***Беседа с детьми второй младшей группы «Сказка»***

***«Расту здоровым и активным»***

Цель: **формировать у детей навыки здорового образа жизни**, учить заботиться о своем **здоровье**, уточнить и углубить знания детей о значении занятий спортом, физкультурой, правильном питании для здоровья человека, воспитывать интерес к беседе, желание отвечать на поставленные вопросы простыми предложениями, развивать речь, память, логическое мышление.

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: « В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь »

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье? (ответы детей)

-А что такое здоровый образ жизни? (ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье. А как можно укрепить своё здоровье? Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле, или лежит на диване?

- Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? (ответы детей) - А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Я хочу здоровым быть –

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой

буду сильным, крепким!

А сейчас я вам предлагаю сделать зарядку

Физкультминутка

- Для того, чтоб быть здоровым, нужно закаляться, заниматься спортом. А что еще нужно для того, чтоб быть здоровым и активным?

- Правильно, правильно питаться.

Послушайте загадки, отгадайте их, и скажите, какая еда полезна, а какая нет. 1. Станут дырявыми зубы у Нельки

Если сосать целый день (карамельки)

2. К чаю мама подаёт

Нам пчелиный. майский (мёд)

3. Я расти быстрее стану, если буду есть (сметану )

4. Должен есть и стар и млад, овощной всегда ………. (салат)

5. Я на завтрак с малых лет, пышный, нежный ем ….. (омлет)

- Ребята, как вы думаете, зачем человеку кушать? (ответы: чтобы расти, быть здоровым, быть сильным, чтобы нам жить и т.д.)

- Ребята, а как вы думаете, что означает кушать разнообразно? (ответы детей) Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходим ы для поддержания хорошего здоровья. Одни продукты, такие как мёд, гречка, изюм, овсяная каша, масло, дают организму энергию, чтобы двига ться, хорошо думать, не уставать.. Другие продукты, такие как творог, рыба, мясо, орехи помогают ст роить организм и делать его более сильным. А третьи - фрукты и овощи - содержат много витаминов и минеральных веществ, которые помогают организму расти и развиваться (смородина, малина, клубника, петрушка, капуста, морковь, абрикос, бананы).

- Некоторые продукты, которыми питается человек, очень вредны для здоровья. Правильное питание - это здоровье, неправильное питание - приводит к болезням.

- Сейчас поиграем в игру: «Полезные и вредные продукты». (дети отвечают какой продукт вреден)

Рыба - Чипсы Кефир - Фанта Морковь - Сало Яблоко - Торт Орехи - Конфеты -Молодцы ребята, все вы знаете, что можно кушать, а что нет

Дидактическая игра «Не ошибись»

