Конспект беседы «Спорт – залог здоровья»

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты | Содержание  |
| Цель | Закрепление представления о том, что нужно заниматься спортом |
| Задачи | - прививать интерес к физической культуре,- укреплять физическое и психическое здоровье детей,- воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности. |
| Материалы и оборудования  | Комплект раскрасок «Спортивные зверята», цветные карандаши.Музыкальное сопровождение. |
| Методы и приемы | Вопросы, уточнения, рассматривание картин, рефлексия |
| Интеграция образовательных областей | Познавательное и речевое развитие |
| Речевая работа | Спорт, физкультура, спортсмены, тренировки, команда, олимпийские игры, инвентарь,  |
|  | Ход***Воспитатель:*** Сегодня мы поговорим о спорте. Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (спортсмены) ***Воспитатель:*** Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся (*фотографии спортсменов и различных видов спорта).*Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это - выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.Однако не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», - скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми? (ответы детей)***Воспитатель:*** Вот и отлично. Поэтому я предлагаю вам организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот вы уже и футболисты. А девочки тем временем могут попрыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.Наверное, нет ни одного ребенка, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле.  Впереди на некотором расстоянии положите мяч.Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: Раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.Можно придумать еще много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.***Воспитатель:*** *Смысл физической культуры**И в красе мускулатуры,**И в здоровье организма –**Чтоб легко идти по жизни!**Трудно в тонусе держаться?**Нужно спортом заниматься!**Сон, прервав пораньше сладкий,**Делать по утрам зарядку!****Воспитатель:*** Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (*Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет)****Воспитатель:*** физкультурой может заниматься и маленький, и старенький. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? *(каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе.)****Воспитатель:*** какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? *(они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся)****Воспитатель:*** знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? *(олимпийские игры)****Воспитатель:*** послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита, владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.***Воспитатель:*** посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? *(пять континентов)****Воспитатель:*** это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов.   Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.Так кто же может участвовать в Олимпийских играх? *(самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.)****Воспитатель:*** что является символом Олимпийских игр? (огонь)***Воспитатель:*** где зажигают огонь? (в Греции на горе Олимп)***Воспитатель:*** как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? (зажженный факел доставляют бегуны)***Воспитатель:*** какие Олимпийские игры проводятся? (зимние и летние)*Воспитатель показывает карточки с видами спорта детям.****Воспитатель:*** а теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России? (рассказывают о понравившемся виде спорта) |

Конспект малоподвижной игры «Эхо»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вопросы методиста | Методические рекомендации |
| 1 | Цель | Повышение творческой активности детей, пробуждение фантазию, поднятие настроение, развитие собранности, внимательности. |
| 2 | Сбор детей на игре (заинтересованный момент) | Ребята, а вы знаете, что такое эхо? (Спрашиваю 3-4 ребенка).Эхо – это отражение звуков от предметов. А где мы чаще всего слышим эхо? (Ответы детей) |
| 3 | Название игры | Давайте с вами сыграем в игру «Эхо». |
| 4 | Объяснение, разметка площадки | Дети встают в круг, воспитатель с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку и говорит признак, а ребенок возвращает мяч воспитателю и добавляет к признаку предмет.  |
| 5 | Закрепление правил | Что вы должны будете сделать, когда я вам брошу мяч? |
| 6 | Проведение игры | Ребята, давайте встанем в ровный круг. Я буду бросать мяч, и называть признак, который бывает летом. А вы должны будете дополнять мою фразу. Например, послушайте зимнее солнце. Всем все понятно? Тогда начинаем. |
| 7 | Оборудование | Мяч |
| 8 | ДозировкаДлительность | 4-5 раз |
| 9 | Схема игры |  |
| 10 | Анализ | Ребята, вы знаете очень много летних признаков, быстро отвечаете и очень активно участвуете. Так держать, ребята.  |

Конспект утренней гимнастики

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание упражнения | Дозировка | Темп | Методические указания | Примечания |
| ВВОДНАЯЧАСТЬ | 1. Построение в шеренгу

Ц: закрепить навык построения в шеренгу. |  |  | Ребята, постройтесь в шеренгу по росту. Равняйсь! Смирно! Направо! Раз, два. За направляющим шагом марш.  | Замечательно. |
| 1. Ходьба обычная

Ц: держать спину прямо.И.П.: руки на поясе | 1 кр. |  | Ребята, идем, руки на поясе. Достаточно. |  |
| 1. Ходьба приставным шагом вперед

Ц:И.П: руки на поясе | 1 кр |  |  | Молодцы! |
| 1. Ходьба с носках

Ц: держать спину прямоИП: руки за головой | 1 кр. |  | Ребята, а сейчас ходьба с носка.Руки за головой, спину держим прямо. | У девочек получилось просто замечательно. |
| 1. Обычный бег

Ц: закрепить навык легко бегать на носочках. | 2 кр. |  | Дети, приготовьтесь к бегу: руки согните в локтях и легко, на носочках по залу: бегом марш. Достаточно! | Ребята, так держать. |
| 1. Бег с высоким подниманием колен

Ц: закрепить навык бега с высоким подниманием колен | 1 кр |  | Ребята, а сейчас бегите, высоко поднимая колени. | Умницы! |
| 1. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания
 | 0,5 круга |  | Руки поднимаем вверх через стороны – вдох, опускаем выдох.И еще раз. | Молодцы. |
| 1. Перестроение в 3 колонны

Ц: закрепить навык перестроения в 3 колонны |  |  | А сейчас перестраиваемся в 3 колонны. Когда будете проходить мимо меня, возьмите шнур.  | Замечательно |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ | Комплекс ОРУ 1. «Потянемся»

Ц: вставать на носки как можно вышеИ.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу | 6-8-10 раз |  | Первое упражнение «Потянемся». Ноги на ширине плеч, руки опущеныНа раз – встать на носки, поднять руки вверх, посмотреть вверхНа два – и.п. | Молодцы. |
| 1. «Наклоны»

Ц: выпрямлять ногу, руки до конца, оттягивать носок.ИП: ноги на ширине плеч. | 4-5 раз в каждую сторону |  | Следующее упражнение «Наклоны». Ноги на ширине плеч, руки на поясе На раз- наклониться вперед На два – и.п.Ребята, старайтесь наклоняться ниже | Так, хорошо. |
| 1. «Не ошибись»

Ц: держать спину прямой ИП: ноги вместе, руки на бедрах | 4-5 раз |  | Далее упражнение «Не ошибись». Ноги на ширине плеч, руки опущены. На раз – согнуть правую рукуНа два – согнуть левую рукуНа три – встать на носочкиНа четыре – и.п.Ребята, старайтесь держать спину прямой. | Почти все справились |
| 1. «Уголок»

Ц: при выполнении не наклоняться впередИП: стоя, ноги вместе, руки опущены | 5-6 раз |  | Упражнение «Уголок». Ноги на ширине плеч, шнур внизу. На раз – поднять ногу вправо, оттянуть носочек, руки вверхНа два – и.п, тоже другой ногой.Ребята, старайтесь не наклоняться вперед. | Почти все справились |
| 1. Приседания

Ц: держать спину прямоИП: стоя на коленях, ноги вместе, руки опущены | 6 -8-10 раз |  | А сейчас «Приседания». Встаньте на колени, ноги вместе, руки внизу На раз – присесть, руки вытянуть перед собой На два – и.п.Держим спину прямо.  | Замечательно.У мальчиков получилось хорошо. |
| 1. «Прыжки»

Ц: прыгать легко.ИП: ноги вместе, руки на поясе, шнур лежит на полу. | 20-30 сек. |  | Давайте попрыгаем. Стараемся не поворачивать корпус.Достаточно. | Ребята, сегодня вы прыгаете намного лучше. |
| ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1. Перестроение в 1 колонну

Ц: закрепить умение перестраиваться из 3 звеньев в колонну |  |  | Ребята, приготовьтесь к перестроению в 1 колонну.  |  |
| 1. Обычный бег

Ц: закрепить навык легко бегать на носочках. | 1 круг |  | Дети, приготовьтесь к бегу: руки согните в локтях и легко, на носочках по залу: бегом марш. Достаточно! | Замечательно |
| 1. Ходьба по кругу с заданиями для рук

Ц: формировать внимание | 2-3 раза |  | Ребята, а теперь поднимите руки вверх, а теперь в стороны, перед собой.Молодцы | Прекрасно. |
| 1. Дыхательные упражнения

Ц: восстановить дыхание | 2-3 раза |  | Сделаем упражнение на дыхание: при вдохе – поднимите руки вверх через стороны, вдохните, при выдохе – опустите руки, выдохните | Молодцы! |
| 1. Ходьба на месте

Ц: закреплять умение детей ходить на месте |  |  | Направляющий (имя ребенка), остановись. Остальные подходите.На месте: стой, Раз, Два! | Вот так правильно, как солдатики. |
| 1. Построение в шеренгу:

Ц: закрепить навык построения, ровняясь по носкам.  |  |  | А сейчас повернитесь все ко мне, Раз-два! |  |
| 1. Подведение итогов, речевка.
 |  |  | Скажем речевку: Мы зарядку любим очень.Каждый быть здоровый хочет.Сильным, смелым вырастать.А потом – героем стать. |  |

Конспект режимных моментов

1 половина дня

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Примечания | Методическое указания |
| 3.06.19  | Умывание:Прием пищи (завтрак):Обед:Одевание на прогулкуРаздевание с прогулкиУкладывание на сон | Цель: закрепление навыка правильного умывания.Цель: закрепление культуры поведения во время приема пищи.Цель: формировать культуру поведения, воспитывать вежливостьЦель: Закрепление умения быстро, правильно и самостоятельно одеваться Цель: Закрепление умения правильно и самостоятельно раздеватьсяЦель: создание спокойной атмосферы | *Использую художественное слова:*Чище мойся, воды не бойся!Моем шею, моем уши,Вытираемся мы посуше,Не спеша, не спеша,Всего дороже чистота!*Использование художественного слова:*Чтобы выглядеть опрятно, Ешь красиво, аккуратно, И ногами не болтай, И соседа не толкайРебята, во время еды не разговариваем, сидим красиво, ложку держим правильно.Всем приятного аппетита! *(Называю меню)**Использую художественное слово:*Если хочешь прогуляться,Нужно быстро одеваться,Дверцу шкафа открывай, По порядку одевай.*Обращаю внимание как одеваются дети. Поощряю тех, кто быстро и правильно оделся.*Ребята, раздеваемся аккуратно. Не толкаемся. Вещи аккуратно складываем в шкафчики и идем мыть руки.Вот и люди спят,Вот и звери спят.Птицы спят на веточках,Лисы спят на горочках,Зайцы спят на травушке,Утки – на муравушке,Детки все по люлечкам…Спят –поспят, всему миру спать велят.Теперь ложимся на бочок и закрываем глазки.Приятных снов! |