

# НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!





**Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим сегодня об утренней зарядке и режиме дня.**

**Начнем с зарядки.**

**Пожалуйста, поднимите руки те из вас, кто сегодня утром делал зарядку?**

**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?**

**Давайте подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка. 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.**

### **Утренняя зарядка**

**– 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!**





Теперь давайте поговорим о том, как проводит занятия зарядкой воспитательница в детском саду. Ирина Анатольевна – так зовут воспитательницу – собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате.

На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрую ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

– Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдём по кругу, сделаем разминку. Пройдём один круг, приподнявшись на носочки. Очень хорошо! Другой круг пройдем, наступая на пяточки. Это тренировка ваших ног, она поможет избежать плоскостопия. Музыка звучит быстрее.

– Ну-ка, побежали по кругу!

Дети бегут по кругу. Затем делают наклоны, приседания и другие упражнения. Каждое упражнение повторяется 8–10 раз. Всего утренняя зарядка включает от пяти до восьми упражнений и продолжается 15–20 минут.

Ирина Анатольевна любит заканчивать зарядку весёлой игрой. Например такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница даёт им подсказки.

Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Ирина Анатольевна спрашивает ребятшек:

– Что за зверь такой идет?  
Любит он пчелиный мед.





— Медведь! — хором отвечают дети.  
Вот на полянку выходит «зайка». Он прыгает, скачет, запутывает следы, потом прячется под «куст».

— Скок-поскок,  
Скок-поскок!  
Домик мой —  
любой кусток.

Что я за зверек?

— Зайка! — догадываются дети.

— А это что за зверек? — спрашивает Ирина Анатольевна, когда на поляне появляется «белка».

«Белка» прыгает, кувыркается, потом берет в лапы «шишку».

— Она очень любит шишки,  
Узнаете шалунишку? —  
спрашивает воспитательница.

— Это белочка! — хором отвечают дети.

После игры дети снова идут по кругу бодрым, пружинящим шагом.

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.

Теперь поговорим о режиме дня.

Что такое режим?

Режим — это определенный распорядок дня.

Режим дня — верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни, но и диктует, какое дело нужно делать и в какое время, чем и когда заниматься.





Когда завтракать, обедать, полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого, режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

Расскажите, каков режим вашего дня? Всегда ли вы соблюдаете режим? Как режим помогает вашему здоровью? Закаляет ли режим дня волю? Как?

Послушайте рассказ девочки Тани о ее режиме дня.

«Я встаю обычно в семь часов утра. Мама целует меня в щечку и шепчет на ухо: «С добрым утром, дочка!»

Я открываю глаза, отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!» Встаю и иду в ванную комнату умываться, обтираться прохладной водой, чистить зубы. Потом собираюсь в детский сад.

В детском саду мы с воспитательницей Ириной Анатольевной двадцать минут делаем зарядку.

Затем моем руки с мылом и идем завтракать.

На завтрак обычно мы тратим полчаса. После завтрака занимаемся с воспитательницей разными делами: рисуем, лепим, готовимся к праздникам, вырезаем из бумаги, шьем мягкие игрушки. На утренние занятия отводится час.

После этого мы всей группой идем на прогулку. В час дня возвращаемся с прогулки и садимся обедать. После обеда примерно два часа спим.





После сна мы полдничаем. Полдник заканчивается в четыре часа дня.

После полдника играем в разные игры, занимаемся музыкой, танцуем, а потом снова отправляемся на прогулку. Гуляем примерно час.

После прогулки ужинаем. А после ужина за мной приходит мама или папа, и мы идем домой. За вечерним чаем я обычно рассказываю, как прошел день, чем мы занимались, что особенно мне понравилось и запомнилось.

Потом я немного смотрю телевизор или играю в компьютерные игры и ровно в девять часов ложусь спать».

Я знаю, что есть дети, которые думают, что соблюдать режим дня вовсе не нужно. Они поздно ложатся спать, засиживаясь перед телевизором или компьютером, поздно встают утром, чувствуя себя невыспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Я режим не соблюдаю,  
Очень нужен мне режим!  
Целый день я мяч гоняю,  
То с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку  
Я, конечно, не встаю.  
Нет обеда? Всухомятку  
Бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться,  
После всех телепрограмм,  
И не может добудиться  
Меня мама по утрам.





**«Ты, сыночек, бледный, вялый  
И совсем больной на вид.  
Ты с утра уже усталый,  
Может, что-нибудь болит?»»**

**А отец сказал с досадой:  
«Вот твоя ошибка, сын!  
Соблюдать, конечно, надо  
В жизни правильный режим!»»**

### **Ответь на вопросы**

**Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?**

**Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?**

**Расскажи, какие упражнения ты выполняешь во время утренней зарядки.**

**Что такое режим дня?**

**Почему режим дня – помощник нашего здоровья?**

**Расскажи о своем режиме дня. Всегда ли ты его соблюдаешь?**

### **Отгадай загадки**

**Ее мы делаем по утрам,**

**Она бодрость дарит нам. (Утренняя зарядка.)**

**Мы по часам гуляем, едим,**

**Мы каждый день соблюдаем...**

**(Режим.)**

