Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №1 «Ласточка»

**Конспект занятия «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ В ЗДОРОВОЙ СЕМЬЕ»**

**Цель:** способствовать развитию и популяризации здорового образа жизни и Олимпийского движения среди педагогов и воспитанников ДОУ.

**Задачи:**

1. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста;
2. Повышение интереса воспитанников к Олимпийским играм и истории развития олимпийского движения;
3. Приобщение к активному образу жизни всех участникам образовательного процесса;

**Материалы и оборудование:** компьютерная презентация, листы плотной бумаги формата А1, картинки, фотоматериалы или рисунки детей, клей, ножницы с тупыми концами, фломастеры или цветные карандаши.

Первая часть презентации представляет обобщение знаний и представлений о здоровом образе жизни в образовательном учреждении и семье, об уровне овладения элементарными нормами и правилами (питания, двигательного режима, закаливания и др.).

Вторая часть презентации предназначена для организации деятельности детей с целью формирования начальных представлений о зимних видах спорта и закрепления знаний об олимпийском движении.

В заключительной части предлагается практическая деятельность детей на тему «За здоровьем всей семьей» (работа детей в группах с фотографиями или рисунками, выполнение практических заданий).

Ход занятия.

1. Педагог обращает внимание детей на картинку в центре слайда «Счастливая семья».

Вопросы:

* Кто изображен на картинке?
* Какое настроение у людей, изображённых на картинке?
* Как вы думаете, почему они улыбаются?
* Какое настроение в семье, когда кто-то из членов семьи заболел?
* Зачем нужно быть здоровым? (чтобы хорошо учиться, заниматься интересным делом, спортом, играть)

2. Объясните, как вы понимаете пословицу: «Было бы здоровье, а счастье найдётся».

Что надо делать, чтобы быть здоровым?

Перед каждым ребенком на столе разложены картинки. Педагог просит отобрать соответствующие картинки и сравнить с правильными ответами-картинками на слайде (соблюдать режим, правильно питаться, закаляться, делать зарядку, гулять на свежем воздухе, двигаться, заниматься спортом).

Вопросы:

* Какое событие, связанное со спортом, происходит сегодня в нашей стране? (Олимпийские игры)
* Назовите символы Олимпиады. (Флаг, Олимпийские кольца, Олимпийский огонь)
* В каком городе в 2014 году зажгут Олимпийский огонь? (Сочи)

Дополнительная информация. На слайде – символы Олимпиады (огонь, флаг, кольца), педагог обращает внимание детей на один из символов – Олимпийский факел, который приносят лучшие спортсмены на главный стадион Олимпийских игр и зажигают огонь. Огонь непрерывно горит до закрытия Олимпиады. 1 марта 2010 года на церемонии закрытия зимней Олимпиады-2010 в Ванкувере Жак Рогге передал олимпийский флаг мэру Сочи Анатолию Пархомову. Олимпийские кольца, установленные на железнодорожном вокзале в Сочи за 100 дней до начала зимних Олимпийских игр 2014.

На слайде – карта России, с изображением эстафеты движения Олимпийского огня.

Вопросы:

* Карта какой страны представлена на слайде?
* Что обозначают желтые кружочки? (города, по которым прошла эстафета Олимпийского огня).
* Как вы думаете, что могут обозначать точки другого цвета? (Москва – начало эстафеты, а Сочи – окончание)
* Назовите города, в которых побывал Олимпийский огонь.

Дополнительная информация. Олимпийский огонь прошел по многим городам России. Спортсмены, артисты, ученые пронесли олимпийский факел бегом, на русской тройке, на оленьих и собачьих упряжках, а также на снегоходах, мотоциклах, поездах, воздушном шаре и самолете. Огонь поднимали на Эльбрус и опускали в озеро Байкал, доставляли на Северный полюс и в открытый космос.

Педагог комментирует: каждые олимпийские игры имеют свой талисман, просит назвать талисманы Олимпиады, обращает внимание на Лучик и Снежинку – талисманы Параолимпийских игр.

Вопрос: назовите талисманы Олимпийских игр в Сочи в 2014 году (заяц, белый медведь, леопард).

Динамическая пауза. Изобрази движениями физические качества талисманов (заяц – быстрый, ловкий, прыгучий; белый медведь – сильный, леопард – гибкий и т.д).

Дополнительная информация. 26 февраля 2011 года в ходе телешоу были выбраны символы зимней Олимпиады «Сочи 2014» – Леопард, Зайка и Белый Мишка. Символами Параолимпийских игр стали Лучик и Снежинка.

**Зимние виды спорта**

Лыжный спорт

**1. Лыжные гонки** – самый популярный вид лыжных соревнований. Задача спортсмена лыжника – как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах.

**2. Биатлон** - соревнование, сочетающее в себе два различных вида спорта- лыжные гонки и стрельбу по мишени.

**3. Прыжки с трамплина -**  вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.

Горнолыжный спорт

1. **Горные лыжи** - спуск с горы на лыжах по специальным трассам.
2. **Фристайл** - горнолыжное многоборье в состав которого входят лыжный балет, воздушная акробатика и могул.
3. **Сноубординг** - самый молодой вид горнолыжного спорта. Спортсмены катаются на сноуборде («снежной доске») – спортивном снаряде, предназначенном для скоростного спуска с заснеженных склонов гор.

Санный спорт

**1.Сани** - соревнования по скоростному спуску с гор по специальным ледовым трассам

**2. Бобслей** - скоростной спуск по ледяному желобу на специальных управляемых санях-бобах (имеют руль и тормоз).

**3. Скелетон** - спуск по ледяному желобу на специальных одноместных санях-скелетонах (не имеют рулевого управления и представляют собой утяжеленную раму со стальными полозьями.

Конькобежный спорт

1. **Скоростной бег на коньках** – вид конькобежного спорта, в котором надо пройти определенную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.
2. **Фигурное катание** – вид конькобежного спорта, при котором спортсмен совершает движения на льду под музыку. Современное фигурное катание включает в себя: одиночное (мужское и женское) катание, парное катание и спортивные танцы на льду.
3. **Шорт – трек** – скоростной бег на коньках на короткой дорожке (соревнуются одновременно 4-6 спортсменов на хоккейной площадке).

Спортивные игры

1. **Кёрлинг –** это спортивная игра на ледяной площадке со специальной разметкой. В ней участвуют 2 команды, которые по очереди пускают по льду снаряды («камни») по направлению к мишени, размеченной на льду.
2. **Хоккей** - играется на специальной хоккейной площадке между двумя командами игроков. Их задача – забросить в ворота соперника как можно больше шайб и не пропустить в свои.

**Вопросы и задания**

1. **Какой это вид спорта – зимний или летний?**

**2. Какому спортсмену необходим этот спортинвентарь?**

Педагог просит детей назвать зимние виды спорта, к которым относятся изображенные атрибуты.

**3.Чем награждаются спортсмены на соревнованиях?**

- цветы

- кубки

- игрушки

- медали

- грамоты и дипломы

- конфеты

- книги

**4. Игра «Угадай, кого я покажу».** Карточки с изображением спортсменов, занимающихся зимними видами спорта. Ребенок берет картинку и, не показывая ее другим обучающимся, изображает имитирующие движения соответствующего вида спорта. Угадавший ребенок становится водящим.

**5. Игра «Подбери пиктограмму».** Педагог предлагает назвать виды спорта, обозначенные пиктограммой.

Педагог предлагает выбрать пиктограммы тех видов спорта, которые мы сможем увидеть на зимней Олимпиаде в Сочи.

**6. Найди среди этих пиктограмм те, что тебе запомнились, и назови виды спорта, которые они обозначают.**

**7. Загадки «Зимние виды спорта»**

Педагог читает загадки и просит найти отгадку-пиктограмму.

Скажи мне название сооруженья:
В нём — чашей трибуны и поле сраженья?
*(Стадион)*

Металлических два братца,
Как с ботинками срослись,
Захотели покататься,
Топ! — на лёд и понеслись.
Ай, да братья, ай, легки!
Братьев как зовут? …*коньки*

Две деревянные стрелы
Я на ноги надел.
Хотел спуститься вниз с горы
Да кубарем слетел.
Вот смеху было
От той свалки:
Они на мне
И сверху палки! *(лыжи*)

Там в латах все на ледяной площадке
Сражаются, сцепились в острой схватке.
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»
Поверь, не драка это, а — ...*хоккей*

Один удар ракеткой —
Волан летит над сеткой.
Серёжа хоть и сильно бил,
Воланчик в сетку угодил.
Сегодня победил Антон.
Во что играли? В ...*бадминтон*

У этой игры есть свои атрибуты:
Футболки, трусы, люди в бутсы обуты.
Вратарь одиноко стоит у ворот,
Толпою по полю несётся народ,
С трибун раздаётся, как взрыв, слово «Гол!».
Во что две команды играют? В ... *футбол*

Вышел Ванечка на лёд,
По воротам шайбой бьёт.
Палкой шайбу бьёт Ванюшка?
Нет! Не палкой. Это — …*клюшка*

С площадки убери снежок,
Каток залей водой, дружок.
И в эти зимние деньки
Обуй не валенки, коньки.
Бей шайбу, коль играть охота!
Гони её! Куда? В … *ворота*

Зимою на площадке
Пол холодный, гладкий.
Но довольны хоккеисты
Скользким полом, ровным, чистым.
Шишку тот себе набьёт,
Кто вдруг шлёпнется на … *лед*

Мы будем все вместе болеть за российских спортсменов и надеемся, что символы Зимней Олимпиады-2014 в Сочи – Зайка, Белый Мишка и Леопард Барсик - помогут нашей команде победить.

Вопрос: Чем полезно заниматься зимой на улице, чтобы укрепить своё здоровье?

**Практическая часть**

Фотографии или рисунки семьи, занимающейся зимними видами спорта.

Педагог предлагает сделать коллаж «За здоровьем всей семьей» на листе формата А1.