**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.

**Ход:**

«Для чего нужна зарядка? »

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 не почём Настоящим… *(силачом)*

(П. Синявский)

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-венок победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метении 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.

-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?

**" Мишка-Топтыжка"**

Жил-был в лесу медвежонок Топтыжка. Медвежонок как медвежонок. Маленький, мохнатенький, косолапенький. Жил у Папы с Мамой в берлоге. Хорошо жил.

Только раз приходит этот Топтыжка домой весь в слезах.

- Не хочу больше быть медведем! - ревёт.

- Это почему же? - удивились Папа с Мамой.

- Да как же, - всхлипывает Топтыжка, - совсем задразнили! Зайченка случайно толкнешь - "Ах, ты, медведь косолапый!" Лисёнку на ногу нечаянно наступишь - "Ох, ты, медведь неуклюжий!" Как-то на дерево полез, сучок сам сломался, а Сорока кричит: "Так-так-так! Форменный медведь!" Обидно!.. А сегодня с Барсучонком боролись, он мне ножку подставил... Ну, я и упал. А все сразу: "Эх, ты! Еще медведь называется!"

И разревелся

Мама сразу в буфет полезла.

- Покушай медку, сынок! Кушаешь ты плохо, вот в чем беда!

А папа задумался, а потом и говорит:

- Есть, сынок, одно средство твоему горю помочь, да оно волшебное...

- Волшебное - это хорошо! - облизнулся Топтыжка.

- ... Но довольно трудное, - закончил Папа.

- Трудное? Ну, что ж, медведь трудностей не боится! - храбро говорит Топтыжка. (Он эту медвежью поговорку не раз от Папы слышал.)

- Тогда слушай. Для начала придется тебе каждое утро гимнастику делать...

- Ой-ой-ой! - говорит Топтыжка

- Ойкай не ойкай - придётся! - строго сказал Папа. - А как сделаешь гимнастику - будешь Волшебное слово повторять. Запоминай:

Я, Топтыжка, не топчумба -

Я гимнамба научумба,

Намба томба захотемба

Шевелюмба да потемба!

А что дальше делать - потом узнаешь. Сам догадаешься!

Ничего не попишешь - начал наш Топтыжка гимнастику делать. Каждое утро! Пятки вместе, когти врозь... наклоны, приседания и так далее... Сперва трудно было, - а потом даже понравилось!

И вот в одни прекрасный день стал он после гимнастики Волшебное слово повторять, а оно вдруг по-другому сказалось:

Я на мемба не топчумба,

Я и бемба научумба,

Намба томба захотемба

Шевелюмба да потемба!

Переполошился Топтыжка. " Что же это значит? - думает. - А главное, что теперь делать, как быть?"

Хотел было у Папы спросить да подумал-подумал - и правда сам догадался!

Бемба - это наверно, бегать!

А кто всех лучше бегает? Известно, Заяц!

Пошел наш Топтыжка к Зайцу учиться бегать.

Что вы думаете? Немного дней прошло, и Топтыжка наш чуть-чуть самого Зайца не обогнал!

И в этот день Волшебное слово опять немножко переменилось:

Я на мемба не топчумба,

Я и пламба научумба,

Намба томба захотемба

Шевелюмба да потемба!

И отправился наш Топтыжка к Выдре плавать учиться. Лучше Выдры, известно, в лесу никто плавать не умеет!

А потом пошел учиться прыгать. К Оленю.

А еще потом - по деревьям лазить. Белка его учила. Всё жалела, что хвостик у Топтыжки коротковат. "А то бы, - говорит, - я тебя и с дерева на дерево перепрыгивать научила!...

А еще, еще потом - стал в футбол играть. И в волейбол. Еловыми шишками.

Словом, когда осенью в лесу состязания по борьбе устроили, - он не то что Барсучонка - трех Взрослых Барсуков на обе лопатки уложил!

Все в лесу давно забыли, как Топтыжку дразнят. Какое там! Кого не спроси - каждый скажет:

- Топтыжка? О-о! Он у нас молодец! Настоящий спротсмен! Чемпион!

Говорят, его даже люди к себе на Олимпиаду пригласили и он там на воздушных шарах летал. Что ж, возможное дело!

- Сказке конец?

- Вроде да.

Ой, нет! Чуть не забыл!

Надо еще Волшебное слово с медвежьего на простой человеческий язык переложить. А то вдруг кто-нибудь по-медвежьи не понимает!

Даже тот,

Кто в детстве слаб,

Неуклюж и косолап -

Станет ловким,

Станет стройным,

Станет сильным

(Как Медведь!)

Только надо

Очень,

ОЧЕНЬ,

ОЧЕНЬ сильно захотеть!

Очень сильно захотеть

И - немножко попотеть