

Беседа «Азбука здоровья»

Ведущий: Ребята, здравствуйте! Сегодня мы немного поговорим о здоровье! Как вы понимаете, что такое здоровье?

Ответы детей. (быть здоровым, значит не болеть)

Ведущий: А что нужно делать, чтоб быть здоровым?

Ответы детей.

1. Делать утреннюю зарядку.
2. Мыть руки перед едой.
3. Закаляться.
4. Чистить зубы утром и вечером перед сном.
5. Заниматься физкультурой и спортом.
6. Следить за своей одеждой.
7. Правильно питаться.

Ведущий: Правильно, ребята! А теперь скажите, какую еду необходимо кушать, чтоб быть здоровым?

Ответы детей: овощи, фрукты, молочные продукты.

Ведущий: Молодцы! Употребляйте в пищу как можно больше овощей, фруктов, ягод, ведь это живые витамины. Но не забывайте, что их нужно мыть кипяченой водой, а руки мылом. От простой воды и мыла у микробов тают силы! Будем мыться, умываться, зубки чистить и тогда вас простуда не достанет никогда!

Еще одно правило ЗОЖ - следи за своей одеждой! За своими вещами нужно ухаживать : стирать, гладить, по необходимости зашивать.

Следующее правило - нужно закаляться! Как вы думаете, что необходимо для этого делать? **Ответы детей.**

По утрам ты закаляйся,
Водой холодной обливайся.
Будешь ты всегда здоров.
Тут не нужно лишних слов.

Чтобы носом не сопеть,
И не кашлять сильно,
Обливайся каждый день,
Лей весьма обильно
Чтоб в учебе преуспеть,
И была смекалка,
Всем ребятушкам нужна
Водная закалка.

Ты с красным солнцем дружишь,
Волне прохладной рад,
Тебе не страшен дождик,
Не страшен снегопад.
Ты ветра не боишься,
В игре не устаешь,
И рано спать ложишься,
И с солнышком встаешь.

Зимой на лыжах ходишь,
Резвишься на катке.
А летом загорелый
Купаешься в реке.

Солнце, воздух и вода —
Наши лучшие друзья.
С ними будем мы дружить,
Чтоб здоровыми нам быть.

Ведущий: Чтобы закаляться, нужно умываться, обтираться, свежим воздухом дышать и, конечно, загорать! Солнце, воздух и вода — наши верные друзья!

Последнее правило для укрепления здоровья - это, конечно же, физкультура и спорт!

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.
Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

Ведущий: Ребята, назовите, пожалуйста, виды спорта, которые вы знаете и любите. (Футбол, баскетбол, фигурное катание и др.)

Ведущий. Нам пора заканчивать наше мероприятие! Мне очень приятно видеть вас весёлыми , крепкими, сильными, а главное, здоровыми! До свидания, ребята!