Название беседы — «Здоровье в наших руках».

Цель — систематизировать знания о здоровом образе жизни.

Ход:

1. «Ребята, думаю, что все вы знаете, что самое важное — это здоровье. Вспомните, что чаще всего желают человеку в День его рождения — конечно, здоровья! И это не просто так.»
2. «Вспомните то время, когда вы болели. В этом состоянии нет ничего хорошего.»
3. «Гораздо приятнее чувствовать себя здоровым и поэтому бодрым, весёлым и энергичным. Ведь не даром говорят: „Здоровье не купишь“, „В здоровом теле — здоровый дух“.»
4. «Давайте с вами вместе перечислим, что помогает человеку быть здоровым.»
5. «Правильное питание. Что вы понимаете под этими словами — есть больше фруктов и овощей, кушать кашу на завтрак, мясо сочетать с овощами, питаться разнообразно, есть меньше сладкого.»
6. «Пить чистую питьевую воду. Пить натощак с утра и за 20-30 минут до каждого приёма пищи.»
7. Занятия спортом. Зарядка по утрам.
8. «Свежий воздух. Что нужно для этого — ежедневно проветривать квартиру, обязательно ежедневно гулять.»
9. «Слышали такую поговорку „Чистота — залог здоровья“. Что это такое? Это значит не только содержать в чистоте своё тело и одежду, но и дом. Регулярно делать влажную уборку и избавляться от ненужного хлама.»
10. «Задание — нарисуйте свой самый любимый способ быть здоровым.»