

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад «Сказка» с. Первомайское
Первомайского района**

**Беседа в старшей группе
«По утрам зарядку делай – будешь сильным, будешь смелым»**

**Подготовил:
инструктор по физической культуре
Михейлис Л.В.**

2023 г

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.

Ход:

«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 нипочём настоящим... (силачом)

1. Беседа «Вопрос – ответ»

-Поднимите руки кто делал сегодня зарядку?

-Какие упражнения вы выполняете?

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

2. Послушайте загадку:

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой (Медведь)

Сейчас я вам прочитаю сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? («Мишка-Топтыжка» Б. Заходер)

3. Рассказ воспитателя: А теперь хочу вам, рассказать, как утреннюю зарядку делали в древности.

-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 упражнениями 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 проходили 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.

-Предки –коми любили играть в игры, состязались, чтобы воспитывать силу, ловкость, выносливость, потому что 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 вперед 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?