

## Беседа «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»

Здравствуйтесь, 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 большом, светлом, хорошо проветренном спортивном зале, 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 пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет

— Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4—8 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 10—15 минут.

Воспитатель любит заканчивать зарядку веселой 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». Она спрашивает ребятшек:

— *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 воспитатель, 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.

***Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?***

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы.

Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем.

На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Один из победителей Олимпийских игр, Онагинес, в девятилетнем возрасте сдвинул с постамента бронзовую статую и принес ее домой. Необыкновенный маленький силач! Когда мальчик вырос, он стал чемпионом по борьбе. Ему воздвигли памятник.

Леонидос Радосский побеждал во всех состязаниях по бегу, а Мило из Кротона победил подряд в пяти олимпиадах. Он мог на плечах нести корову или быка три круга вокруг стадиона. Однажды он спас жизни множеству людей, удержав колонну рушащегося здания!

Вот какие замечательные спортсмены участвовали в Олимпийских играх Древней Греции.

Через много веков эти игры были возобновлены и прошли сначала в Афинах, а затем в 1900 году в Париже. Во вторых Олимпийских играх в Париже участвовали 1330 спортсменов, в том числе и женщины из 21 страны мира. Соревнования проходили по легкой атлетике, плаванию, гребле, гимнастике, велоспорту.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.