**Конспект беседы с детьми раннего возраста**

**на тему «Для чего нужна зарядка?**

**Цель:** формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности.

2. Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение.

3. Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы, умозаключения.

4, Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к себе.

**Ход беседы:**

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка-

Чтобы силу развивать. И весь день не уставать!

Если кто-то от зарядки. Убегает без оглядки, -

Он не станет не почём настоящим силачом.

1. Беседа «Вопрос – ответ»

Ребята, скажите, пожалуйста, а кто делал сегодня зарядку дома с родителями? (ответы детей)

Всё ли у вас получилось при выполнении упражнений? (ответы детей)

Какие упражнения вам больше нравиться выполнять? (ответы детей)

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка? (ответы детей).А теперь, ребята, отгадайте загадку.

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой» (Медведь)

Затем воспитатель читает сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? (Б. Заходер «Мишка-топтышка»).

Ребята, понравилась вам сказка? (ответы детей) Какой мишка молодец! Ребята, а давайте покажем, какие мы тоже сильные и сделаем с вами зарядку. Становитесь в круг. Начнём зарядку мы с вами с ходьбы. Так как ходьба подготавливает наш организм к физическим нагрузкам. Поворачивайтесь все за мной, идём спокойным шагом друг за другом.

А теперь мы с вами будем поднимать руки вверх, посмотрите на меня и опустили наши руки (3-4 раза). А теперь присели, руки выпрямлены перед собой, встали (3-4 раза). Наклоняем спинку вперёд, выпрямляем (3-4 раза). А теперь побегаем на месте. Поворачиваемся все за мной и идём спокойным шагом друг за другом. Молодцы, ребята. Вот мы с вами и выполняли зарядку. А теперь садитесь на стульчики.

Ребята, сколько мы с вами сегодня узнали много нового и интересного. Что мы с вами делали? (ответы детей) Ребята, как вы считаете, какую пользу приносит зарядка? (ответы детей) Ребята, как вы думаете, как часто надо выполнять зарядку? (ответы детей)