Беседа  с детьми старшей группы

«Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Воспитатель: Ташкинова Л.Н.

Цель: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.   
Задачи:   
1. Закрепить представление о ценности здоровья: формировать желание вести  здоровый  образ   жизни.   
2. Совершенствовать представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются        силы.  
3. Воспитывать опрятность, умение замечать непорядок в одежде.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:**   Ребята,   сегодня мы  поговорим  с  вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (Ответы детей)   
**Воспитатель:**   Ребята,  а   вы   знаете,  что  каждый  человек может  сам себе укрепить здоровье? Недаром говорится:   
Я здоровье сберегу,   
Сам себе я помогу.   
**Воспитатель**: А как вы думаете, что нужно делать, чтобы укрепить свое здоровье.

**Дети**: (Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться).

**Воспитатель:**    И  это  нужно  делать  каждый  день. А давайте начнем с самого утра.  
**Утречко (пальчиковая гимнастика)**  
Утро настало, солнышко встало,

Эй, братец Федя, разбуди соседей.   
Вставай, большак! Вставай, указка!   
Вставай, середка! Вставай, сиротка   
И крошка Митрошка! Привет ладошка!   
**Воспитатель:** А еще укрепляет здоровье закаливание. Не забывайте делать важные процедуры:   
Все, кто хочет быть здоров -    
Закаляйтесь вы со мной.   
Утром бег и душ бодрящий,   
Как для взрослых, настоящий,   
На ночь окна открывать,   
Свежим воздухом дышать,   
Ноги мыть водой холодной,   
И тогда микроб голодный   
Вас вовек не одолеет.

**Воспитатель**: Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно. Летом ребята очень полезно  побегать босиком по траве, искупаться в речке. Но есть такой замечательный способ закаливания, который можно делать каждый  день.   
(Массаж биологически активных зон «Неболейка» для профилактики простудных   аболеваний).

**Воспитатель:**   
Чтобы горло не болело, (Поглаживание ладонями шеи.)   
Мы его погладим смело. (Надавливание на крылья носа и круговые движения указательными пальцами.)   
Чтоб не кашлять, не чихать,   
надо носик растирать.   
Знаем, знаем да-да-да   
Нам простуда не страшна.

**Воспитатель:** Беседа наша подошла к концу. Я думаю, вы запомнили, что нужно делать, чтобы быть здоровыми. (Ответы детей).  Давайте подарим друг другу свои улыбки и хорошее настроение. Доброго вам всем здоровья!