

## **Беседа на тему: «На зарядку становись».**

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня.

Начнем с зарядки.

Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку? Расскажите, где вы делали зарядку: дома или в детском саду? Расскажите, как обычно проходят занятия зарядкой. Какие упражнения вы выполняете дома? А в детском саду? Делаете ли вы зарядку каждое утро или иногда пропускаете занятия? Почему?

Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утреннюю зарядку дома.

### Утренняя зарядка

— Пролетела ночь,  
С добрым утром, дочка!  
В доме солнечно, светло,  
Иней опушил стекло —  
Это Дедушка Мороз  
Нам принес букеты роз.  
Просыпайся, поднимайся,  
Застилай свою кровать,  
Вместе сделаем зарядку!  
Руки вверх, руки вниз,  
На носках приподнимись,  
Повтори наклон раз пять,  
А теперь, дружок, присядь!

Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду.

Воспитатель собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия. Музыка звучит быстрее.

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8—10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15—20 минут.

Воспитатель заканчивает зарядку весёлой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки. Вот вперевалку, не спеша идет «медведь».

Воспитатель спрашивает ребят:

— Что за зверь такой идет?

Любит он пчелиный мед.

— Медведь! — хором отвечают дети.

Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок,

Скок - поскок!

Домик мой —

Любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки,

Узнаете шалунишку? —

спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

Итак, давайте еще раз вспомним, какую пользу приносит зарядка.

Верно! Она укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает волю (ведь зарядку нужно делать каждый день), учит нас правильно рассчитывать время, помогает включиться в дневной ритм.