

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №4 станицы Северской муниципального
образования Северский район

Конспект беседы в старшей группе

«Для чего нужна зарядка?»

Подготовила

Халецкая К.В.

ст. Северская, 2018 год

Беседа - размышление «Для чего нужна зарядка»

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.

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

Ход:

Организационный момент.

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, кто делал сегодня **зарядку**?

-Какие упражнения вы выполняете?

- Где вы делаете зарядку?

-Расскажите, как обычно проходит **зарядка**.

-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)

В: предлагаю вам, сделать **зарядку**, так и называется «*Мишка-Топчумба*»

1. Я Топтышка, я Топчумба

(*Ходьба на месте высоко поднимая колени*)

Я **зарямбе научумба.**

Нам бы томба захотемба

И немномба попотемба.

2. Я Топтышка, я Топчумба,

И. П. – ноги на ширине плеч)

Потягумба научумба.

(*Поднимаясь на носки, поднять руки через стороны*)

Потягумба раз и два,

(*в вверх, потянуться; наклоняясь вперёд, опустить руки вниз*)

Потягумба раз и два.

3. Я Топтышка, я Топчумба,

(*И. П. – ноги на ширине плеч, руки внизу*)

Пальцами я шевелюмба.

(*пальцы в кулаках*)

Шевелюмба раз и два,

(*Поднимать руки вверх и опускать их вниз, сжимая*)

Шевелюмба раз и два.

(*и разжимая пальцы*)

4. Я Топтышка, я Топчумба,

(*И. П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам*)

Я руками покручумба.

(*пальцы в кулаках*)

Покручумба я вперед,

(Круговые движения вперед и назад)

покручумба я назад.

5. Я Топтышка, я Топчумба,

(И. П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)

Туловищем я кручумба.

(Повороты туловища вправо и влево)

Я кручумба раз и два,

Я кручумба раз и два.

6. Я Топтышка, я Топчумба,

(И. П. – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе)

Приседамба научумба,

(Приседая, поднять руки вперед, наклоняясь)

Наклонимба научумба.

(опустить руки, касаясь пальцами носков ног)

Приседамба раз и два,

Наклонимба раз и два.

7. Я Топтышка, я Топчумба,

Я прыгумба научумба.

Я прыгумба раз и два,

Я прыгумба раз и два.

(И. П. – одна нога впереди, другая сзади, руки на поясе. В прыжке поочередно менять ноги)

8. Я Топтышка, я Топчумба,

Отдохнуть я захочумба.

Отдыхаю раз и два,

Отдыхаю раз и два.

(И. П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох)

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-венки победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метании копья, диска и в борьбе. Олимпийские игры проходят и в наши дни. Кто знает, где будут проходить Зимние олимпийские игры? (*ответ детей - Сочи*)

-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*)).

Упражнения включаемые в утреннюю зарядку могут быть разными но главное чтобы они развивали весь организм .

Начинать зарядку следует с ходьбы – это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Поднимание рук вверх или в стороны помогают выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук .

Приседания укрепляют мышцы ног, увеличивая подвижность суставов ног и улучшения кровообращения.

Различные наклоны вперёд назад, вверх вниз укрепляют мышцы туловища , спины и живота , увеличивают подвижность и эластичность позвоночника , улучшают деятельность органов брюшной полости .

Прыжки и бег (можно на месте) усиливают обмен веществ в организме, повышают деятельность органов дыхания и кровообращения .

Медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз –упражнение для успокоения дыхания.

Итог

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?