

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Малышок»

Конспект беседы по теме
«О пользе утренней гимнастики»
2 группа раннего возраста

Воспитатель: Щукина О.Н.

2017 год

Беседа: «О пользе утренней зарядки»

Цель: Рассказать детям, какую пользу приносит утренняя зарядка.

Ход беседы

Здравствуйте, дорогие мои ребята! Давайте поговорим сегодня об утренней зарядке.

Воспитатель: Ребятки, пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?

Воспитатель: 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?

Воспитатель: 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:

— Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

В доме солнечно, светло,

Иней опушил стекло —

Это Дедушка Мороз

Нам принес букеты роз.

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,
На носках приподнимись,
Повтори наклон раз пять,
А теперь, дружок, присядь!

Приглашаю вас на зарядку.

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 4 – 5 раз.

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.