

Здоровье в порядке, спасибо зарядке – (о строении организма, его функциях, влиянии физических упражнений на организм человека) –

беседа с элементами игры

Возраст: 1, 2 кл.

Разработала А.А. Андреева. воспитатель

Цель: Формирование интереса к занятиям физической культурой

Задачи: Дать представление о строении организма. Показать роль физических упражнений для организма, пользе зарядки. Обучить полезным упражнениям для разных частей тела;

Развивать познавательный интерес;

Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, ежедневно делать утреннюю гимнастику;

Коррекция крупной моторики.

Материал и оборудование: Ноутбук, видео стихотворения С. Михалкова «Про мимозу», карточки с изображениями частей тела, цветные карандаши, карточки с изображением смайликов

Ход занятия.

Вводная часть

Воспитатель. Ребята, отгадайте загадку.

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти... (зарядка)

А вы делаете по утрам зарядку?

Как вы думаете, для чего надо делать зарядку по утрам?

Вот сегодня, мы с вами попробуем выяснить, для чего же нужна зарядка!

Основная часть

Послушайте стихотворение про мальчика Витю, который не делал зарядку по утрам.

(видео стихотворения С. Михалкова «Про мимозу»)

- А, вы, ребята, тоже лежите целый день в кровати и ничего не делаете?

Утром обязательно надо делать зарядку и тогда у вас будет хорошее настроение весь день. Зарядка даёт человеку силу, энергию, бодрость и красоту.

Ребята, как вы думаете, зарядку нужно делать только утром? (Да, нет)

Конечно, ребята, зарядку нужно делать в любое время. Вспомните, когда мы рисуем, устают пальцы рук и мы делаем пальчиковую гимнастику. Если долго бегать, устают ноги, если долго сидеть, устаёт спина. Для каждой части нашего тела есть специальные упражнения.

Какие части тела у человека вы знаете? - показывают на себе (Голова, шея, плечи, руки, туловище, ноги, пальцы, глаза, уши.)

Игра «Упражнения для частей тела»

Сейчас вы должны нам показать упражнения для той части тела, которая есть у вас в карточке (шея, руки, ноги, спина, пальцы)

Показ, выполнение

А знаете ли вы, что для глаз тоже есть гимнастика

Гимнастика для глаз.

Поведи глазами влево незаметно, невзначай.

Кто с тобою рядом слева, громко быстро отвечай!

А теперь глазами вправо ты внимательно смотри.

Кто с тобою рядом справа тихо-тихо говори.

А теперь посмотрим вверх – там высокий... (потолок).

А сейчас прикроем веки и посмотрим на носок.

Итог: Ребята, о чём мы сегодня говорили?

(Об утренней зарядке, её нужно делать обязательно каждый день. Надо делать упражнения для разных частей тела. Узнали гимнастику для глаз)

Зачем нужно делать зарядку?

(Она укрепляет здоровье, даёт силу, красоту, бодрость и хорошее настроение)

В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрая пословица говорит:

Я здоровье берегу, сам себе я помогу.

Рефлексия

Понравилось вам наше занятие? Если да, то нарисуйте улыбку на смайлике.