

Конспект занятия в старшей группе. на тему «Спорт - это здоровье»

Программное содержание:

Образовательная задача: познакомить детей с различными видами спорта, дать понятие, что есть летние виды спорта, есть зимние; дать детям знания об Олимпиаде (символика, традиции игр, виды Олимпийских игр.)

Развивающая задача: закрепить знания детей об элементах физкультуры, присутствующих в их жизни; подвести детей к выводу о роли физкультуры и спорта в здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для поддержания и восполнения здоровья; историю возникновения Олимпийских игр, ввести в активный словарь детей названия видов спорта, слово «Олимпиада».

Воспитательная задача: развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься физкультурой и спортом.

Оборудование: глобус, плакат с символикой Олимпийских игр, картинки с изображением видов спорта, карточки с изображением солнца и снежинки, «волшебный мешочек», спортивный инвентарь для игры «волшебный мешочек».

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, а вы любите путешествовать? А вы хотели бы отправиться в путешествие? А куда бы вы отправились? Я приглашаю вас сегодня отправиться в Олимпийскую деревню. А что это такое – Олимпийская деревня? Кто там живет? Как вы думаете? (Ответы детей)
Закрывайте глаза, а я скажу волшебные слова.

(Дети закрывают глаза, воспитатель произносит слова)

-Покружитесь, покружитесь –окажитесь.

- Вот мы и в Олимпийской деревне.

Воспитатель: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Ответы детей)
Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и даже есть физкультура для больных. А спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Как вы думаете, что для этого необходимо делать? (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, ребята. надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке, правильно питаться и соблюдать режим – вовремя спать ложиться и много гулять.

Воспитатель: Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не

любят физкультуру? Да, ребята, они слабые, часто болеют, быстро устают. Давайте покажем, какие они (пантомима).

Ребята, а как мы с вами в детском саду занимаемся физкультурой? (делаем утреннюю зарядку, играем в подвижные игры на прогулке, ходим на физкультурные занятия).

Дети, как вы думаете, какую пользу приносят людям занятия физкультурой и спортом? Правильно, укрепляются кости и мышцы, лучше работают сердце, легкие, человек становится ловким, сильным, гибким, выносливым.

Воспитатель:

Давайте мы с вами сделаем зарядку и укрепим свои мышцы.

Мы физкультурой день и ночь

Готовы заниматься:

Мячи огромные ловить,

И в беге упражняться.

А теперь встаньте свободно и выполняйте вместе со мной.

Раз – два, Руки вперед, вверх, Спорт мы любим. вперед, вниз.

Три – четыре Руки перед грудью, рывками

С ним мы дружим отводим руки назад.

Будь готов! Всегда готов! Руки на поясе,

Будь здоров! Всегда здоров! наклоны в стороны.

Никогда не унывай, Покачать головой.

В цель снежками попадай, Имитация метания.

И на санках с горки мчись, Приседание.

И на лыжи становись. Пружинка с имитацией толчка.

Вот здоровья в чем секрет. Прыжки.

Будь здоров! Физкультпривет!

Вдох – выдох.

Воспитатель: А знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? Правильно, Олимпийские игры. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Ребята, а давайте я расскажу легенду о происхождении Олимпийских игр.

В Греции есть гора Олимп. В древности там правил владыка по имени Ифит.

Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями.

Однажды, когда вот – вот должна была вспыхнуть очередная война со

Спартой, Ифит предложил спартанцам заключить мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, чтобы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей показать. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных сражений.

Прошло много времени, и вот в 1896 году над столицей Греции Афина- вновь вспыхнул олимпийский огонь, так начались современные Олимпийские игры.

Воспитатель: Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять колец. Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов.

Голубое кольцо символизирует Европу (показываю на глобусе),
желтое – Азию,
черное – Африку,
зеленое – Австралию,
красное – Америку.

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх? Правильно, самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Символом Олимпийских игр является огонь, который зажигают в Греции на горе Олимп. Зажженный от этого огня факел на стадион, где будут проходить игры, доставляют бегуны.

Воспитатель: Проводятся летние и зимние Олимпийские игры.

Как вы думаете, спортсмены каких видов спорта участвуют в зимних играх? (Дети перечисляют: хоккей, фигурное катание, лыжный спорт, конькобежный спорт.)

Воспитатель: А кто выступает на летних играх? (футболисты, гимнасты, атлеты, боксеры, пловцы).

Воспитатель: А давайте сейчас мы с вами поиграем в **игру «Кто быстрее?»**. По команде нужно будет найти картинку с зимним видом спорта и положить ее около вот этого значка «снежинка», а картинку с летним видом спорта около «солнца». Нужно брать только по одной картинке. (Делю детей на команды)
(Исправление ошибок, подведение итогов).

Воспитатель: Многие спортсмены используют спортивный инвентарь и предметы. Мне хочется посмотреть, знаете ли вы их. Сейчас будем **отгадывать загадки**. Встаньте на одну линию, кто отгадает загадку, тот сделает шаг вперед.
(Загадываю загадки про спортивный инвентарь зимнего вида спорта.)

Два коня у меня,
Два коня.
По воде они возят меня.
А вода
Тверда,
Словно каменная. (Коньки)

Две курносые подружки
Мчатся, мчатся друг за дружкой.
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (Лыжи)

За веревочку коня
В горку я тащу.
Ну а с горки быстро я
На коне лечу! (Санки)

Этой палкой бей смелее,
Чтоб удар был, как из пушки,
Эта палка – для хоккея
И она зовется ... (Клюшка)

Гоняют клюшками по льду
Её у нас всех на виду.
Она в ворота залетит,
И кто-то точно победит. (Шайба)
(Подводим итоги, дети садятся)

Воспитатель: Ребята, нам пора возвращаться в детский сад. Давайте скажем волшебные слова:

«Покружились, покружились – в детский сад все возвратились.»

Воспитатель: Что мы сегодня делали? Ребята, где мы с вами сегодня побывали?

Ребята, скажите, какой вид спорта вам больше всего понравился? Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? А хотели бы вы поехать на Олимпийские игры защищать честь России?

