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!