**Беседа с детьми о пользе закаливания**

Беседа с детьми
о пользе закаливания .

Провела воспитатель ГБДОУ№2

Сарсания А. Э.

Декабрь 2014 года.

***Цель.***

Дать детям представления об здоровом образе жизни.

***Задачи.***

Показать детям пользу закаливанию организма.

Учить детей приемам здорового образа жизни.

Закрепить знания о пользе зарядки , умывании прохладной водой, соблюдении режима дня.

Ход беседы.

Ребята! Сегодня я расскажу вам историю о девочке Тане.

«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 тюльпана ми — 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, «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, милая подушечка! — отвечала ей девочка, вставала с кровати и бежала в ванную 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.

«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!

*Вопросы детям:*

Ребята, 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.

*Беседа с детьми о приемах закаливания.*

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 — называется самомассаж. Она усиливает кровообращение, вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Давайте вместе с вами поучимся делать растирание рукавичкой:

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Рукавицей разотру

Спину, руки, шею, грудь.

Молодцы! 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.***

*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 закалки.

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, смоете с них пот и грязь, а во- вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

*Итог беседы.*

Ребята, давайте подведем итог нашей беседы о закаливании и ответим на вопросы.

Какая волшебная подушечка, была у девочки Тани.

Как помогала ей подушка вечером и утром.

Что Таня делала по утрам.

Какие водные процедуры делаете по утрам и вечерам вы.

Чистите ли вы зубы, утром или вечером.

Как вы думаете, что такое закаливание.

Какие способы закаливания вы знаете.

Вывод:

Все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам называется закаливанием.

Способы закаливания-  умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.