**Беседа  «Закаляйся, если хочешь быть здоров».**  
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:

Ход беседы:   
 Воспитатель:   
В детстве часто я болел,  
И всегда таблетки ел.  
А потом стал закаляться,  
Водой холодной обливаться.  
И сразу стал здоровым я,  
И счастлива моя семья!  
          Ребята, как  вы  думаете,  почему  люди  простужаются  и  болеют?  
(Ответы детей).  
         Воспитатель:  Кожа человека  гораздо   чувствительнее к холоду, чем к теплу, поэтому  даже  маленький      сквозняк   может  привести  к   насморку, чиханью   и   к   более   серьезным   последствиям.   В результате охлаждения, защитные  силы  нашего  организма  ослабевают, и  болезнетворные микробы начинают  проявлять  свои  вредные свойства,  в  результате  чего  появляется насморк,  кашель  или  ангина.  Возникает  общая реакция организма, которая называется простудой. Чтобы этого не происходило, необходимо тренировать свое тело к холодным воздействиям. Дети, а вы болеете?

(Ответы детей).  
Воспитатель:   Что же нужно делать, чтобы меньше болеть?  
         Дети: Нужно закаляться.  
         Воспитатель:    Правильно   ребята.   Какие  средства   закаливания   вы знаете?   
         Дети: Солнце, воздух, вода.  
         Воспитатель:  
Солнце, воздух и вода —  
Наши лучшие друзья.  
С ними будем мы дружить,  
Чтоб здоровыми нам быть.  
А приведите примеры общих закаливающих процедур.  
         Дети: Душ, купание, загорание.  
         Воспитатель:    Ребята,   запомните:    закаляться    нужно   постепенно, последовательно и систематически. Можно  начать  закаливание,  не выходя из своей комнаты – принимать солнечные и воздушные ванны при открытом окне.  
Мы на солнце загораем,  
Организм свой закаляем.  
Лучи солнца шлют тепло,  
И свое лечебное добро.  
          По  утрам   можно   умываться   холодной  водой,  а  еще можно  делать ножные ванны и ходить босиком по земле.   
По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.  
          И ваш организм постепенно будет крепнуть. Вы будете реже болеть, и улучшиться настроение.  
        Воспитатель:  
Чтоб здоровье раздобыть,  
Не надо далеко ходить.  
Нужно нам самим стараться,  
И всё будет получаться.