о здоровье, физкультуре и спорте детей на  
тему: «Мы за здоровый образ жизни»**

Подготовила воспитатель  
Мозговая Татьяна Александровна

## Конспект беседы о здоровье, физкультуре и спорте детей на тему: «Мы за здоровый образ жизни»

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята!

**Дети:** Здравствуйте!

**Воспитатель:** Сегодня утром я шла в детский сад, по дороге встретила сказочного героя кота Леопольда . Он просит нас научить его друзей Митю и Мотю как беречь свое здоровье. А вы ребята, знаете что такое здоровье ?

**Дети :** Да

**Воспитатель:** Что необходимо делать чтобы быть здоровым ?

**Дети :** Делать зарядку, заниматься физкультурой, умываться, мыть руки, чистить зубы, закаляться, соблюдать режим дня, правильно питаться.

**Воспитатель:** Здоровье – это бесценный дар природы, оно даётся, к сожалению, не навечно, его необходимо беречь . Давайте и мы расскажем мышатам ,как беречь свое здоровье. Чтобы сохранить своё здоровье, необходимо больше двигаться, играть в подвижные игры, дышать свежим воздухом, – это делает нас сильными, смелыми, ловкими, закаленными, но не забывать заниматься физкультурой . Давайте и мы сейчас с вами сделаем физкультминутку.

### **Физкультминутка:**

Мы шагаем друг за друга

Лесом и зелёным лугом. *(Ходьба на месте.)*

Крылья пёстрые мелькают,

В поле бабочки летают. *(Взмахи руками.)*

Один, два, три, четыре,

Полетели, закружились.*(Лёгкий бег на носках, дети машут руками, кружатся.)*

Один, два, три, четыре, пять!

Всё умеем мы считать,

Отдыхать умеем тоже –

Руки за спину положим,

Голову поднимем выше, и легко-легко подышим

**Воспитатель:** А давайте вместе с мышатами поиграем в игру .

**Дидактическая игра : «Виды спорта»**

Защита не дремлет,

в атаку идём,

К щиту приближаясь,

Мяч в корзину кладем. (Баскетбол)

Вращаются колеса,

Поблескивают спицы,

И гонщиков шоссейных

Несется колесница. (Велоспорт)

Под музыку на льду прыжки,

Поддержки и вращения.

Полозья у коньков блестят,

Костюмы – загляденье. (Фигурное катание)

Удачный пас – в ворота гол!

Как называется игра? (Футбол)

От ударов я, взлетая,

Вдаль лечу во весь опор.

Я люблю влетать в ворота,

Слышать радостное «Гол!»

У меня одна забота,

Чтобы красивым был футбол

. Не люблю, когда руками

Меня трогают порой.

Укротить меня ногами можно Или головой. (Футбольный мяч)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки!

И несут меня не кони,

А блестящие ... (Коньки)

**Воспитатель:** Молодцы ребята , вы правильно дали ответы ,теперь Митя и Мотя знают, какие виды спорта существуют . А теперь ребята , давайте расскажем мышатам ,что для укрепления здоровья нужно правильное питание.

Нам сейчас расскажут ребята ,что такое витамины и где они находятся ?

**Дети :**

- в фруктах

- в овощах

**Воспитатель:** Давайте мы покажем нашим гостям знания о витаминах, отгадаем загадки и научим мышат о пользе витаминов.

**Загадки :**

- Принимают для здоровья  
Их весною и зимою.  
Для Артема и Марины,  
Что полезно? ...
- Мне для грусти нет причин.  
Я с улыбкой на лице,  
Потому что принимаю...
- Зелёный полосатый шар,  
С начинкой красной, словно жар,  
Лежит на грядке, будто груз,  
Скажите, что это.
- Круглый с оранжевой кожей,  
На мяч схожий,  
Внутри его не пусто,  
А сочно и вкусно...

- Он похож на апельсин,  
Тоже яркий, ароматный,  
Минус лишь всего один —  
Кислый сильно, потому что он...
- Эта загадочка проста  
Плод похож на апельсин.  
Только меньше, потому что это...
- Сидит рыжая девица в темнице,  
А коса на улице.  
Любят ее взрослые и детки.  
А зовется она ...

**Воспитатель:** Молодцы ребята, но мы забыли рассказать мышатам о правилах личной гигиены. Их необходимо соблюдать, чтобы быть здоровым .Давайте вспомним стишки про гигиену а, мышата послушают :

Физкультурой занимайся,  
Чтоб здоровье сохранять,  
И от лени постарайся  
Побыстрее убежать.

"Водичка-водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток  
И кусался зубок".

Моем-моем ручки наши,  
Будут ручки наши краше,  
Чистотою засверкают,  
Белизною засияют.

Волшебная водичка  
Умой наше личико,  
Будет чистым носик, глазки,  
Чисто личико, как в сказке

**Воспитатель:** Вот и закончилась наша беседа о здоровье и встреча с героями. Вспомните и скажите, что нужно делать, чтобы сохранить и укрепить своё здоровье? Я надеюсь, ребята, что вы будете следовать этим правилам и всегда будете здоровыми, бодрыми.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2016. – 112 с.
2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2017
3. Здоровье и физическое развитие детей в ДОУ. - М.: изд-во ГНОМ и Д, 2020  
Лагутин А.Б.
4. Казина О.Б. "Физическая культура в детском саду". Конспекты занятий, праздников и развлечений / О.Б. Казина. - М.: Академия Развития - 2014. - 320 с.
5. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
6. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении // Теория и практика физической культуры. – 2017 - № 7.