

Беседа с детьми «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ – ЗАКАЛЯЙСЯ»

Программное содержание: напомнить детям, что помогает им быть здоровыми. Учить детей вести здоровый образ жизни. Закрепить знания для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту и режим дня.

Ход беседы.

Воспитатель: сегодня мы с вами поговорим о закаливании. А начну я беседу 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 "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. Вот такую:

Стали звездочки ясней - засыпай-ка поскорей! Может быть, тебе приснится яркое перо жар-птицы, или аленький цветок, или 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, дорогая! Просыпайся поскорей. За окном проснулось солнце, зачирикал воробей. В гости новый день пришел, просыпайся поскорей!

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

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? - окликала 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 и шла с мамой в школу".

Вопросы детям:

- 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 - совершается 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! Рукавицей разотру спину, руки, шею, грудь.

Вопросы детям:

- 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?

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

Воспитатель: 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, нема лая 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, смоее с

них пот и грязь, а во- вторых - будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон! Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

- расскажи о волшебной подушечке, которая была у девочки Тани?
- как помогала ей подушка вечером и утром?
- что Таня делала по утрам?
- какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты?
- чистишь ли ты зубы?
- что такое закаливание? (это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды - холоду, ветру, болезнетворным микробам).
- с какими методами закаливания вы знакомы? (умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног).

21.10.2020 г. Воспитатель: Колесникова Н.В.