**Конспект занятия в старшей группе**

**на тему: «На зарядку - становись»**

**Программное содержание:**

* Закрепить знания детей о пользе проведения утренней зарядки;
* Ознакомление с физическим развитием детей разных народностей в древности;
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

**Материалы к занятию:**

* кукла,
* мяч,
* обруч,
* теннисные ракетки.

**Предварительная работа:**

каждодневные занятия утренней гимнастикой, беседы о полезных продуктах.

**Содержание ООД:**

**Воспитатель:**

- Ребята, сегодня мы с вами поговорим о пользе утренней зарядки.

Поднимите, пожалуйста, руки те, кто сегодня утром делал зарядку.

*Дети поднимают руки.*

**Воспитатель:**

- А где вы её делали, дома или в детском саду?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:**

- Как вы думаете, зарядку необходимо делать каждое утро или можно пропустить?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:**

- Подумайте и скажите, какую пользу приносит утренняя зарядка.

*Ответы детей.*

**Воспитатель:**

- Верно! Она прогоняет сон, дарит нам бодрое и хорошее настроение на весь день, укрепляет здоровье, активизирует работу всех внутренних органов, воспитывает

волю (ведь зарядку надо делать каждое утро).

Встаньте, пожалуйста, около своих стульчиков. Я прочту вам стихотворение

о том, как девочка Таня вместе с мамой делает утром дома зарядку, а вы покажете.

***Утренняя зарядка***

Пролетела ночка,

С добрым утром, дочка!

Просыпайся, поднимайся,

Застилай свою кроватку,

Вместе сделаем зарядку!

Руки вверх, руки вниз,

На носки приподнимись,

Повтори наклон раз пять,

А теперь, дружок, присядь!

*Дети выполняют упражнения.*

**Воспитатель:**

- Спасибо, ребята. Почувствовали прилив сил?

*Дети:* да.

**Воспитатель:**

- Молодцы, садитесь.

- Ещё в древности люди ценили зарядку и физические упражнения. Но не всегда зарядка была такой, как сейчас.

Например, эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало перенести на определённое расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия.

Чем старше был ребёнок, тем тяжелее камень он должен был перенести.

У американских индейцев основными физическими упражнениями были

ходьба, бег, прыжки, плавание и стрельба из лука.

Любимыми играми наших предков, славян, были городки и лапта. Зимой – взятие снежных крепостей, катание с высоких ледяных горок, а летом они ходили босиком, купались в реках и озёрах. Молодые парни соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, взбирались по гладким столбам до самого верха, поднимали тяжести, купались в ледяной воде.

- Сейчас я расскажу вам историю, которая произошла в детском саду, куда ходила Таня.

Утром, к детям в сад приходила весёлая девочка – Зарядка с волосами, заплетёнными в задорные косички (кукла).

Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам, в руках у неё – то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки.

Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую весёлую музыку.

Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч.

Неподалёку от детского сада жила вредная старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила заразить всех вокруг. Звали эту старуху – Простуда.

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

*Входит Простуда, оглядывая помещение.*

***Простуда:***

- Здравствуйте! Я хочу работать у вас уборщицей. Я очень люблю детей!

- Хорошо, что Вы пришли, - обрадовалась заведующая, - нам как раз нужна уборщица.

***Простуда:***

- Я очень рада, что меня взяли на работу!

*Простуда громко чихает.*

- Ап-чхи! Ап-чхи!

- Будьте здоровы! Вы что больны?

- Нет, нет! Я совершенно здорова. Это у меня аллергия на пыль. У вас тут слишком пыльно, но ничего, я наведу порядок.

*Простуда* уходит *и возвращается с инвентарём.*

*-* На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, швабру, тряпку и сделала вид, что берётся за уборку. А сама принялась кашлять и чихать прямо на ребят.

*Простуда ходит мимо ребят, громко чихает и кашляет прямо на детей.*

**Воспитатель:**

- День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел, потому, что они были закалённые, т.к. они каждый день делали зарядку и профилактический массаж «Неболейка».

- Ребятки, давайте мы встанем и сделаем массаж.

Чтобы горло не болело,  *Поглаживать ладонями шею*

Мы погладим его смело. *Мягкими движениями сверху вниз.*

Чтоб не кашлять, не чихать, *Указательными пальцами*

Надо носик растирать. *Растирать крылья носа.*

Лоб мы тоже разотрём, *Прикладывают ко лбу ладони*  *«козырьком»*

Ладошки держим «козырьком». *И растирают лоб движениями в стороны.*

Вилку пальчиками сделай, *Разжать указательные и средние пальцы,*

Массируй ушки ты умело. *Растирать пальцами точки за и перед ушами.*

Знаем, знаем – да-да-да! *Потирать ладони друг о друга.*

Нам простуда не страшна.

**Воспитатель:**

- Молодцы! Садитесь.

*Простуда (со злостью и раздражением)*

- Теперь я поняла, всё дело в Зарядке!

**Воспитатель:**

- На следующий день, утром, Простуда вышла к воротам детского сада, взяла метлу и давай ею пыль поднимать.

*Простуда энергично машет метлой в разные стороны.*

- Тут прибежала Зарядка, она очень спешила к ребятам.

*Простуда преградила Зарядке дорогу.*

- Зря торопишься, милая! Ребят в саду нет, их перевели в другой детский сад, а в этом начинается ремонт. Уходи!

*Простуда топает ногой и метлой прогоняет Зарядку.*

- Зарядке было очень жаль, но она повернулась и убежала в другой детский сад. Напрасно ждали ребята её каждое утро, Зарядка к ним больше не приходила…

Зато злая старуха – Простуда старалась каждый день.

*Простуда ходит на всех чихает, громко кашляет, вытирает грязным платком нос и глаза.*

- А дальше произошло вот что. Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом заболел мальчик, и скоро целая группа слегла с температурой, кашлем и насморком.

- Ребята, как вы думаете, почему заболели дети?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** - Верно! Всех заразила вредная старуха – Простуда. И только с одной девочкой ей так и не удалось справиться. Это была Таня.

Она не чихала, не кашляла, каждый день она ходила в сад бодрая и весёлая.

- Почему же Простуде не удалось с ней справиться?

*Ответы детей.*

- Конечно, Таня каждое утро делала с мамой зарядку и принимала холодный душ.

Однажды Таня встретила на улице Зарядку, рассказала, что без неё все дети заболели, и попросила поскорее вернуться.

Когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал, ребята очень обрадовались. Теперь они каждое утро занимаются зарядкой и совсем перестали болеть.

- Ребята, что же делать, чтобы злая старушонка больше никогда не смогла заразить ребят?

*Ответы детей.*

- Правильно, надо делать зарядку, заниматься физкультурой, плавать в бассейне, соблюдать режим дня, правильно питаться и обязательно ходить на прогулку. А ещё можно делать весёлые разминки. Давайте мы встанем и научим делать весёлую разминку вредную Простуду, чтобы она перестала чихать и кашлять.

*Дети под музыку делают весёлую разминку. Простуда сначала неумело повторяет за детьми, потом (во время разминки) скидывает халат и косынку, становится весёлой и бодро выполняет с ребятами упражнения.*

***Простуда:***

- Спасибо вам, ребята! Я всё поняла. Теперь я всегда буду делать зарядку, закаляться, чтобы быть здоровой, бодрой и весёлой! *(убегает)*

- Ребята, сегодня мы с вами узнали, что с помощью зарядки можно преобразить даже такую злую старушонку, чтобы она помолодела и стала здоровой, весёлой и никогда больше не болела.