

Конспект беседы «Для чего нужна зарядка»

Воспитатель: Максимова О.С.

Виды деятельности: игровая, коммуникативная, познавательная, двигательная

Форма ОД: **беседа**, чтение стихотворений, рассказ воспитателя, гимнастика

Форма организации: группа

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности
2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение
3. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.
4. Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к себе.

Предварительная работа: чтение сказки Б. Заходера «Мишка-топтыжка».

Ход:

Организационный момент.

Воспитатель: Ребята я сегодня приготовила для вас два стихотворения – одно целое – невредимое, а во втором несколько слов потерялось, **нужна ваша помощь**.

«Для чего нужна зарядка?» (П. Синявский)

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать)

И весь день ... (не уставать)

Если кто-то от **зарядки**

Убегает без оглядки, -

Он не станет н почём

Настоящим... (силачом)

«Силач» (Г. Сапгир)

Силачом я стать хочу,

Прихожу я к силачу:

-Расскажите вот о чём:

Как вы стали силачом?

На меня силач взглянул,

К потолку подкинул стул,

А затем его поймав,

Как пушинку поднял шкаф.

Вот к столу он подошёл,

Ухватил за ножку стол,

Стал жонглировать им ловко

-Это просто тренировка!

Свой секрет не утаю:

Рано утром я встаю

И при солнце и в ненастье

Открываю окна настежь.

Сто весёлых упражнений

Со скакалкой и мячом!

Будешь делать их без лени,

Тоже станешь силачом!

-Как стать силачом? (ответ детей: надо делать
утреннюю **зарядку**)

Основная часть

Беседа «Вопрос – ответ»

-Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто делал сегодня **зарядку**?

-Расскажите, где делали **зарядку** : дома или в детском саду?

-Расскажите, как обычно проходят занятия **зарядкой**.

-Какие упражнения вы выполняете дома, а какие в детском саду?

-Делаете ли вы **зарядку** каждое утро или иногда пропускаете
занятие? Почему?

В: давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя **зарядка**? *(ответы детей- прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)*

Послушайте загадку:

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой *(Медведь)*

-Вспомните, пожалуйста, сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? (*«Мишка-Топтыжка» Б. Заходер*)

Рассказ воспитателя:

Зарядку сделали, а теперь хочу вам, рассказать, что утреннюю **зарядку** ценили ещё и в древности *(показ иллюстраций во время рассказа)* .

-Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили **зарядку так** : маленькому ребёнку давали камень, который следовало унести на определённое расстояние, а затем бежать за ним, перепрыгивая препятствия. Чем старше был ребёнок, тем тяжелее был камень.

-У индейцев основные упражнения были-прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

-Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности, и связаны с именем Геракла, в городе Олимпии. Он установил правила и награду-венок победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метании копья, диска и в борьбе. Олимпийские игры проходят и в наши дни.

-Предки- славяне любили играть в городки, в лапту, зимой – катание с высоких ледяных гор и взятие снежных крепостей, летом гуляли босиком, купались.

На ярмарках соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, поднимали тяжести, взбирались по гладким столбам на самый верх.

-Наши – предки –коми любили играть в игры, состязались, чтобы воспитывать силу, ловкость, выносливость, потому что в РК очень суровый климат и он требовал закалки и силы. В коми играх много прыжков, метаний (копья, камни, кости, аркан, перетягиваний *(палки)*).

Итог НОД

Какую пользу приносит **зарядка**?

- Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?

-Какие физические упражнения делали эскимосы, индейцы, славяне-русские и наши коми предки для того чтобы быть здоровыми?