

Беседа на тему «Закаливание».

- Дорогие ребята! Поговорим сегодня о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид - подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Такие подушки в старину «думочками» называли. Клали ее под ухо, думали о чем-нибудь приятном и сладко засыпали.

Тане эту подушку подарила бабушка, а та получила ее в подарок от своей бабушки. Девочка очень любила рассматривать узоры на своей «думочке». Одна сторона у нее была темно-синяя с вышитыми на ней золотисто-желтыми яркими звездочками и узким молодым месяцем. Другая сторона подушки - небесно-голубая, украшенная тремя тюльпанами - белым, розовым и красным.

Когда девочка укладывалась в кроватку, она клала под щеку свою любимую подушку «ночной» стороной со звездочками и месяцем. Ей казалось, будто звездочки кружатся вокруг месяца и напевают ей тихую колыбельную песенку.

Колыбельная

Стали звездочки ясней -
Засыпай-ка поскорей!
Может быть, тебе приснится
Яркое перо жар-птицы,
Или аленький цветок,
Иль конечек - горбунок.
В темном небе месяц светит,
Словно цветик - семицветик,
Звездный хор поет: «Бай-бай!
Спи, Танюша, засыпай!»

Девочка сразу засыпала, и ей снились удивительные сны-сказки. А утром, когда Таня просыпалась, подушка всегда прижималась к ее щеке другой - «утренней» - стороной. Тюльпаны шелестели лепестками и тихонько шептали девочке на ушко: «С добрым утром».

С добрым утром

С добрым утром, дорогая!
Просыпайся поскорей.
За окном сосульки тают,
Зачирикал воробей.
В гости к нам пришла зима,
Пробуждайся ото сна!

- С добрым утром, милая подушечка! - отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка

По утрам и вечерам

Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица -
Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась -
Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица -
Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.
Чувствую себя бодрее!

«А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», - думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы!

- Танюша! Ты уже умылась? - окликнула девочку мама. - Тогда иди съешь йогурт.

- А какой сегодня йогурт? - спрашивала Таня.

- Малиновый!

- Йогурт из малины - самый мой любимый! - в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт

- Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы! (Молодцы! Все умывались и чистили зубы.)

Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаливают ваш организм. Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему здоровью.

Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура - ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной - морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может, быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро?

Под душем

Утром я едва проснусь -
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит -
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!

И умывание, и обтирание, и прохладный душ - прекрасное закаливание. Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое - постепенность, правило второе - постоянство.

Что означают эти правила?

Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28-30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15-18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закаливающих процедур - мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь. Во - первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Вывод:

-Что такое закаливание?

Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды - холоду, ветру, болезнетворным микробам.

- Какие методы закаливания нам знакомы? Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка - это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

Ответьте на вопросы

1. Расскажите о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани.
2. Как помогала ей подушка вечером и утром?
3. Что Таня делала по утрам?
4. Какие водные процедуры делаете по утрам и вечерам вы? Чистите ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой вы знаете?