Название беседы — «Что такое ЗОЖ?».

Цель — знакомство с навыками здорового образа жизни и пропаганда ЗОЖ среди воспитанников ДОУ.

Ход:

1. «Дети, кто знает, что означают эти буквы З, О и Ж? Это аббревиатура, т.е. сокращение, и означает оно здоровый образ жизни. Это значит, что надо жить так, чтобы сохранять и поддерживать своё здоровье.»
2. «Давайте сейчас с вами вместе перечислим несколько правил для здорового образа жизни.»
3. «Не иметь вредных привычек (не курить, не пить спиртные напитки, не употреблять наркотики).»
4. «Заниматься спортом и много гулять на свежем воздухе.»
5. «Сбалансированно питаться. Это значит кушать всего понемногу. Стараться не есть фаст-фуд, не пить сладкие газированные напитки, меньше есть сладкого.»
6. «Соблюдать режим дня. Что это такое? Это значит каждый день делать всё примерно в одно и то же время.»
7. «Обязательно высыпаться, проветривать свою комнату. Вводить в привычку ранний подъём.»
8. «Можете ли вы сказать про себя, что вы ведёте здоровый образ жизни?»