**КОНСПЕКТ**

**БЕСЕДЫ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

***на тему:***

***«Зарядка и Простуда»***

***Старшая группа***

Подготовила и провела: Воспитатель  первой квалификационной категории Баженова Ирина Александровна.

Ребята, отгадайте загадку: « *Её мы делаем по утрам, она бодрость  и здоровье* *дарит нам*» (ответы детей – зарядка). Правильно, а сейчас  послушайте, я расскажу вам одну историю.

В одном небольшом городке жила – была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики. Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки – то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую, весёлую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с малышами упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч. В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху  Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела тёмно – синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

 - Очень хорошо, что вы пришли! – обрадовалась заведующая детским садом, - нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

 - Согласна. Согласна! – закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. – Ап – чхи! Ап –чхи!

 - Будьте здоровы! – вежливо пожелала ей заведующая. – Может быть, вы нездоровы?

 - Нет, нет! – возразила Простуда. – Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж у вас тут пыльно! Давно уборку никто не  проводил.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берётся за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек. День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закалёнными были, любили делать физические упражнения и зарядку.

Разозлилась востроносая старуха Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что всё дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль  метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей преградила путь. – Пустите, бабушка, а то я опаздываю! – попросила Зарядка Простуду. – И – и – и, милая! Зря торопишься, деток – то в саду нет!

- Как – нет? А куда же они делись? – удивилась Зарядка.

- Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так – то ! – сказала Простуда и снова взялась за метлу.

 - Что ж, жаль! – ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали её ребята. Зарядка к ним больше не приходила…  А вредная  Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок. Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом ещё один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

**Как вы думаете, почему заболели дети?**

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой Таней – Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

 - В чём тут дело? – недоумевала Простуда.

**А как вы думаете, почему Таня не заболела?**

А всё было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями. Вот Простуда и не смогла девочку свалить! Как  - то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в детский сад. – Как? – удивилась Зарядка. – А разве ваш садик не переехал?

- Конечно нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

- Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдём в детский сад! – воскликнула Зарядка. Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал. Она сейчас же включила музыку, и занятие началось. Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала ещё сильнее чихать, кашлять и шмыгать носом. Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет. – Уважаемая! – обратилась она к Простуде. – Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь – ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! – строго добавила заведующая.

Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси.

А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

А сейчас, ребята, давайте с вами тоже разомнёмся. Дети встают врассыпную.

**Физкультминутка:**

1,2,3,4,5 – хлопаем руками,

1,2,3,4,5 – топаем ногами,

1,2,3,4,5 –прыгаем мы высоко,

1,2,3,45 – дышим мы глубоко (повторить 3 раза).

**ВОПРОСЫ К ДЕТЯМ:**

1.Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?

2.Кто ста работать в детском саду?

3.Почему дети не заболели?

4.Как Простуда обманула Зарядку?

5.Как вы думаете, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?

6. Почему не заболела девочка Таня?

7.Кто объяснил Зарядке, что случилось?

8.Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?

9. Чем закончилась сказка?