**Беседа с детьми подготовительной к школе группы**

**«Если хочешь быть здоров - закаляйся»**

**Цель:**

* создать условия для формирования навыка к здоровому образу жизни, значение закаливания организма для общего состояния здоровья человека
* расширить и углубить знания детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

* Обобщить у воспитанников знания средств и правил закаливания; а также правил и приёмов выполнения воздушных и водных процедур, солнечных, физических упражнений; приёмы обтирания и мытья ног;
* Развитие эмоционально-волевой сферы у детей к осознанному стремлению быть здоровыми душой и телом;
* воспитывать интерес к ведению здорового образа жизни, любовь к занятиям физкультурой и спортом.

1. ***Организационный момент.***

***Приветствие:***

Здравствуйте, ребята! Я рада сегодня встретиться с вами на нашем занятии.

*Загадки  «Здоровье»*

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся,

Для здоровья, для порядка

Людям всем нужна… (зарядка)

1. Вот какой забавный случай:

Поселилась в ванной туча,

Дождик льется с потолка

Мне на спину и бока!

До чего ж приятно это-

Дождик теплый, подогретый,

На полу не видно луж,

Все ребята любят…….(душ)

1. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет …….(спорт)

1. Он с тобою и со мною

Шел степными стежками.

Друг походный за спиною

На ремнях с застежками.

5. На реке, в круглом окне

днем стекло разбито,

на ночь вставлено…….(прорубь)

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ

Это мой……….(велосипед)

1. Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки,

А несут меня не кони,

А блестящие……..(коньки)

1. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

Вам поможет здесь сноровка

И, конечно…….(тренировка)

*-Что нужно делать для своего здоровья?*

( Дети дают ответы на вопросы)

* (Заниматься физкультурой и спортом,
* делать утреннюю зарядку,
* правильно питаться,
* соблюдать режим дня и правила личной гигиены,
* трудиться и т.д.)

Тема нашего занятия - **«Если хочешь быть здоров - закаляйся.»**

“Ни мороз мне не страшен, ни жара,

Удивляются даже доктора,

Почему я не болею,

Почему я здоровее

Всех ребят из нашего двора.

Потому что утром рано

Заниматься мне гимнастикой не лень,

Потому что водою из-под крана

Обливаюсь я каждый день …”

*1.Закаливание, его значение.*

Вы часто слышите такое выражение: «закалённый как сталь», - значит очень крепкий. Хорошо, когда человек тоже закалён. Это значит, что он реже простуживается, реже болеет, т.е. обладает хорошим здоровьем, аппетитом.

Закаливание – это повышение устойчивости организма к действию холода, жары, ветра, к резкой смене температуры.

**Загадки о солнце, воздухе и воде:**

Врач тем редко нужен, кто со мною дружен.

Кожа потемнеет –сам поздоровеет. (солнце.)

С горы сбегая без труда

Она гремит, как гром.

В морозный день она тверда –

Руби хоть топором!

Нагрей её и к небесам

Она взлетит тогда.

Теперь ты мне ответишь сам:

Зовут её………..(вода.)

**Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы:**

**солнце, воздух и вода.**

*2. Основные средства закаливания.*

-Что же надо делать, чтобы закалять свой организм?

(дети дают ответы)( обтирание, затем обливание и купание в открытых водоёмах, прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, проветривание помещения, физическая работа.

Закаливание воздухом (воздушные ванны) 2час.

Воздушные ванны – самая мягкая из закаливающих процедур.

Закаливание воздухом – прогулки, ходьба на лыжах, игра и работа на свежем воздухе, ходьба босиком – самый доступный и простой метод закаливания.

**Закаливание солнцем (солнечные ванны)**

Солнце – источник жизни на земле. Энергия солнца в виде ультрафиолетовых лучей помогает закаливанию. Кроме того, ультрафиолетовые лучи оказывают общеукрепляющее действие. Солнечные ванны принимаются 1 раз в день.

Лучше загорать в утренние часы, с 8 до 12час..

**Босохождение**

Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний.

СОЛЕВЫЕ ДОРОЖКИ.

Проведем физ. минутку.

Вместе с ребятами разведем в тазу морскую соль, смочим полотенце, расстелем на полу и постоим босыми ногами, можно попрыгать на скакалке. Можно просто постоять, шагая на одном месте.

Ткань, смоченная в солевом растворе, остывает гораздо быстрее, чем обычная вода. А кроме того, соль естественный раздражитель и дезинфицирующее средство. Закаливание ребенка таким способом будет проходить в игровой форме.

Закаливание водой.(обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоёмах: река, море, озеро; и плавание.)

*Водные процедуры –это одно из наиболее действенных и доступных средств закаливания и полезны детям всех возрастов.*

**Обтирание**

Налить в таз воду (28-30С), обмакнуть губку, рукавичку, салфетку в воду, отжать, обтереть лицо, шею, плечи, руки, грудь. Спину и ноги. Затем тело энергично растереть сухим полотенцем до ощущения теплоты. Каждые 3дня температуру воды снижать на 1С и довести до 18С(вода в кране.) продолжать обтираться каждый день 1-2мин. через 2 недели перейти к обливанию.

Ребенок выходит и показывает на практике.

После обтирания можно перейти к обливанию и душу.

Обливание может быть общим, то есть всего тела и местным – обливание ног. После процедуры обливания необходимо растереть тело сухим полотенцем.

Продолжительность процедуры 30сек. Температура воды 30С. Постепенно снижая до 18С. Под холодным душем можно стоять не более 30сек.

Купание в водоёме.

- Любите ли вы купаться в реке, море Не следует купаться натощак и сразу после еды.

Начинать моржевание необходимо после консультации с врачом.

**Воздушные ванны.**

Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм. Закаливание воздухом является самым простым и доступным методом закаливания. Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года. Нужно стараться больше времени гулять в парках, лесу, возле водоемов, так как летом воздух в таких местах насыщен полезными активными веществами, которые выделяются растениями. Зимой тоже очень важны прогулки в лесах и парках, так как зимний воздух практически не содержит микробов, более насыщен кислородом и оказывает целебное действие на весь организм.

Как вы думаете, ребята, полезно долго гулять, если человек простужен?

Гулять полезно голодным или после еды?

Какая должна быть погода?

**Заключительное слово в изложении нового материала.**

Вот такие существуют способы закаливания организма человека. Ещё раз повторю, закаливание надо начинать с раннего детства и проводить его постепенно и регулярно. Очень важно сочетать закаливание с занятиями физкультурой и спортом. Полноценным питанием. Физическим трудом и правильным подбором одежды и обуви по временам года.

**Закаляйтесь с удовольствием и будьте здоровы**