Спорт и здоровый образ жизни

Воспитатель: Кирпичева Л.Л.

Ср. гр. МБДОУ № 35

д/с “Василек”

Смоленск 2014

**Цель:** закрепить знания детей о здоровом образе жизни, разных видах спорта.

Учить детей понимать схематическое изображение позы человека.

Активизировать и обогащать словарь детей

**Материал –** иллюстрации с изображением различных видов спорта, таблицы с изображением детей, выполняющих гимнастические упражнения, книга “Путешествие в мир эмоций”.

Ход занятия:

В гостях у ребят старый знакомый.

Воспитатель: Тимоша, что случилось с тобой? Почему ты такой невеселый? У тебя очень печальные глаза, бледный вид. Наверное ты простудился и заболел? Неужели грипп?

(Тимоша рассказывает, что очень бережет свое здоровье, не проветривает комнату, боясь простуды, не гуляет во время дождя и снега и т.д.)

Ребята критикуют Тимошу и рассказывают о своем образе жизни.

Воспитатель: да, это очень неприятно, что ты заболел, но хочется заметить, что этого не случилось бы, если бы ты правильно выполнял правила личной гигиены и закаливания. Посмотри на наших ребят, какие они бодрые, веселые, очень редко болеют, любят физкультуру и спорт.

Тимоша: спорт? А что это такое? Спорить между собой?

Воспитатель: ребята, Тимоша не понял что такое спорт.

Дети опровергают суждения Тимоши и объясняют, что значит заниматься спортом.

Воспитатель: Тимоша, ты понял, что такое спорт? Ребята тебе назвали некоторые виды спорта, их существует великое множество. Вспомните, ребята, какие вы еще знаете виды спорта? (используются иллюстрации, фотографии с изображением разных видов спорта).

Воспитатель: спасибо, ребята вы назвали очень много видов спорта.

Но вот Тимоша как-то растерялся, не поймет, почему так бывает: зимой одни виды спорта, а летом другие.

Дети объясняют и перечисляют виды спорта: конькобежный спорт, лыжи, санный спорт, прыжки с трамплина.

Воспитатель: элементы этих видов спорта мы используем в своих играх. Например, скольжение по ледяной дорожке, хоккей, лыжные гонки, санный поезд. А есть и летние виды спорта. Дети перечисляют названия некоторых видов спорта: велосипедный спорт, плавание и т.д. Есть такие виды спорта, где используется мяч. Давайте перечислим их, ребята: волейбол, баскетбол, водное поло.

Тимоша очень заинтересован, иногда переспрашивает, проявляя интерес к отдельным незнакомым словам.

Тимоша: вот с мячом я люблю играть, особенно в футбол: как возьму мяч рукой, да брошу в ворота.

Дети объясняют правила игры в футбол.

Тимоша: а баскетбол, это ногой в корзину?

Дети поправляют Тимошу.

Воспитатель: Тимоша, а у наших ребят есть такой девиз: “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!” Вода приносит нам много радости и здоровья. Водные виды спорта очень любят все ребята. Летом учатся плавать в речке и на озере, а зимой ходят в бассейн. Настоящие спортсмены тренируются в больших бассейнах.

Существует много видов плавания: водные лыжи, парусный спорт, гребля.

Тимоша: я тоже люблю плавание. Это когда кораблик по воде пускаешь а он плывет. Здорово!

Воспитатель: Тимоша, если ты не умеешь плавать, мы советуем тебе записаться к тренеру в бассейн и посещать занятия по плаванию, можно добиться хороших результатов, если рано начнешь заниматься спортом. Вот и мы, Тимоша, готовимся стать спортсменами. А пока мы занимаемся физкультурой на занятиях, проводим досуги, утреннюю гимнастику, все это является хорошей подготовкой к занятию спортом.

 Я окошко распахну,

 Ветра свежего вдохну,

 Эй, приятель, не ленись!

 На зарядку становись!

 Чтоб расти и закаляться

 Не по дням, а по часам,

 Физкультурой заниматься,

 Заниматься надо нам!

Тимоша, хочешь мы покажем тебе интересную игру?

Проводится игра “Замри!”.

Воспитатель показывает одну из карт со схематическим изображением человека в какой-нибудь позе.

Ребята должны замереть в такой же позе.

Воспитатель: вот какие ребята у нас ловкие, внимательные. Тебе понравилось, Тимоша?

Да что тут, я и сам умею не хуже. Я знаю многие движения и могу их показывать.

(Показывает, ошибается. Ребята исправляют, объясняют, почему вредны неправильно выполненные упражнения).

Воспитатель: в спорте бывают победы и поражения, большие падения и восторг, неудачи и радости. Вот меня знакомый фотограф попросил об одном одолжении. Когда делал фотографии хоккейного матча, лица игроков не получились. Вот он и попросил вас помочь ему. Какое выражение лица подойдет каждому из игроков. (Ответы детей: игрок забивает гол – радость, восторг, восхищение. Упавший игрок – обида, боль, разочарование, слезы, огорчение. Игрок пропустивший шайбу – досада, разочарование, недовольство.)

Занятие заканчивается проведением игры “где мы были, мы не скажем, а что делали - покажем”.

Водящий выходит из группы. Дети придумывают движения, характеризующие разные виды спорта: лыжный, конькобежный, плавание, хоккей. Водящий должен угадать вид спорта.

Тимоша: спасибо за объяснение, очень рад, что познакомился со спортом, буду стараться каждый день делать зарядку и закаляться, гулять в любую погоду. Побегу скорее домой, проветрю свою комнату. Спасибо, до свидания!