

Беседа «ЗДОРОВЬЕ».

Ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: *«В здоровом теле — здоровый дух»*. Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: *«Здоровье дороже золота»* или *«Здоровье, ни за какие деньги не купишь»*. Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка. Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым. Правильно!

Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.

Второй наш друг — это **утренняя зарядка**. Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку. После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм. Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми? Верно!

Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои. И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже наши друзья!

Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье? Верно! Не заботится! *Здесь и далее после вопроса, поставленного и выделенного в тексте, детям даются время для обдумывания, возможность самостоятельно сформулировать ответ.*

Недаром говорится: **«Чистота — залог здоровья»**. Я знаю немало ребятшек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: **«Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»** А ведь **режим дня** — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении. Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване? Верно! Не может! А почему? Его мышцы, сердце не тренируются.

Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными! Велосипед, самокат, роликовые коньки... Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы. Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице. А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели. Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —
Буду с лыжами дружить.
Подружусь с закалкой,
С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.
Буду сильным, крепким!

Ответь на вопросы:

1. Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.
2. Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?
3. Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна?
4. Почему грязнули и неряхи часто болеют?
5. Соблюдаешь ли ты режим дня? Чем он тебе помогает?
6. Что дарит нам движение?
7. Какие подвижные игры тебе нравятся?
8. Почему полезно ходить на прогулку в лес или парк?

Отгадай загадку:

Его бьют, а он не плачет,
Только прыгает и скачет. (Мяч.)
Высоко волан взлетает,
Легкий и подвижный он.
Мы с подругою играем
На площадке в... (Бадминтон.)
Стоят игроки друг против друга,
Сетка меж ними натянута туго,
Бьют по мячу и красиво, и метко,
И оживает в руках их ракетка. (Теннис.)

Выполни задание:

Нарисуй и раскрась: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч.

Беседа «КТО С ЗАКАЛКОЙ ДРУЖИТ, НИКОГДА НЕ ТУЖИТ».

Здравствуйте, дорогие ребята! Поговорим о закаливании. А начну я свой рассказ с того, как проводит утро маленькая девочка Таня.

Девочка, вставала с кровати и бежала в ванную мыть руки, умываться, чистить зубы, напевая веселую песенку.

Утренняя песенка
По утрам и вечерам
Открываю в ванной кран.
Я воды не пожалею,
Уши вымою и шею.
Пусть течет водица —
Я хочу умыться!
Посильнее кран открыла
И взяла кусочек мыла,
Пышно пена поднялась —
Смыла с рук и пыль и грязь.
Пусть бежит водица —
Я хочу умыться!

Таня всегда умывалась прохладной водой. Мыла лицо, руки, уши, шею и даже плечи. Потом хорошенько вытиралась махровым полотенцем, приговаривая:

Полотенчиком махровым,
Полотенцем чистым, новым
Вытру руки, плечи, шею.

Чувствую себя бодрее! «А теперь нужно почистить зубы и прополоскать горло прохладной водой», — думала Таня. Она наливала в стакан воды, выдавливала на щетку пасту из тюбика и принималась чистить зубы.

Чищу зубы пастой мятной,
Ароматной и приятной.
Щеткой действую умело,
Зубы будут очень белы! —

Танюша! Ты уже умылась? — окликала девочку мама. — Тогда иди, съешь йогурт. — А какой сегодня йогурт? — спрашивала Таня. — Малиновый! — Йогурт из малины — самый мой любимый! — в рифму отвечала девочка, ела вкусный йогурт и шла с мамой в детский сад.

Дорогие ребята! Расскажите, как проходит ваше утро. Поднимите руки, кто сегодня умывался и чистил зубы! Молодцы! Все умывались и чистили зубы. Умывание прохладной водой, полоскание горла водой комнатной температуры закаляют ваш организм. Давайте поговорим о том, как вода помогает нашему

здоровью. Закаливающие процедуры могут быть разными. Можно обтираться специальной махровой рукавичкой. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде, обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура — ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу почувствуете себя бодрым и веселым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Здоровой будь!

Воду в тазик я налью,

Горстку соли растворю,

Лучше соли не простой,

А особенной — морской!

Мама мягкой рукавицей

Оботрет меня водицей,

Спину, руки, шею, грудь.

Скажет мне: «Здоровой будь!»

Дорогие ребята! Может быть, кто-то из вас принимает по утрам душ? Расскажите, как вы принимаете душ. Какую воду выбираете: теплую или прохладную? Принимаете ли вы душ каждое утро? Под душем Утром я едва проснусь — Сразу в душе обольюсь. На веселый летний дождь Душ немножечко похож. Он поет, журчит, звенит — Веселит он и бодрит. И ленивый, сладкий сон Струйками прогонит он! И умывание, и обтирание, и прохладный душ — прекрасное закаливание.

Но запомните, что у закаливания есть два важных правила. Правило первое — постепенность, правило второе — постоянство. Что означают эти правила? Начинать водные процедуры надо с температуры примерно 28—30 градусов и постепенно снижать ее каждые два-три дня на 1 градус, доведя, в конце концов, до температуры 15—18 градусов. В этом и заключается постепенность закаливания. **А постоянство означает, что делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков.** Для этого нужна немалая сила воли! Выходит, водные процедуры закаляют не только организм, но и волю человека! Одна из замечательных закаливающих процедур — мытье ног прохладной водой. Особенно приятно и полезно мыть ноги на ночь — во-первых, смоете с них пот и грязь, а во-вторых — будете крепче спать. Ведь мытье ног на ночь благоприятно действует на сон!

Дорогие друзья! Давайте подведем итог нашему разговору о закаливании. Что такое закаливание? Это все, что направлено на повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям окружающей среды — холоду, ветру, болезнетворным микробам. Какие методы закаливания нам знакомы? Умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытье ног.

Прекрасная закалка — это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, по траве, по теплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. Но об этом я расскажу вам в следующих беседах.

Ответь на вопросы:

1. Что Таня делала по утрам?
2. Какие водные процедуры делаешь по утрам и вечерам ты? Чистишь ли ты зубы?
3. Какие способы закаливания водой ты знаешь?

Выполни задание: Нарисуй и раскрась: мыло, губку, зубную щетку, тюбик зубной пасты, тазик для обмывания.

Рассказ Волшебный Морж.

Однажды солнечным январским днем Ваня отправился на прогулку. Мальчику нравилось кататься на лыжах с пологих гор, окружавших небольшой пруд. День был воскресный, и хотя мороз пощипывал нос и румянил щеки, народу возле пруда собралось множество. Одни катались с гор на лыжах, другие — на санках и снежокатах. Ветви деревьев были унизаны пушистыми иголочками инея, а золотое солнце напоминало елочный шар, висящий на еловой ветке. Ваня съехал с горки и долго катился по гладкой заснеженной поверхности замерзшего пруда. Возле противоположного берега была сделана широкая прорубь. К ней вела деревянная лестница. Зеленовато-голубые глыбы вырубленного льда лежал и на снегу, и переливались на солнце. Возле проруби собралась большая толпа. Звучала веселая музыка, все наблюдали, как люди, одетые в купальники и плавки, спускались по лестнице и плескались в сверкающей ледяной воде. «Брр, как им не холодно!» — подумал Ваня, поеживаясь от порывов ветра, залетавшего за воротник его куртки. Пловцам и пловчихам между тем, казалось, вовсе не было холодно! Они выскакивали из воды розовые, улыбающиеся. Ходили босиком по снегу, не спеша обтирались махровыми простынями. Ваня смотрел на них с восхищением. — Какие необыкновенные люди! — невольно вслух произнес мальчик. — Конечно, необыкновенные! — подтвердила стоявшая рядом с ним девушка в белой шубке с золотистой толстой косой, похожая на Снегурочку. — Не зря их «моржами» называют! — Моржами? — удивился Ваня. — Почему моржами? — А ты разве не знаешь, что моржи живут в северных морях, среди снегов и льдов. Плавают в ледяной воде и даже подо льдом. Не боятся ни трескучих морозов, ни шквального ветра!.. Впрочем, подожди. Сейчас начнется самое интересное — торжественное награждение «моржей» грамотами и медалями, — добавила девушка. В это время зазвучала знакомая мелодия, и «моржи», уже одетые в спортивные костюмы, выстроились в ряд. Из небольшой деревянной избушки, срубленной на берегу пруда, вышел Дед Мороз с белой кудрявой бородой, с

посохом в руках и в алой шубе. Снегурочка, стоявшая рядом с Ваней, подошла к нему и взяла из рук Дедушки Мороза резное блюдо с наградами. Каждому «моржу» под аплодисменты она надела на шею широкую шелковую ленту с медалью и вручила грамоту. — Я тоже очень хотел бы стать «моржом», — прошептал Ваня, — но разве я могу раздеться в такой мороз, да ещё и искупаться в проруби? Конечно, нет! Сразу же подхватчу простуду. — Напрасно ты так думаешь! — сказала Снегурочка, слышавшая слова мальчика. — Хочешь, я научу тебя, как стать самым настоящим «моржом», купаться в ледяной воде и никогда не болеть? — Конечно, хочу. — Радостно воскликнул Ваня. — Я подарю тебе волшебного Моржа. Он научит тебя всем премудростям закаливания, поможет стать сильным и здоровым. Снегурочка достала из кармана шубки маленького серебристо-черного с белыми клыками Моржа и дала его Ване. Морж весело заморгал маленькими круглыми глазками и захлопал лапами в знак приветствия. — Спасибо! — прошептал Ваня. Волшебный Морж ему очень понравился. С тех пор жизнь мальчика изменилась. Как вы думаете, что изменилось в жизни мальчика Вани? Рано утром волшебный Морж будил Ваню, поднимая его на зарядку. Ваня настежь открывал форточку, комната наполнялась морозным воздухом. Друзья прыгали, кувыркались, играли с мячами. Ваня с большим, а Морж с маленьким цветным мячиком для пинг-понга. Потом вместе они бежали в ванную. Морж плескался в тазике, а Ваня обливался прохладной водой из душа и вытирался насухо большой жесткой простыней. — Ну-ка, Ванюша, пусти водичку попрохладнее! — через несколько дней скомандовал Морж. Незаметно пришла весна. Теперь Ваня с новым другом отправлялись к пруду, там делали зарядку, бегали по тропинкам вокруг пруда, принимали солнечные и воздушные ванны. Какое чудесное время — весна! Ваня вдоволь надышался свежим воздухом, запахом влажной земли, молодых веток, листьев, свежим ароматом тумана, который рассеивался под теплыми солнечными лучами. Все лето каждый день они плескались в пруду. А осенью, когда стало прохладней, Ваня и Морж продолжали зарядку и купание до самых холодов. Как изменился мальчик за это время! Он окреп, совсем перестал болеть, не боялся ни пронизывающего ветра, ни холодной воды. Прошел год, и Морж посоветовал Ване принять участие в зимних купаниях. Опять звучала веселая музыка, смелые и закаленные люди бесстрашно плескались в ледяной воде. Ваня тоже разделся, сделал легкую разминку, пробежался по снегу под восхищенные взгляды собравшихся. Вот тут его и заметила Снегурочка. — Ванюша, здравствуй! Ну как дела? — ласково спросила она. — Чудесно! — ответил Ваня. — Ни мороза не боюсь я, ни ледяной воды! Болеть совсем перестал! С этими словами мальчик сбежал по деревянной лесенке и прыгнул в прорубь. — Ах, какой смелый, закаленный мальчик! — удивлялись люди, закутанные в теплые шубы, платки и шапки. —

Мне волшебный Морж помог! — радостно крикнул Ванюша. И все увидели, что в проруби рядом с мальчиком плещется маленький серебристо чёрный Морж.

Ответь на вопросы:

1. Куда Ваня отправился кататься на лыжах?
2. Кого он повстречал на пруду?
3. Кого подарила мальчику Снегурочка?
4. Как волшебный Морж помог Ване закаливаться?
5. Смог ли Ваня искупаться в ледяной воде?
6. Как ты думаешь, что, кроме здоровья, закалил мальчик?

Беседа «НА ЗАРЯДКУ — СТАНОВИСЬ!»

Здравствуй, 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. 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.

Утренняя зарядка —
Пролетела ночь,
С добрым утром, дочка!
В доме солнечно, светло,
Иней опушил стекло —
Это Дедушка Мороз
Нам принес букеты роз.
Просыпайся, поднимайся,
Застилай свою кровать,
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 зарядку Жанна Валерьевна в детском саду. *Жанна Валерьевна собирает ребятшек в большой, светлой, хорошо проветренной комнате. На полу в комнате лежит упругий красивый ковер, напоминающий зеленую лесную полянку. Воспитатель включает бодрящую*

ритмичную музыку, ставит детей в круг, и сама занимает место в центре круга.

— Дорогие ребята! Начинаем занятия утренней зарядкой! Сначала не спеша, под музыку пойдем по кругу, сделаем разминку. Пройдем 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. Жанна Валерьевна любит заканчивать зарядку веселой игрой.

Например, такой. Каждый из детей изображает какого-нибудь зверька, а остальные ребята должны догадаться, что это за зверь. Чтобы помочь детям, воспитательница дает им подсказки:

Вот вперевалку, не спеша идет «медведь». Жанна Валерьевна 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 Жанна Валерьевна, 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.

Знаете ли вы, что еще в древности люди ценили физические упражнения и утреннюю зарядку?

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребенку давали камень, который следовало перенести на определенное расстояние, а потом бежать за ним, перепрыгивая через различные препятствия. Чем старше был ребенок, тем тяжелее камень он должен был перенести!

У американских индейцев основными физическими упражнениями были прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

И знаменитые Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Эти игры связаны с именем знаменитого греческого героя — Геракла. Именно Геракл нашел самое красивое место в Греции, подходящее для игр и празднеств. Это место называлось Олимпией, и находилось оно близ реки Алфей. Геракл установил правила игр и награды — венки из веток серебристо-серой оливы. Олимпийские игры в честь бога Зевса стали проводить раз в четыре года. Игры начинались с того, что от солнечных лучей зажигался факел. Огонь, зажженный от этого факела, горел в чаше все время, пока шли игры. Его называли Олимпийским огнем. На Олимпийских играх Древней Греции проводилось пятиборье — бег, прыжки в длину, метание копья, метание диска и борьба.

Олимпийские игры проходят и в наши дни, причем каждая страна борется за право стать хозяйкой игр.

Наши предки, славяне, тоже уделяли большое внимание физическим упражнениям. Любимыми их играми были городки и лапта, а зимой — взятие снежных крепостей и катание с высоких ледяных гор. Летом ходили босиком, купались в реках и озерах. На праздниках и ярмарках добрые молодцы соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, боролись друг с другом, взбирались по гладким столбам на самый верх, поднимали тяжести. Суровый климат России требовал от людей закалки и силы.

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 Жанной Валерьевной 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 не выспавшимися и усталыми, не вовремя завтракают, обедают и ужинают, нанося вред своему здоровью.

Зачем соблюдать режим?

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!»

Ответ на вопросы

1. Какую пользу здоровью приносит утренняя зарядка?

2. Где ты делаешь зарядку? Дома или в детском саду?

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

4. Расскажи, как относились к физическим упражнениям в древности: славяне, эскимосы, индейцы и другие народы.

5. Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры? Как проводились они в Древней Греции? Как проходят Олимпийские игры в наше время?

6. 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.)

Рассказ «Зарядка и Простуда»

В одном небольшом городке жила-была Зарядка. Симпатичная, молодая, с волосами, собранными в задорные хвостики. Ранним утром она пружинящим шагом спешила к ребятам в детский сад. В руках у Зарядки — то яркий большой мяч, то спортивный обруч, то теннисные ракетки. Ребятишки с нетерпением ждали Зарядку, хорошенько проветривали комнату, включали бодрую веселую музыку. Каждое утро Зарядка занималась с малышами спортивными упражнениями: ходьбой, бегом, прыжками, игрой в мяч. В этом же городке жила вредная востроносая старушонка. Она вечно хлюпала покрасневшим носом, чихала, кашляла, вытирала слезящиеся глаза и норовила всех вокруг заразить. Звали эту старуху Простудой. Однажды Простуда прочитала объявление в газете, что детскому саду требуется уборщица. Она повязала клетчатый платок, надела темно-синий застиранный халат и отправилась в детский сад наниматься на работу. — Очень хорошо, что вы пришли! — обрадовалась заведующая детским садом, — нам как раз нужна уборщица, а заодно и дворник по совместительству. Вы согласились бы исполнять эти должности? — Согласна. Согласна! — закивала головой Простуда и тут же громко чихнула. — Ап-чхи! Ап-чхи! — Будьте здоровы! — вежливо пожелала ей заведующая. — Может быть, вы нездоровы? — Нет, нет! — возразила Простуда. — Я совершенно здорова, это у меня аллергия на пыль. Больно уж пыльно у вас тут! Давно уборку никто не делал. На следующее утро она пришла в детский сад, взяла ведро, тряпку, швабру и сделала вид, что берется за уборку. А сама принялась кашлять, громко сморкаться и чихать прямо на ребятишек. День чихала, два чихала, три чихала, а толку никакого! Никто из детей не заболел. Ведь ребятишки в этом саду закаленными были. Разозлилась востроносая старушонка-Простуда, а потом призадумалась. Думала она, думала и догадалась, что все дело в Зарядке! С утра пораньше вышла Простуда к воротам детского сада и давай пыль метлой поднимать. Мимо как раз Зарядка пробегала. Только она хотела войти в ворота, как Простуда ей путь преградила. — Пустите, бабушка, а то я опоздаю! — попросила Зарядка Простуду. — И-и-и, милая! Зря торопишься, деток-то в саду нету! — Как — нет? А куда же они делись? — удивилась Зарядка. — Их в другой сад перевели, а здесь ремонт намечается. Так-то! — сказала Простуда и снова взялась за метлу. — Что ж, жаль! — ответила Зарядка и повернула назад. Напрасно ждали ее ребята. Зарядка к ним больше не приходила... А вредная Простуда между тем старалась вовсю: непрерывно чихала, кашляла и сморкалась в огромный грязный платок. Что же было дальше, спросите вы? А вот что. Сначала заболела одна девочка, за ней другая, потом еще один мальчик, и скоро вся группа слегла с температурой, насморком и кашлем. Как вы думаете, почему заболели дети? Верно! Всех заразила вредная старушонка Простуда. Только с одной девочкой — Таней —

Простуда не справилась! Та не кашляла, не чихала, а продолжала ходить в детский сад бодрая, как всегда. — В чем тут дело? — недоумевала Простуда. Как вы думаете, почему Таня не заболела? А все было очень просто! Таня утром обливалась холодной водой, а потом вместе с мамой и папой занималась физическими упражнениями. Вот Простуда и не смогла девочку свалить! Как-то Таня шла по улице и встретила Зарядку. Девочка поздоровалась с ней и спросила, почему Зарядка не ходит в сад. — Как? — удивилась Зарядка. — А разве ваш садик не переехал? — Конечно, нет! Никуда мы не переехали, а вот без тебя ребята заболели. — Хорошо, что ты мне об этом сказала. Сейчас же пойдем в детский сад! — воскликнула Зарядка. Те ребята, что уже поправились, очень обрадовались, когда улыбающаяся Зарядка вошла в зал. Она сейчас же включила музыку, и занятие началось. Зловредной Простуде это очень не понравилось: она стала еще сильнее кашлять, чихать и шмыгать носом. Наконец, это заметила заведующая. Она вызвала уборщицу в свой кабинет. — Уважаемая! — обратилась она к Простуде. — Вы сказали мне, что совершенно здоровы, а сами всех обкашливаете и обчихиваете, это не дело! Вы мне всех малышей перезаразили! Отправляйтесь-ка домой и лечитесь. Вызовите врача, возьмите больничный лист. Пока совсем не поправитесь, на работе лучше не появляйтесь. Это мой приказ! — строго добавила заведующая. Простуде ничего не оставалось, как убраться восвояси. А ребята снова стали заниматься по утрам с Зарядкой и совсем перестали болеть.

Ответ на вопросы:

1. Кто приходил к ребятам в детский сад каждое утро?
2. Кто стал работать в детском саду?
3. Почему дети не заболели?
4. Как Простуда обманула Зарядку?
5. Как ты думаешь, почему, перестав заниматься с Зарядкой, дети заболели?
6. Почему не заболела девочка Таня?
7. Кто объяснил Зарядке, что случилось?
8. Почему заведующая детским садом отправила Простуду домой?
9. Чем закончилась сказка?

Выполни задание:

1. Придумай и нарисуй схему ОРУ для утренней гимнастики.
2. Придумай и нарисуй схему ОРУ утренней гимнастики совместно с родителями.