**Беседа***«****Скажи здоровью – да****!»*

Цель: Познакомить **детей** с основными ценностями

**здорового образа жизни**. Формировать знания о **здоровье**, как его поддерживать и беречь.

Дать детям представление о привычках. Вместе с детьми систематизировать полезные и вредные привычки.

Вводная часть:

Отгадайте загадки :

1Болеть мне некогда друзья, В футбол, хоккей играю я. И я собою очень горд, Что дарит мне здоровье… *(Спорт)*

2Позабудь ты про компьютер. Беги на улицу гулять. Для детей полезно очень Свежим воздухом… *(Дышать)*

1. Разгрызёшь стальные трубы, Если будешь чистить… *(Зубы)*
2. Объявили бой бациллам: Моем руки чисто с… *(Мылом)*
3. Горяча и холодна Я всегда тебе нужна. Позовёшь меня – бегу, От болезней берегу. *(Вода)*

**Основная Часть:**

- 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», «**Где**здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».**

- Ребята, кто может ответить, что такое **здоровье**?

(Это сила тела, это красота, это ум, это счастье человека, это богатство, его нужно беречь, это очень хорошее настроение, это когда всё получается, это забота о себе)

А что нужно делать чтобы быть здоровым ?( мыть руки, чистить зубы, заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня )

А что значит правильно питаться? что нужно полезно кушать?

( фрукты овощи, мясо)

**Заключительная часть :**

Давайте поиграем в игру с вами съедобное несъедобное?