

Игра - беседа «Лето, Спорт, Здоровье»



Цель:

- Обобщить знания детей о видах спорта.
- Дать четкое представление о пользе занятий спортом.
- Коррекция мышления памяти речи.
- Воспитание эмоционально-волевой сферы через желание заниматься спортом.

1. Организационный момент (отгадывание загадок):

Во дворе с утра игра
Разыгралась детвора
Крики: «шайбу», «мимо», « бей»
Там идет игра...

Кто на льду меня догонит
Мы бежим вперегонки
А несут меня не кони,
А блестящие.....

Этот конь не ест овса
Вместо ног – два колеса
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем

На квадратиках доски
Короли свели полки
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков

2. Основная часть.

- Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом.

- Чем нужно заниматься каждое утро?

- Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

Ребята, послушайте пословицу. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей)

А какие пословицы о спорте, вы, знаете?

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

В здоровом теле здоровый дух.

Крепок телом – богат и делом.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Ребята, а сейчас поговорим о видах спорта. Какие виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч ? (ответы детей)

- Назовите водные виды спорта ? (ответы детей)

- Какими видами спорта можно заниматься летом? ? (ответы детей)

3. Физкультурная минутка.

Вспомните и пропойте любую песенку о спорте или о ЗОЖ

4. Воспитатель: Какие вы молодцы!

А как вы думаете, как должен питаться спортсмен? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты - это полезная еда? Ответы детей.

Воспитатель: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в сосновых и еловых борах. Этот воздух считается целительным. А ещё нам помогает закаливание. Что такое закаливание? Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Закаливание включает в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или к перегреванию. Какие виды закаливания вы знаете? Ответы детей.

Проветривание комнат, полоскание рта, мытье рук до локтей, воздушные ванны.
Воспитатель: Даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

5. Заключительная часть:

Задача на смекалку

Пара лошадей пробежала сорок километров.

Сколько километров пробежала каждая лошадь?

Анкета (ответь на вопросы)

- 1.Какой вид спорта тебе нравится?
- 2.В какой спортивной секции ты занимаешься?
- 3.Каким видом спорта ты хотел бы заниматься? Почему?
- 4.Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?
- 5.Ты всегда будешь заниматься спортом?

И в конце нашей беседы предлагаю выучить стихотворение.

Чтобы жизни удивляться

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть.

