Тема: Здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Цель: Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.

Ход беседы:

 Воспитатель: -Человек постоянно распределяет свое время. Частично – по своему плану, а частично – в зависимости от необходимости.

-Посмотрите на картинку. Кто это изображен на ней?

-На картинке изображен ребенок.

-Его режим определен планом занятий, а вот, например, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.

-Как мы с вами уже говорили, режим дня – это.. Прочитай, ….

-Вы все сейчас дошкольники. Вы живете в определенном ритме: в определенное время вы встаете, едите, отдыхаете и спите. Это повторяется изо дня в день. Это называется ритмичность.

-Важно правильно сочетать умственную и физическую работу, чередовать отдых и нагрузку. Если правильно организовывать, то человек меньше устает.

-Давайте с вами разберем ваш режим дня.

-Во сколько вы встаете?

-Мы встаем в семь часов утра.

-Что вы делаете, когда проснулись?

-После того, как мы проснулись мы умываемся и чистим зубы.

-Что происходит дальше?

-Мы наводим порядок в своих спальнях

-А утреннюю гимнастику вы делаете? Это тоже важно.

-Мы делаем утреннюю зарядку

-Как вы думаете для чего она нужна?

-Утренняя гимнастика нужна, чтобы проснуться, взбодриться

-А что вы делаете после гимнастики?

-После гимнастики мы завтракаем.

-Что вы делаете после завтрака?

-После завтрака мы идем на занятия

-Сколько у вас бывает занятий в день?

-У нас бывает несколько занятий.

-Что вы делаете, когда заканчиваются занятия?

-Когда заканчиваются занятия, мы переодеваемся и обедаем.

-А вы делаете после обеда?

-После обеда мы идем на прогулку или на кружок.

-Важно подышать свежим воздухом после занятий, на отдых следует тратить столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Можно поиграть в какие-то подвижные игры, поиграть в мяч и т.д. Главное – отдохнуть.

-Что же вы делаете после прогулки?

-После прогулки мы идем на полдник

-Важно подкрепиться после прогулки. Что происходит после этого? -После этого мы играем.

После того, как вы поиграли ,что вы делаете?

- Мы идем гулять.

-Как уже мы говорили – прогулка на свежем воздухе восстанавливает силы.

-Что делаете потом?

-Мы ужинаем

Это должен быть последний прием пищи.

-Как вы думаете почему?

Потому что есть нужно за два часа до сна.

-Потому что если есть перед сном, то вы плохо заснете, а следовательно плохо выспитесь и весь день будет болеть голова

-Что делаете после ужина?

-После ужина мы гуляем

-Важно перед сном принять теплый душ или послушать спокойную музыку.. Во сколько вы ложитесь спать?

-Мы ложимся спать в 21 час.

-Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание ведет к переутомлению, утомляемости, болит голова. Помните, сон нельзя ничем заменить. Сон – это основа ЗОЖ.

Закрепление темы

Режим дня - это основа ЗОЖ. Он важен для человека и его надо соблюдать.