

10.08 – 14.08.2020 г. «Неделя спорта и здоровья»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни

10 августа Понедельник «День физкультурника»

Цель: формировать представления о спорте как одном из главных условий здорового образа жизни; развивать мышление, познавательные способности: анализировать, придумывать; воспитывать моральные и волевые качества, навыки правильного поведения, интерес, потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями; содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника

Сегодня вся наша страна празднует День всех активных людей – День физкультурника. Физкультурник - это кто? (Диалог о том кто такие физкультурники) Молодцы, а теперь давайте послушаем стихи о физкультуре.

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

Зимние виды спорта – это те, в которые играют во время холодных зимних месяцев. Снег и лед это обязательное условие для зимних видов спорта.

Зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду. Посмотрите на экран.

1. **Лыжные гонки** - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе.
2. **Биатлон** - это зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
3. **Прыжки с трамплина** - вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.
4. **Горнолыжный спорт** - спуск с гор на специальных лыжах. Самый быстрый выигрывает соревнования.
5. **Фигурное катание** - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, под музыку.
6. **Конькобежный спорт** - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.
7. **Санный спорт** - это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

8. **Хоккей** - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

ВИДЫ СПОРТА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

БИАТЛОН Биатлон входит в программу Олимпийских игр с 1924 г. На сегодняшний день в программу Олимпийских игр входит пять видов соревнований по биатлону для мужчин и пять для женщин: индивидуальная гонка, спринт, гонка преследования, гонка с массовым стартом и эстафета, а также смешанная эстафета. 	БОБСЛЕЙ В программу Олимпийских игр бобслей был включен в 1924 г. в Шамони. В программу Олимпийских игр входит три вида соревнований: мужичья на двух и четырехместных бобах, женская на двухместных бобах. Таким образом, всего разыгрывается 3 комплекта наград. 	ГОРНЫЕ ЛЬЖИ В 1936 г. соревнования по горным лыжам были впервые включены в программу Олимпийских игр. В программу включены 10 видов соревнований: два, среди мужчин и пять, среди женщин. В них входят: скоростной спуск, слалом, гигантский слалом, супер-гигант и суперкомбинация. 	КЕРЛИНГ Соревнования по керлингу впервые вошли в программу Игр в 1924 г. на Олимпийских играх в Шамони, однако официально они были признаны Международным олимпийским комитетом только в феврале 2006 г. На Олимпийских играх разыгрывается 2 комплекта наград: среди мужчин и среди женщин. 	ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ В 1924 г. в олимпийскую программу вошли лыжные гонки для мужчин на 18 и 24 км. Соревнования женщин на 18 км - в 1952 г. Примечательно 12 видов соревнований: 6 среди мужчин и 6 среди женщин (индивидуальный гонка и гонка с общим стартом, эстафета, индивидуальная и смешанная эстафета). 
ЛЫЖНОЕ ДВОЕБОРЬЕ Первые международные соревнования по лыжному двоеборью были включены в олимпийскую программу в 1924 г. в Шамони. Комбинированные были представлены на Олимпийских играх в Матрике в 1956 г. Лыжное двоеборье включает в себя прыжки с трамплина (1 прыжок) и лыжную гонку на 10 км. 	ПРЫЖКИ НА ЛЬЖАХ С ТРАМПЛИНА Прыжки на лыжах с трамплина входят в программу Олимпийских игр с 1924 г. Прыжки с трамплина представлены с 1904 г. В программу входят четыре вида соревнований: личное первенство на коротком трамплине среди мужчин и среди женщин, личное первенство на большом трамплине среди мужчин и командные соревнования среди мужчин. 	САННЫЙ СПОРТ Санный спорт вошел в программу Олимпийских игр в 1924 г. В программу Олимпийских игр по санному спорту входят индивидуальные соревнования среди мужчин на короткостных и длинных санях, женские на короткостных санях. В спортивную программу Олимпийских игр в Сочи впервые добавлена эстафета. 	СКЕЛЕТОН Скелетон дважды был включен в программу Олимпийских игр на разных играх, в Санкт-Петербурге в 1916 и 1928 гг. Однако окончательно скелетон стал олимпийской дисциплиной в 2002 г. на Играх в Солт-Лейк-Сити. В программу Олимпийских игр входит индивидуальное соревнование среди мужчин и женщин. Каждый спортсмен совершает по 4 заезда. 	СКОРОСТНОЙ БЕГ НА КОНЬКАХ Скоростной бег на коньках среди мужчин в олимпийской программе с 1924 г. Мужские соревнования - с 1896 г. и женские гонка преследования - с 2006 г. Программа Олимпийских игр включает в себя 10 международных дисциплин (500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м, 10000 м, 15000 м, 30000 м, 40000 м, 50000 м). 
СНОУБОРД На Олимпийских играх в Ногано в 1998 г. сноуборд дебютировал в качестве олимпийской дисциплины. В Олимпийскую программу по сноуборду входят 다섯 видов соревнований: хафпайп, параллельный гигантский слалом, сноуборд-кросс, слалом и параллельный слалом. 	ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ Начиная с Олимпийских игр 1924 г. одиночное и парное фигурное катание прочно вошло в программу соревнований. В программу Олимпийских игр входит следующие соревнования по фигурному катанию: международные соревнования среди мужчин и среди женщин, соревнования в парном катании, танцы на льду, а также командные соревнования. 	ФРИСТАЙЛ В 1992 г. в Альберте в программу олимпиады был включен спорт по фигурному катанию - фигур. На Играх в Лиллехаммере 1994 г. - акробатика, а в 2018 г. на Олимпиаде в Пхенчхане - полброс. В олимпийскую программу сейчас включены: акробатика, бэк-флип, танго-флип и сек-доуплет. 	ХОККЕЙ НА ЛЬДУ Первый официальный международный турнир среди взрослых команд на коньках на льду состоялся на Олимпийских играх 1920 г. Хоккей на льду среди женщин в программу в 1998 г. В программу Олимпийских игр входит соревнование по хоккею на льду среди мужчин и среди женщин. Разыгрывается 2 комплекта наград. 	ШОРТ-ТРЕК На Олимпийских играх 1988 г. в Калгарии шорт-трек был признан олимпийской дисциплиной. Появ в 1992 г. в Альберте он официально вошел в программу игр. В программу олимпийских соревнований входят: бег на 300 м, 500 м и 1500 м (среди мужчин и женщин), эстафета (пять на 3000 м (мужчины) и 6000 м (женщины)). 

Символы Олимпиады.



Официальная система пиктограмм, применяемая в Швеции

Олимпийские пиктограммы.

Олимпийские пиктограммы — стилизованные изображения олимпийских видов спорта для максимально наглядного ориентирования участников, гостей и туристов Игр относительно мест проведения соревнований по видам олимпийской программы. Впервые появились на Олимпийских играх 1964 в Токио. В основе пиктограмм — силуэты спортсменов.



Биатлон



Хоккей



Фигурное катание



Лыжные гонки



Лыжное двоеборье



Горнолыжный спорт



Конькобежный спорт



Саный спорт



Прыжки с трамплина



Бобслей



Керлинг



Фристайл



Шорт-трек

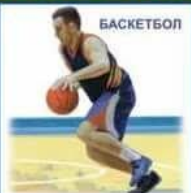


Скелетон



Сноуборд

ЛЕТНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

 ПЛАВАНИЕ	 БОКС	 ПРЫЖКИ В ВОДУ	 БАСКЕТБОЛ	 ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА	 ДЗЮДО
 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА	 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	 ВОЛЕЙБОЛ	 ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ	 СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА	 ТЕННИС
 ФЕХТОВАНИЕ	 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	 ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА	 СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА	 ФУТБОЛ	 КОННЫЙ СПОРТ
 ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ		ОЛИМПИЙСКИЕ СИМВОЛЫ ФЛАГ И КОЛЬЦА Флаг – это белое шелковое полотнище с олимпийской эмблемой, вышитой на нём. Эмблема разработана Пьером де Кубертенем в 1913 году. Кольца символизируют единство пяти частей света.  ГИМН Гимн Олимпийских игр исполняется при поднятии флага во время открытия игр, а также по их завершении. КЛЯТВА Один из спортсменов от имени всех соревнующихся произносит клятву в честности соревнований. Затем судья произносит клятву в честном и объективном судействе. ДЕВИЗ Быстрее, выше, сильнее! ОЛИМПИЙСКИЙ ОГОНЬ Огонь зажигают на горе Олимп в Греции от параболического зеркала и передают с помощью факела от атлета к атлету. Огонь перескакивает 5 континентов Земли и доставляется к месту проведения Олимпийских игр в день их открытия. С помощью факела зажигают пламя Олимпийского костра. Это символизирует начало игр. По завершении всех соревнований огонь костра гасится, что означает закрытие игр.  МЕДАЛИ Олимпийские медали – золотую, серебряную и бронзовую – вручают трём спортсменам, показавшим лучшие результаты. В командных видах спорта медали равного достоинства получают все члены команды. ТАЛИСМАН Талисман выбирается принимающей стороной. Это животное или стилизованное изображение. ЭМБЛЕМА Каждые Олимпийские игры имеют свою уникальную эмблему, символизирующую город и страну-организатора. Обычно элементом эмблемы являются олимпийские кольца, но часто проводились изменения.			

Теннис

● **Теннис** или **большой теннис** — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников — **теннисист** или **теннисистка** — является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.



Футбол

- командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.



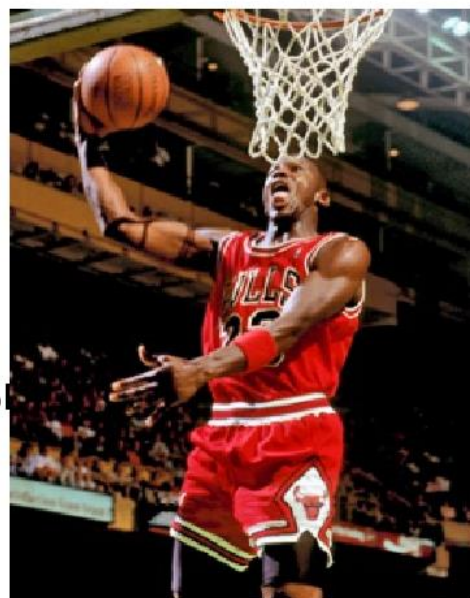
Волейбол

- вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Баскетбол

- Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника.
- В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены)



Плавание

- вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота ; скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



Синхронное плавание

- водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. **Синхронное плавание** — один из самых утончённых и элегантных среди всех видов спорта.



Прыжки в воду

- один из водных видов спорта, прыжок в воду, выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения)



Велосипедный спорт

- (в широком смысле слова) — это перемещение по земле с использованием транспортных средств (велосипедов), движимых мускульной силой человека.

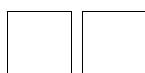


Художественная гимнастика

- вид спорта, заключающийся в выполнении под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы)



Беседа о истории Олимпийских игр



Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (Олимпийские игры.) Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

□ 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 каждый, когда вот-вот должна вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам 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 г. над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных олимпийских игр.

Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять колец. Что обозначают эти кольца? (Пять континентов.) Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. (Дети работают с глобусом.) Так кто же может участвовать в Олимпийских играх? Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Что является символом Олимпийских игр? (Огонь.)

Где зажигают огонь? В Греции, на горе Олимп.

Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? (Зажженный факел доставляют бегуны.)

Какие Олимпийские игры проводятся? Правильно, зимние и летние. Кто участвует в зимних Олимпийских играх? (Спортсмены зимних видов спорта.)

Вспомните зимние виды спорта и изобразите их. (Дети пантомимой изображают зимние виды спорта: хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт, прыжки с трамплина и т.д.)

Кто выступает на летних Олимпийских играх? (Спортсмены летних видов спорта.) Вспомните и покажите летние виды спорта. (Дети пантомимой показывают летние виды спорта: футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, плавание, фехтование.)

Беседа о хоккее

Дети! У вас у всех дома есть телевизор. И, наверное, папы очень любят смотреть такую интересную игру как хоккей. Во дворе вы, наверное, играли с папами и друзьями, гоняя по ледяному полю шайбу.

Сегодня мы поговорим о спортивной командной игре, в которую играют зимой на льду с клюшкой и шайбой. Эта игра называется хоккей. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые, внимательные игроки. Поговорим мы с вами о том, как одеваются хоккеисты, как надо вести себя во время игры.

Чтобы достигнуть результатов, быть хорошим хоккеистом, необходимы длительные тренировки: спортсмены занимаются бегом, выполняют различные фигуры на коньках, упражняются в бросках шайбы в ворота. В составе команды есть нападающие, защитники, вратари.

Во время игры в хоккей надо выполнять правила: не толкаться, не бить клюшкой по ногам, играть дружно.

Так как хоккеистам приходится очень быстро бегать и могут быть травмы при падении, одежда на них должна быть специальная для игры: непромокаемые и легкие штаны, куртка, на лице должна быть надета защитная маска, шлем на голове, на локтях – подлокотники, на руках – перчатки, на коленях – наколенники, на груди – нагрудники.

В хоккей играют не только с шайбой, но и с мячом. Так же в хоккей играют не только зимой, но и летом на зеленом поле, это игра в хоккей с мячом.

В каждом городе есть хоккейные команды, они соревнуются между собой. Лучшие хоккеисты едут на соревнования для игры с хоккейными командами других городов.

Беседа о коньках

Ребята, отгадайте загадку. Льется речка – мы лежим. Лед на речке – мы бежим (коньки).

Правильно, это коньки. Послушайте, как появились коньки.

Много лет назад коньки представляли собой широкие подошвы, сделанные из костей животных. На них с помощью заостренных палок люди в северных странах передвигались по льду, по замерзшему снегу.

На смену костяным пришли деревянные, подбитые железом. Позже в них стали вставлять металлические лезвия.

Коньки бывают разные. Беговые имеют длинное, узкое, почти не закругленное на концах лезвие. Фигурные коньки отличаются от беговых большой кривизной лезвия. Лезвия в передней части круто поднимаются вверх в форме санного полоза и имеют зубчики.

Для начинающих используют коньки «снегурочка» и хоккейные, потому что у них широкое устойчивое лезвие.

Для того, чтобы научиться кататься на коньках, надо очень захотеть. Надо много тренироваться. Вы должны научиться сохранять устойчивое положение туловища, правильно отталкиваться, учиться согласовывать движения рук и ног. Вам надо будет научиться отталкиваться, поворачиваться, тормозить. Обязательно надо запомнить важные правила и строго их придерживаться:

- на катке двигаться только в одну сторону;
- не мешать друг другу;
- помогать слабым;
- помочь встать упавшему;
- если падаешь сам, не держаться за кого-то;
- если устал, то отдыхать только на скамейке.

Одежда должна быть легкая, но теплая, не стягивающая движений. Удобны вязанные свитеры с высоким воротником, можно заниматься в спортивном костюме. На голову одевают вязаную шапочку. Ботинки коньков одевают на шерстяной носок. Шнуруют ботинки свободно, чтобы пальцы ног не мерзли. Но ботинок должен плотно обтягивать ногу.

Кто по телевизору смотрел фигурное катание? Соревнования по конькобежному спорту? Игру в хоккей? Понравилось? Хотите научиться? Молодцы!

Беседа о лыжах

Скользили лыжи вразнобой –



Вперед одна, назад другая.

Смеялись лыжи надо мной,

Носы упрямо задирая.

Но я еще упрямей был –

Я их кататься научил.

Ребята! Вы поняли, что сегодня разговор пойдет о лыжах. Я хочу рассказать вам, как появились лыжи.

Вы представить себе не можете, как давно появились лыжи. Давным-давно на них ходили охотники-индейцы. Лыжи у индейцев были небольшие по длине, но очень широкие. Это позволяло людям ходить по глубокому снежному покрову, не проваливаясь. Лыжи прикреплялись к валенкам специальными мягкими завязками. А еще у индейцев лыжи были оббиты мехом, потому что индейцы – это хорошие охотники, они любили украшать свои вещи мехами из убитых ими животных.

Кто из вас умеет кататься на лыжах? У кого есть лыжи дома? А знаете ли вы, что лыжи бывают разные: деревянные, полу пластиковые, пластиковые?

На деревянных лыжах хорошо кататься, когда снег сухой. А когда снег сырой, то он прилипает к лыжам. Чтобы лыжи скользили по снежному покрову, приходится пользоваться специальными мазями.

Спортсмены бегают на полу пластиковых и пластиковых лыжах.

Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных лыжных ботинок. Созданы горные лыжи, на которых можно по крутым горным спускам с огромной скоростью проходить большие расстояния, прыгать с трамплина. Сейчас спортсмены научились фигурному катанию на лыжах. Такой вид спорта называется фристайл. Вы даже можете посмотреть выступления по фристайлу по спортивному каналу на телевидении. Крепление ботинок на них такое прочное, что кажется ноги вмонтированы в лыжи, и малейшее движение ногой вызывает другое направление движения лыж.

Охотники до сих пор продолжают ходить по бездорожью в поисках добычи на широких лыжах, чтобы не проваливаться в снегу.

Катание и бег на лыжах, ребята, очень полезны для здоровья.

Но необходимо знать, что можно упасть при катании на лыжах, поэтому нужно правильно кататься.

Что значит, правильно кататься на лыжах, кто знает?

При ходьбе и спуске ноги должны быть немного согнуты, ноги ставить чуть-чуть врозь, туловище наклонить немного вперед, особенно при спуске. Руки вместе с палками отводятся назад немного врозь.

Ребята! Кто знает, как правильно брать лыжи из стойки? Правильно, брать лыжи надо за их середину двумя руками., вынуть и положить с небольшим наклоном на правое плечо, придерживая лыжи руками. Палки выбирают чуть ниже уровня плеча.

С лыжами, а особенно с палками нужно обращаться очень осторожно, не толкать друг друга, чтобы не пораниться.

Кататься на лыжах можно на горке, на ровной поверхности. Особенно хорошо пойти в лес, в парк вместе с папой и мамой. Когда вы пойдете в школу и немного вырастаете, то может быть, будете тренироваться в ходьбе на лыжах и вскоре станете лыжниками – спортсменами.

Беседа о футболе



Сегодня мы будем говорить о футболе. Это спортивная командная игра, в которую играют не только взрослые, но и дети. Дети играют в футбол во дворе своего дома, на спортивной площадке школы. Спортивная площадка или поле – это место для игры в футбол, она прямоугольной формы. На поле имеется много линий длинных и коротких. Отмечается линия ворот, поперек поля проводится средняя линия, в центре – круг.

В игре в футбол участвуют две команды по одиннадцать человек. В каждой команде есть один вратарь. У вратаря одежда такая же, как у других участников, но еще добавляются наколенники и кожаные перчатки на руки. Главная задача вратаря – не пропустить мяч в свои ворота. Поэтому вратарь должен уметь высоко прыгать, быть внимательным и ловким. Еще в команде есть три защитника, два полузащитника, пять нападающих.

Игра длится девяносто минут. Главная задача каждой команды – забить как можно больше голов в ворота противника.

Для игры необходимо правильно одеваться: одежда должна быть легкой, свободной, чтобы не стеснять движения игроков: одевается легкая майка – футболка и шорты, на ноги – гольфы и бутсы, у которых подошва с нескользкая. Очень важно хорошо завязывать шнурки, чтобы они не развязались во время игры.

Во время игры в футбол, как и во всех играх, надо выполнять правила: мяч нельзя брать или ловить руками. Также нельзя толкать, ставить подножки другим игрокам. Если все же игрок нарушил правила, то его отправляют на скамью штрафников или назначают штрафной удар.

Чтобы достигнуть высоких результатов в игре и победить, футболисты много тренируются до игры: бегают, упражняются в ведении и передаче мяча, ударах мяча по воротам.

Футболисты – это ловкие, сильные, выносливые игроки. Ловкость нужна им в увертывании от нападающего другой команды. Быстрота – для быстрого бега и передаче мяча своему товарищу. Только сильный спортсмен сумеет подать мяч на любую дальность, чтобы его команда забила гол противнику.

На соревнованиях по футболу среди известных команд мира спортсмены нашей страны сумели выиграть много призовых мест, потому что играли дружно, все силы отдавая игре.



Загадки о спортивных принадлежностях

Мяч

Его пинают, а он не плачет. Его бросают, назад он скачет. (Мяч)

Кинешь в речку – он не тонет. Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать – станет кверху летать. (Мяч)



Мне загадку загадали, это что за чудеса? Руль, седло и две педали, два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой... (велосипед)

Футбольный мяч

В него воздух надувают и ногой его пинают. (Футбольный мяч)

По пустому животу
Бьют меня неумоги;



Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.
Михаил играл в футбол и забил в ворота ... (гол)

Велосипед

Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем,
только лучше правь рулем. (Велосипед)
Вот так чудо! Чудеса! Подо мной два колеса. Я ногами их верчу И качу, качу,
качу! (Велосипед)



Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
У него - два колеса
И седло на раме.
Две педали есть внизу,
Крутят их ногами.
Не похож я на коня,
А седло есть у меня.
Спицы есть, они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звоню я, так и знай.
(велосипед)

Скакалка

Когда весна берет свое и ручейки бегут звеня, я прыгаю через нее, а она через
меня. (Прыгалка)



Сани

Все лето стояли, зиму ожидали. Дождались поры, помчались с горы. (Санки)
Взял дубовых два бруска, два железных полозка. На бруски набил я планки.



Дайте снег! Готовы ... (санки).
Мы проворные сестрицы быстро бегать мастерицы.
Ой, насыпало снежка!
Вывожу коня-друга.
За веревочку-узду
Через двор коня веду.
С горки вниз на нем лечу,
А назад его тащу.
Я катаюсь на нем До вечерней поры, Но ленивый мой конь Вozит только с
горы..

Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.
Все лето стояли,
Зимы ожидали,
Дождались поры,
Помчались с горы.

Лыжи

В дождь лежим, в снег – бежим. Уж такой у нас режим. (Лыжи)
Ног от радости не чуя, с горки снежной вниз качу я!
Стал мне спорт родней и ближе. Кто помог мне в этом? (Лыжи)
Два березовых коня через лес несут меня. Кони эти рыжи. А зовут их...

(лыжи).



Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?
Мои новые подружки
И блестящи и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся.

Лыжи

Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.

.

Коньки

Обгонять друг друга рады. Ты смотри, дружок, не падай! Хороши они,
легки, Быстроходные... (коньки).

Льется речка – мы лежим. Лед на речке – мы бежим. (Коньки)

Два коня у меня,
Два коня,
По воде они возят меня,
А вода тверда,
Словно каменная.



Гантели

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
- Расскажите вот о чем -
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
- Очень просто. Много лет

Ежедневно, встав с постели,
Поднимаю я?..
Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Шахматы

На квадратах доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
и патронов, ни штыков.

Парашют

Зонтик я - весь белый-белый,
Я большой и очень смелый,
Я по воздуху летаю,
С облаков людей спускаю.
Тучек нет на горизонте,
Но раскрылся в небе зонтик.

Рюкзак

Ты идешь с друзьями в лес,
А он на плечи тебе влез.
Сам идти не хочет,
Он тяжелый очень.
Он с тобою и со мною
Шел лесными стежками -
Друг походный за спиною
На ремнях с застёжками.

Палатка

И от ветра, и от зноя,
От дождя тебя укроет.
А как спать в ней сладко!
Что это?..
В поход идут и дом берут,
В котором дома не живут.

Компас

Качается стрелка туда и сюда,
Укажет нам север и юг без труда.
И в тайге, и в океане
Он отыщет путь любой.
Умещается в кармане,
А ведёт нас за собой.
Где бы ты ни находился,
Если только заблудился,

Он укажет тебе, друг,
Путь на север и на юг.
В кармане моем -
Замечательный друг:
Он знает, где север,
И знает, где юг.
На ладонь он ляжет весь.
Не часы - а стрелки есть.
Он в дороге пригодился,
С ним нигде не заблудился.

Котелок

Он в походе очень нужен,
Он с кострами очень дружен,
Можно в нем уху сварить,
Чай душистый кипятить.

Вёсла

К лежебоке у реки Притащил я две руки. По руке к бокам приладил И
поплыл по водной глади.

Станут два братца
В речке купаться:
Вынырнут вместе,
Вместе нырнут -
Лодке на месте
Стоять не дают.

Лодка

Едет без колес,
Колеи не оставляет.
Сначала дерево свалили,
Потом нутро ему долбили,
Потом лопатками снабдили
И по реке гулять пустили.
Еду не путем,
Погоняю не кнутом,
А оглянусь назад:
Следу нету.

Парус

Уступая ветру в споре,
Увлекает судно за
собою.

Загадки о видах спорта

Стадион

Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.

На воротах этих -
Рыбацкие сети.
Спортзал
Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)
Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Волейбол

- Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ...(Волейбол)
Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейбол)
Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)
В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)
На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды

Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

Пословицы о спорте

Без осанки конь — корова.
В здоровом теле — здоровый дух.
В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.
В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.
Крепок телом - богат и делом.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Пешком ходить — долго жить.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Без осанки и конь — корова.
Главное соревнование - борьба с самим собой.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.
Здоров, как бык.
Кровь с молоком.
Здоровью цены нет.
Здоровья не купишь.
Здоров на еду, да хил на работу.
Как рукой сняло.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Этот человек не жилец на свете.
Одной ногой в могиле стоит.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Без болезни и здоровью не рад.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает..
Самого себя лечить, только портить.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Кроме смерти, от всего вылечишься.
И собака знает, что травой лечатся.
После обеда полежи, после ужина походи!
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!

Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.

Стихи о спорте

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!
Приучай себя к порядку -
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей,
Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше -
Будь со спортом неразлучен,
Проживешь сто лет -
Вот и весь секрет!
И мы уже сегодня
Сильнее чем вчера
Физкульт-ура! Физкульт-ура!
Физкульт-ура!

Чтоб расти и закаляться
Не по дням, а по ночам
Мы привыкли заниматься
Физкультурой по утрам!

Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт - помощник, спорт - здоровье,
Спорт - игра, физкульт-ура!
Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет
Все ребята знают,
Что закалка помогает,
Что полезны нам всегда
Солнце, воздух и вода.
Кто с зарядкой дружит смело
Кто с утра прогонит лень,
Будет смелым и умелым
И веселым целый день!
Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой

Заняться очень рад!
Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.
Чтоб здоровым быть, учтите вы заранее,
Что всем необходимо полезное питание.
И помните об этом: идя по магазинам,
Не сладости ищите, ищите витамины
Почему мы бодрые, быстрые и смелые?
Потому что по утрам, мы зарядку делаем!
Чтоб стали мы крепче, быстрее,
Сильней самых сильных борцов,
Каждый из нас заниматься
Зарядкой готов!
Смотрит солнышко украдкой,
Смотрят небо и листва,
Как мы бегаем и скачем:
Раз - два! Раз - два!
Если вдруг примчатся тучи,
Будет дождик - не беда!
Кто со спортом очень дружит,
Не болеет никогда!
Что такое Олимпиада?
Это честный спортивный бой!
В ней участвовать - это награда!
Победить же может любой!!!

Антонина Бах

Надо спортом заниматься,
Надо - надо закаляться!
Надо первым быть во всем,
Нам морозы ни почем!
С айсберга ныряем мы,
Мы хорошие пловцы.
Мы совсем почти большие,
Мы прилежные юнцы.
После водного купанья,
Начинаем растиранья.
И гимнастику опять,
Начинаем выполнять.
Покатаемся в снегу,
Полежим на берегу.
А потом нырнем под воду,
Чтоб добыть себе еду.
Эскимо-сосульку скушав,

Мамы песенку послушав.
Мы ложимся дружно спать,
Сны скорее увидеть.
В них мы взрослые, большие,
В них воспитаны красиво.
В них охотники, спортсмены,
В них мы видим перемены.
Мы во сне всегда растем,
Отдыхаем мы при том.
Набираемся здоровья,
Дружно, весело живем!
Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать!
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Распахнуто окошко.
Нам холод нипочем!
Походим мы немножко
И сон с себя стряхнем.
Но чтоб совсем проснуться,
Нам нужно потянуться.
Начинай, не спеши!
Через нос ровней дыши.
Я возьму мяч большой,
Подниму над головой,
Прогну спину,
Мяч назад кину.
Чтоб ногам работу дать,
Будем дружно приседать.
Взял Сережа обруч свой,
Держит обруч за спиной.
Все, что делает Сережа,
Повторить попробуй тоже.
А теперь, детвора,
Умываться пора!
Детские кричалки
На зарядку
На зарядку выходи,
На зарядку всех буди.
Все ребята говорят:
Физзарядка — друг, ребят!
Физзарядка по утрам
Не во вред — на пользу нам!
Мы физкультурники, ребята!
Все болезни — берегись!

Перед самоподготовкой
В час спортивный становись!

Раз, два! — По порядку...
Три, четыре! — Стройся в ряд!
Три, четыре! — На зарядку!
Раз, два! — Все подряд!
Левая — правая!
Бегаю — плаваю!
Растем мы смелыми,
На солнце загорелыми.
Наши ноги — быстрые
Метки — наши выстрелы.
Крепки — наши мускулы,
И глаза не тусклые.
Раз, два! — По порядку,
Три, четыре! — На зарядку!
Будь здоров!
Всегда здоров!
Наши лучшие друзья!
Солнце, воздух и вода.
Солнце, воздух и вода.
Наши лучшие друзья!

Физ. инструктор: Раз, два,
Все: Три, четыре,
Физ. инструктор: Три, четыре,
Все: Раз, два,
Физ. инструктор: Кто шагает дружно в ряд?
Все: Наш детсадовский отряд.
Физ. инструктор: Кто со скукой не знаком?
Все: С нами все в строю одном.
Нас вперед ведут дороги.
Наш девиз - "Всегда вперед!"
Нарушитель - брысь с дороги,
Уноси скорее ноги!

— 1, 2, 3, 4!
— 3, 4, 1, 2!
— Эй, ребята, шире шаг!
— Нет, наверно в целом мире
Веселей, дружнее ребят!
— Не грустят в семействе нашем!
— Мы поем, рисуем, пляшем!
— Все занятия хороши!

— Веселимся от души!
— Эй, дружок, не унывай, громко песню запевай!

— Раз, два!
— Три, четыре!
— Раз, два!
— Три, четыре!
— Кто идет?
— Отряд здоровых,
смелых и веселых!

Стихи читают дети.

1. Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начало по порядку-
Утром делаем зарядку!
И без всякого сомненья
Есть хорошее решение
Бег полезен и игра
Занимайся детвора!
2. Чтоб успешно развиваться
Нужно спортом заниматься
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура
Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
3. Спортивные люди – они так красивы
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.
4. Здоровье усилит, успехов прибавит.
От скуки, безделья тебя он избавит.
Поверь ты в себя и добейся высот
О чем ты мечтал, даст тебе только спорт.
5. Благосклонен он очень
Тем кто духом силен.
И победу дарует
Лишь выносливым он.
6. Чтоб проворным стать атлетом
Проведем мы эстафету.
Будем бегать быстро, дружно
Победить нам очень нужно.

Нам полезно без сомненья
Все, что связано с движеньем.
Спортивные люди – они так красивы
В них столько энергии, бодрости, силы.
Ты хочешь на них быть хоть каплю похожим?
Лишь спорт тебе в этом отлично поможет.

Конспект по рисованию в старшей группе на тему "Любимый вид спорта»

Цель : воспитывать у детей любовь к спорту , учить передавать в рисовании любимый вид зимнего спорта (конькобежцы, хоккеисты, фигуристы, лыжники, выделяя характерные особенности.

Программное содержание : уточнить знания детей о зимних видах спорта . Закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении. Помочь детям установить взаимосвязь между двигательной активностью и здоровым образом жизни. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Способствовать развитию логического мышления, внимания, памяти.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Организационный момент. Воспитатель предлагает рассмотреть картинки на доске и спрашивает : Ребята, догадались ли вы, о чём мы сегодня будем говорить? (Ответы детей) А что такое спорт ? (Ответы детей) Как называют людей, которые занимаются спортом ? (Ответы детей) . Что нужно делать, чтобы стать спортсменом ? (Ответы детей) . Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом ? (Ответы детей) Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье.

2. Основная часть.

Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете ? (Ответы детей) Все зимние виды спорта можно разделить на две группы : виды спорта , проводимые на снегу и виды спорта , проводимые на льду. Проводится упражнение «Разложи виды спорта » : на доске схематично рисуют изображение льда и снежинки. Предложить детям разделить все картинки на две группы : проводимые на льду и проводимые на снегу. Молодцы, вы отлично справились с заданием. А теперь отгадайте загадки :

Я катаюсь на нем до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только с горы
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу. (Санки)

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега. (Лыжи)

Два серебряных коня у меня,

По воде они возят меня,

А вода тверда,

Словно каменная. (Коньки)

Физминутка «Зимние забавы» .

Что зимой мы любим делать ? (пожимание плечами)

В снежки играть, на лыжах бегать, (имитация игры в снежки и ходьбы на лыжах)

На коньках по льду кататься, (имитация катания на коньках)

Вниз с горы на санках мчаться. (вытягивание рук вперёд и приседание)

Мы немножко поиграли, а теперь приступим к нашему творчеству.

Нарисуйте пожалуйста свой самый любимый зимний вид спорта . Давайте приступать. (Дети рисуют.)

3. Рефлексия

Понравилось ли вам сегодня заниматься? (Ответы детей)

Что понравилось больше всего? (Ответы детей)

Каким зимним видом спорта вы бы хотели заняться ? (Ответы детей)

Какой вид зимнего спорта вы изобразили на ваших рисунках? (Ответы детей)

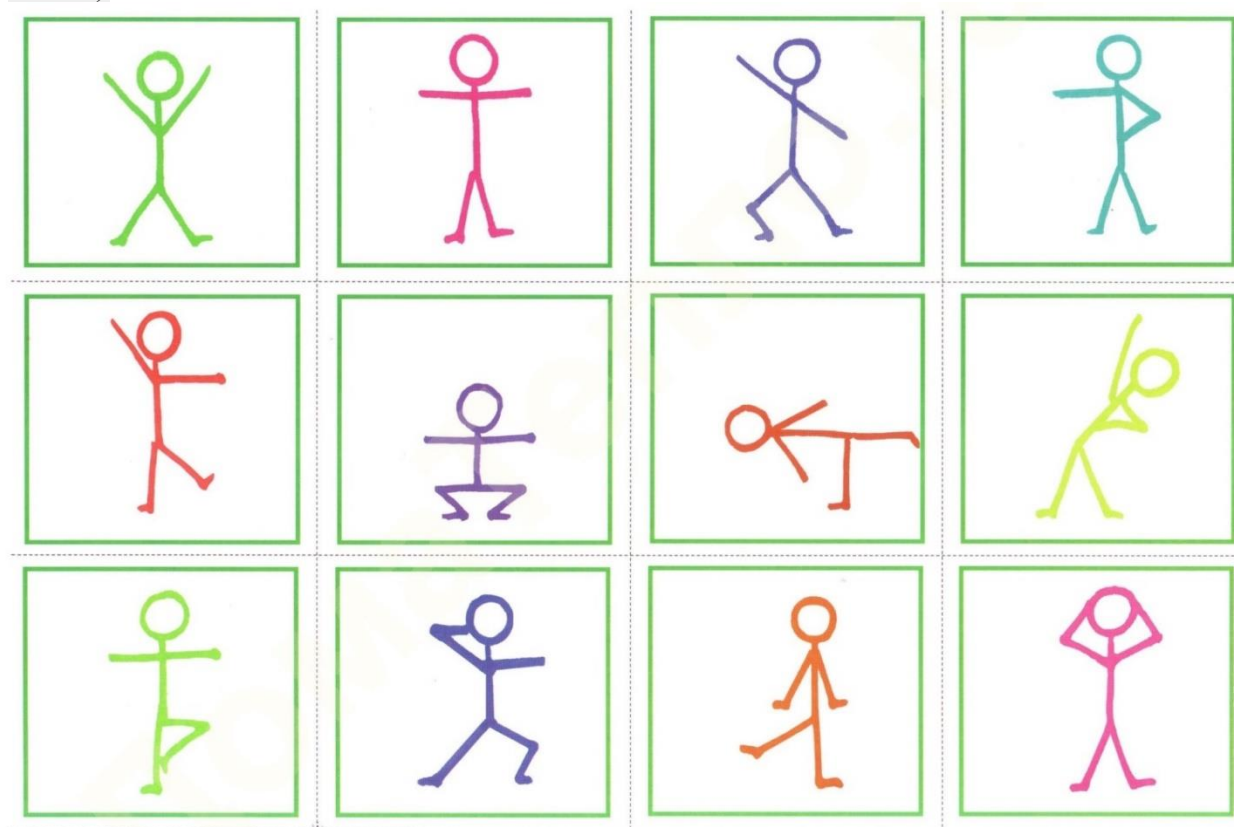


Рис. 1. Веселая зарядка

Игра «Это я, это я – это все мои друзья...».

(Инструктор по ФК читает начало фразы, если дети согласны с высказыванием, отвечают «Это – я, это – я, это все мои друзья!», если не согласны, высказывают протест, например, топают).

Кто ватагою веселой, каждый день шагает в сад?

Кто любит маме «помогать», по дому мусор рассыпать?

Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто одежду «бережет», под кровать ее кладет?

Кто ложиться рано спать, в ботинках грязных на кровать?

Дидактическая игра «Много – один».

Клюшка- клюшки, лыжа - ..., шайба - ..., конёк - ..., лыжник - ..., хоккеист - ..., фигурист - ..., конькобежец - ..., горнолыжник - ..., биатлонист -

Приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать загадки о спорте.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота (Гол) .

Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным

Заправляю я кроватку,

Быстро делаю ... (Зарядку) .

Упадет – поскачет,

Ударишь не плачет,

Он всегда несется вскачь,

Разноцветный круглый (Мяч)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы,

Подошла одна поближе:

Здесь гуляли чьи-то (Лыжи)

Мне загадку загадили:

Это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ,

Это мой (Велосипед)

Каждый вечер я иду,

Рисовать круги на льду,

Только не карандашами

А блестящими ... (Коньками)

Вы подумайте, ребятки.

На чем спортсмены – мастера

Скачут с самого утра?

И с разбегу и на месте,

И двумя ногами вместе
Саши, Лены и Наталки
Крутят весело ... (Скакалки)
Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
Расскажите вот о чем –
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
Очень просто. Много лет
Ежедневно встав с постели
Поднимаю я ... (Гантели)

1. Просыпаюсь утром рано. Вместе с солнышком румяным.
Заправляю сам кроватку, быстро делаю зарядку
2. Хочешь ты побить рекорд? Так тебе поможет...(Спорт)
3. Ясным утром вдоль дороги на траве блестит роса .По дороге едут ноги и бегут два колеса.
4. У загадки есть ответ? Это мой ... (велосипед)
5. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони. А блестящие ...(коньки)
6. Чтоб большим спортсменом стать. Нужно очень много знать.
Вам поможет здесь сноровка. И, конечно, ... (тренировка)
7. Не обижен, а надут, его по полю ведут.
А ударят – нипочем – не угнаться за ... мячом
8. Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса.
Сядь верхом, езжай на нем, только лучше правь рулем. (Велосипед)
9. Обе по снегу бегут, обе песенки поют,
Обе ленты на снегу, оставляют на бегу. (Лыжи)

Ритмическая разминка «Мы ногами, мы руками».

Мы ногами топ-топ (топают ногами),
Мы руками хлоп-хлоп (хлопают руками),
Мы глазами миг-миг (мигают глазами),
Мы плечами чик-чик (поднимают поочередно то правое, то левое плечо).
Раз – сюда, раз – туда,
Повернись вокруг себя. (Повороты вокруг себя.)
Раз – присели (приседают, руки на поясе),
Два – привстали (поднимаются, руки на поясе).
Руки кверху все подняли (поднимают руки вверх),
Сели – встали, сели – встали (приседают, встают, руки на поясе).
Ванькой-встанькой словно стали. (Легкое покачивание головой вправо-влево.)
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали.
А потом пустились вскачь,

Будто мой упругий мяч. (Инструктор ФИЗО в среднем темпе ударяет мячом о пол, дети в такт прыгают вместе с ударами мяча, легко и как можно выше.)
Раз-два, раз-два, Заниматься нам пора. (Шагают на месте.)













