**Беседа с детьми о пользе закаливания в старшей группе «Теремок»**

**Цель.**

Напомнить детям,  что помогает им быть здоровыми.

**Задачи.**

Уделить особое внимание закаливанию организма.

Учить детей вести здоровый образ жизни.

 Закреплять знания детей для чего ежедневно нужно делать зарядку, умываться прохладной водой, соблюдать чистоту тела и режим дня.

|  |  |
| --- | --- |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Ход беседы.

Здравствуйте, дорогие ребята!  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,

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, 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 детский сад».

*Вопросы детям:*

1. Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро.
2. 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 — 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:*

1. Ребята, может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ?
2. Расскажите, как вы принимаете душ: какую воду выбираете: теплую или прохладную?
3. 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.

1. Расскажи 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 делаешь по утрам и вечерам ты?
5. Чистишь ли ты зубы?
6. Что такое закаливание?

*Ответ*: это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам.

1. С какими методами закаливания вы знакомы?

*Ответ:* умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ.

« Весна»

Мишка вылез из берлоги,

 Огляделся на пороге.

                 ( Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево)

 Потянулся он со сна

 К нам опять пришла весна

                  ( Руки вверх – потянулись)

 Чтоб скорей набраться сил,

 Он ногами покрутил

                  ( Движение «велосипед»)

 Почесал медведь за ухом,

                 ( Имитируют движение медведя)

 Повилял слегка хвостом

                  ( По тексту)

 Наклонился взад-вперед,

                   ( Наклоны из положения лежа)

 И ногами еле-еле

 Он выходит за порог.

                 ( Встают с кроватей)

 По лесу медведь идет

 Это мишка ищет мед.

                    ( Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево)

 Он голодный, невеселый,

 Разговор ведет с весною:

                          (Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат)

 «Подскажи-ка мне, весна,

 Где бы меду взять сполна?

                          ( Идут по солевой дорожке)

 Вижу пенья, корешки,

 Нет ни меда, ни травы…»

                            ( Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»)

 Замахал медведь руками,

 Словно тучи разгоняя.

 Гонит взад их и вперед,

 Ну, а меда не найдет.

                               (Вращение прямыми руками взад, вперед)

 Приседал он ниже, глубже,

 Отыскал пчелиный рой

                              ( Присели, встали)

 Но пчелиная семья

 Прочь прогнала медведя.

                               ( Разбегаются, идут умываться)