

***КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ,
НИКОГДА НЕ ТУЖИТ***



Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Есть у Тани волшебная подушка. На вид подушка как подушка, совершенно обыкновенная, только очень маленькая. Тане эту подушку подарила бабушка. 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.

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 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.

Дорогие ребята! Расскажите, 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 закалывают ваш организм.

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 – ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.



Воду в тазик я налью,
Горстку соли растворю,
Лучше соли не простой,
А особенной – морской!
Мама мягкой рукавицей
Оботрет меня водицей,
Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие 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?

Утром я едва проснусь –
Сразу в душе обольюсь.
На веселый летний дождь
Душ немножечко похож.
Он поет, журчит, звенит –
Веселит он и бодрит.
И ленивый, сладкий сон
Струйками прогонит он!



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 закаливания.

А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека!

Одна из замечательных закалывающих 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!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании.

Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – холоду, ветру, болезнетворным микробам.

Какие методы закаливания нам знакомы?

Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка – это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе.

Ответь 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? Чистишь ли ты зубы?
5. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполни задание

Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.



