

Занятие

«Если хочешь быть здоров - закаляйся»

Цель: продолжать учить детей заботиться о своем здоровье, дать знание о пользе закаливающих процедур (водных).

Ход:

- Вспомните «Сказку о микробах». Где поселяются микробы?

Микробы есть в воздухе есть в воздухе, воде, на земле, на нашем теле.

Слово «микроб» произошло от двух греческих слов: «микрос», что значит «малый», «биос» - «жизнь». Не все микробы вредные. Многие полезны. Например, с помощью молочно - кислых бактерий можно приготовить ряженку, кефир. А вредные, болезнетворные, микробы, попадая в организм, размножаются, выделяют яды. От них возникают разные болезни.

- Как попадают микробы в организм? (Ответы детей).

Если человек:

- при чихании, кашле не прикрывает рот и нос (микробы разлетаются на 10 метров);

- не моет руки перед едой (не дружит с доктором Водой);

- пользуется чужими вещами;

- не моет овощи и фрукты;

- не закаляется и т. д.

- почему одни болеют часто и тяжело, а другие редко?

- почему одни все время жалуются то на головную боль, то на усталость, а другим - все нипочем? (Ответы детей).

- как они это делают? Что им помогает?

В. - Как дети могут закаляться?

- Утром, после того как помоете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры.

- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ.

- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая ее холоднее.

Оздоровительная минутка.

- Как вы думаете, хорошее у вас здоровье? (Ответы детей).

- Почему вы так думаете?

- Можете ли вы себя назвать закаленным? Приведите примеры закаленных людей.

-

Признаки здорового и закаленного человека:

1. Очень редко болеет.
2. Имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы.
3. Хорошо спит.
4. Если заболел, то быстро поправляется.
5. Живет долго.

В. - Какие признаки вы считаете главными и почему?

В. - Какими способами можно достигнуть этих качеств?

Это интересно!

В. - Как вы думаете, сколько лет должен прожить человек, чтобы получить звание - долгожитель?

В нашей стране много людей, чей возраст перевалил за сто лет. Долгожители считают, что есть секреты долголетия. Первый секрет - закаленное тело. Второй секрет - хороший характер. Третий секрет - правильное питание и режим дня. Четвертый секрет - ежедневный физический труд.

В. - Как вы думаете, трудно ли выполнить все это и стать долгожителем? Ответы детей.

Задание. Выберите слова для характеристики здорового человека: Красивый ловкий статный крепкий Сутулый бледный стройный неуклюжий Сильный румяный толстый подтянутый

Вывод.

***Каждый человек должен заботиться о своем здоровье.
Ведь никто не позаботится о тебе лучше,
чем ты сам.***