

«Беседа – практикум о пользе зарядки»

2 младшая группа «Солнышко»

1. Систематизация знаний детей о пользе ежедневной зарядки для укрепления здоровья, о закаливании организма, о значении правильной осанки, гигиенических навыков; потребности заниматься физической культурой и спортом;
2. Пропаганда здорового образа жизни, способов профилактики простудных заболеваний и ОРЗ;
3. Повышение положительного эмоционального настроения детей.

Материалы: ширма, игрушки кукольного театра – «Зарядка», «Простуда», «Девочка Таня», «Заведующая детским садом», игрушка «Хомка», конфеты, магнитофон, детские композиции «От улыбки», «Лиса Алиса и кот Базилио», «Песня о дружбе».

Предварительная работа

Воспитатель подготавливает кукольный театр, сюрпризный момент – игрушку хомяка и мешочек с конфетами, магнитофон и композиции, расставляет стулья полукругом.

Воспитатель: Дорогие ребята! Сегодня мы с вами поговорим о пользе зарядки! Как вы считаете, нужно ли каждый день делать зарядку? Почему? Какую пользу она приносит нашему организму? Давайте встанем в кружочек, закроем глазки, представим, что мы спим. Но вот наступило утро, выглянуло солнышко, мы просыпаемся, протираем глазки после сна, тянемся на носочках вверх, и приступаем к утренней зарядке:

*Солнце глянуло в окошко,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Наклониться, три - четыре
И на месте поскакать - пять.*

Воспитатель: Ну как, ребята, проснулись?! Спать не хочется? Конечно, нет, ведь зарядка помогает нам проснуться, поднимает настроение и придает бодрость! Вы сами это чувствуете каждый день, правда?! Но самая главная задача зарядки – это защитить нас от злой простуды, от всех болезней! И сегодня к нам приехали артисты кукольного театра, чтобы рассказать сказку о пользе зарядки в нашей жизни. Вы же любите сказки? Поэтому слушайте внимательно и запоминайте все полезные советы, после сказки мы о них поговорим!

Театральное представление «Зарядка и Простуда»

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в зазорные хвостики.

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки - то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребяточки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч. В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом; чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой.

Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу.

- Очень хорошо, что вы пришли! - обрадовалась заведующая детским садом, - нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности?

- Согласна. Согласна! - закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. - Ап-чхи! Ап-чхи!

- Будьте здоровы! - вежливо пожелала ей заведующая. - Может быть, вы нездоровы?

- Нет, нет! - возразила Простуда. - Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал.

На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала ВИД, что берется за уборку.

А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятшек.

День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятшки в этом саду закаленными были. Разозлилась востроносая старушонка - Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке!

С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила.

- Пустите, бабушка, а то я опоздаю! - попросила Зарядка Простуду.

- И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету!

- Как - нет? А куда же они делись? - удивилась Зарядка.

- Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается.

Так-то! - сказала Простуда и снова взяла за метлу.

- Что ж, жаль! - ответила Зарядка и повернула назад.

Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила ...

А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок.

Что же было дальше, спросите вы? А вот что.

Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем.

Как вы думаете, "почему заболели дети?"

Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой - Таней - Простуда не справилась!

Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда.

- В чем тут дело? - недоумевала Простуда.

Как вы думаете, почему Таня не заболела?

А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями.

Вот Простуда и не смогла девочку свалить!

Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад.

- Как? - удивилась Зарядка. - А разве ваш садик не переехал?

- Конечно, нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели.

- Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад!

- воскликнула Зарядка.

Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал.

Она сейчас же включила музыку, и занятие началось. Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом.

Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет.

- Уважаемая! - обратилась она к Простуде. - Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! - строго добавила заведующая. -

Простуде ничего не оставалось, как уйти и больше не возвращаться. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Воспитатель: Ну, что ребята, понравилась вам сказка?! Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро? Кто стал работать в детском саду? Почему дети не заболели? Как Простуда обманула Зарядку? Как вы думаете, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели? Почему не заболела девочка Таня? Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой? Чем закончилась сказка? (Ответы детей)

Воспитатель: Вы молодцы, слушали очень внимательно, запомнили все полезные советы! Но у нас еще есть для вас сюрприз. Пока вы смотрели сказку, к нам пришел в гости Хомка, который очень любит заниматься спортом и делает зарядку каждое утро! Давайте с ним поздороваемся. И вместе с ним проведем веселую зарядку, которую он делает каждый день.

Физкультминутка

Хомка – хомка – хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет!
Выметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка хочет сильным стать!

Воспитатель: Отлично! Хомка мне сказал, что вы все молодцы. Очень старательно выполняли физминутки, внимательно слушали сказку о пользе зарядки, ответили на все вопросы, и запомнили, что зарядку надо делать каждое утро, чтобы быть здоровыми, сильными, бодрыми и веселыми. И что каждый из вас заслуживает маленьких подарков, которые лежат вот в этом мешочке. Подходите, мои хорошие, и получите сладкие призы.
(дети получают конфеты)

Воспитатель: А теперь, ребята, давайте скажем спасибо нашим артистам, хомке, и до новых встреч!