Беседа «Будь здоров»

Здравствуй, дорогой друг! Мы всё время говорим, что нужно охранять своё здоровье, беречь его. А что нужно делать, чтобы быть **здоровым**? *(Нужно соблюдать режим, делать зарядку, закаляться)*.

Здоровье – это счастье! Это когда ты веселый и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Для того, что быть здоровым, нужно поддерживать чистоту.

 Как ты думаешь, связаны ли чистота и здоровье? (Связаны)

Недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

На руках скапливается огромное количество вредных микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук». Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы. Для этого ты должен умываться.

Давай вместе вспомним случаи, когда нужно мыть руки с мылом.

- Когда вы приходите домой из детского сада, с прогулки, из магазина, поликлиники.

- Руки нужно мыть перед едой и после еды.

- Руки нужно обязательно хорошенько помыть с мылом после того, как вы поиграли с кошкой или собакой, хомячком, попугайчиком, другими животными.

- Не забывайте также мыть руки после туалета!

Кран, откройся! Нос, умойся!

Мойтесь сразу, оба глаза!

Мойтесь, уши, мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся! Грязь смывайся!

А еще нужно, чтобы вы каждый день делали зарядку, закалялись.

Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

Утром сплю в кроватке сладко,

А по радио с утра

Начинается зарядка,

Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире

Руки кверху потяну.

Тишина во всей квартире –

Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –

Вслух приходится считать.

Посмотрю по сторонам,

Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,

Упражненья выполняют.

Все здоровы, все в порядке

Наклоняться нам не лень.

Хорошо, когда с зарядки

Начинаешь каждый день!

Чтобы не заболеть нужно, полоскать горло холодной водой, обтираться влажным полотенцем, играть на улице в подвижные игры.

Чтобы быстрым, крепким быть,

Нужно спорт Вам полюбить.

Что б здоровым оставаться,

Водою нужно закаляться!

А еще нужно следить за питанием. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Но витамины не только продаются в аптеке в красивой упаковке, но и содержатся в продуктах, которые мы едим. Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Если хочешь быть здоровым,

Не хандрить и не болеть,

Все проблемы эти в жизни,

Можно с честью одолеть!

Вкусной, правильной едою,

Что энергию несет,

Она дарит нам здоровье,

Силу, бодрость придает!

Так давайте впредь ребята,

С такой пищею дружить,

И тогда проблемы в жизни,

Будет проще пережить!

От простуды и ангины
Помогают апельсины!
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.
Ешь побольше апельсинов,
Пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь
Очень строен и высок.
Нет полезнее продуктов —
Вкусных овощей и фруктов.

Что же нужно, чтобы оставаться всегда бодрым, здоровым, сильными, красивыми и веселым?

Нужно соблюдать режим дня, мыть руки перед едой, закаляться, делать зарядку каждый день.