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 | Дозировка  Длительность | 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 |
| В  В  О  Д  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 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 прямо  ИП: 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 |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | Комплекс ОРУ   1. «Потянемся»   Ц: вставать на носки как можно выше  И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу | 6-8-10 раз |  | Первое упражнение «Потянемся». Ноги на ширине плеч, руки опущены  На раз – встать на носки, поднять руки вверх, посмотреть вверх  На 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 руку  На два – согнуть левую руку  На три – встать на носочки  На четыре – и.п.  Ребята, старайтесь держать спину прямой. | Почти все справились |
| 1. «Уголок»   Ц: при выполнении не наклоняться вперед  ИП: стоя, ноги вместе, руки опущены | 5-6 раз |  | Упражнение «Уголок». Ноги на ширине плеч, шнур внизу.  На раз – поднять ногу вправо, оттянуть носочек, руки вверх  На два – и.п, тоже другой ногой.  Ребята, старайтесь не наклоняться вперед. | Почти все справились |
| 1. Приседания   Ц: держать спину прямо  ИП: 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. |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 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 прогулку  Раздевание с прогулки  Укладывание на сон | Цель: закрепление навыка правильного умывания.  Цель: закрепление культуры поведения во время приема пищи.  Цель: формировать культуру поведения, воспитывать вежливость  Цель: Закрепление умения быстро, правильно и самостоятельно одеваться  Цель: Закрепление умения правильно и самостоятельно раздеваться  Цель: 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 толкай  Ребята, 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! |