Беседа: «Для чего нужна зарядка»

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 те из вас, кто делал сегодня **зарядку**?

-Расскажите, где делали **зарядку**: дома или в детском саду?

-Расскажите, как обычно проходят занятия **зарядкой**.

-Какие упражнения вы выполняете дома, а какие в детском саду?

-Делаете ли вы **зарядку** каждое утор 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)*

Дидактическая игра: «Четвертый лишний»

Цель: уметь находить лишнею картинку, обосновывая почему именно эта картинка; называть спортивные атрибуты.

Ход игры.

Водящий выкладывает перед игроками четыре картинки.

Три из предложенных картинки относятся к одной группе предметов, четвертый - к другой группе. Дети называют лишнюю картинку, объясняя свой выбор.

Рассматривание иллюстраций, альбомов «Летние и зимние виды спорта», о спортивном инвентаре.

Прослушивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Герои спорта»,

« Я со спортом подружусь».