

Конспект НОД
по формированию здорового образа жизни
«Спорт— это здоровье»

Подготовила воспитатель, инструктор по
физической культуре: Крус Ю.А.

Екатеринбург
2024 год

Цель: формирование у детей представления о спорте и его положительном влиянии на здоровье, совершенствовать знания о различных видах спорта, формировать желание заниматься спортом.

Задачи:

- обогащать словарный запас детей по спортивной тематике;
- развивать навыки работы в коллективе, внимания и памяти;
- формировать представления детей о понятии «спорт», его видах и влиянии на организм;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Инструктор по физической культуре: - Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.)

Инструктор по физической культуре: Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильнее, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать? (Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке.)

Инструктор по физической культуре: - Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру? (Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.)

Инструктор по физической культуре: - Сегодня мы с вами поговорим о спорте, что такое спорт и о его значении в жизни человека.

Спорт – это одна из частей физической культуры, она направлена на поддержание и укрепление здоровья. Физической культурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Для каждого вида спорта есть определенные упражнения, и спортсмен имеет свое название.

Игровое упражнение «Пересядьте те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Инструктор предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

- Поменяйтесь местами те, кто любит заниматься спортом (дети меняются местами).
- А теперь те, кто занимается в спортивных кружках и секциях.
- Поменяйтесь местами те, кто любит играть в футбол.
- Теперь те, кто умеет кататься на коньках.
- Поменяйтесь местами те, кто катается на лыжах.
- Теперь те, кто любит ходить с семьей в бассейн.

Инструктор по физической культуре: - Молодцы, ребята! Я вижу, что вы по – настоящему любите спорт. Я приглашаю вас поиграть. Давайте встанем в круг. Я буду бросать мяч, и называть вид спорта. Вы возвращаете мяч и называете спортсмена, который занимается этим видом спорта:

- футбол – футболист;
- хоккей – хоккеист;
- фигурное катание – фигурист;
- гимнастика – гимнаст, гимнастка;
- плавание – пловец;
- бег – бегун;
- прыжки – прыгун;
- бокс – боксер;
- лыжный спорт – лыжник;
- баскетбол – баскетболист;
- волейбол – волейболист;
- борьба – борец. и т.д.

Инструктор по физической культуре: - Молодцы! А знаете ли вы, что для каждого вида спорта нужен свой спортивный инвентарь? Хоккеисту – клюшка, лыжнику – лыжи, фигуристу – коньки. Давайте поиграем в игру «Угадай по инвентарю вид спорта».

Инструктор показывает иллюстрации с изображением спортивного инвентаря.

Инструктор по физической культуре: - Ребята, а где спортсмены занимаются спортом? (высказывания детей)

Инструктор по физической культуре: - В нашем городе есть спортивные сооружения, где занимаются не только спортсмены, но и обычные люди, которые любят спорт, физкультуру и приходят отдыхать туда всей семьей. А какие, вы узнаете, если соберете картинки.

Инструктор раздает разрезные картинки (Екатеринбург Арена, Динамо, ДИВС (Дворец Игровые Видов Спорта), Спортивный центр Верх-Исетский, Арена Уралец)

Инструктор по физической культуре: Каждый спортсмен получает награды! Награды - это призы, полученные спортсменом на соревнованиях. Это медали, кубки, венки, чаши, статуэтки, грамоты.

Инструктор показывает иллюстрации.

Инструктор по физической культуре: - Какие спортивные секции вы посещаете?

Дети: Ответы детей. (Гимнастика, плавание, футбол, хоккей, фигурное катание).

Инструктор по физической культуре: - Что нужно делать, чтобы быть хорошим спортсменом, выигрывать в соревнованиях?

Дети: ходить на тренировки и слушать тренера.

Инструктор по физической культуре: - Какие зимние вида спорта ты знаешь?

Дети: сноубординг, бобслей, фигурное катание, сноукайтинг, конькобежный спорт, биатлон, лыжные гонки, фристайл, хоккей, спидвей на льду, скоростной спуск на санях)

Показ иллюстраций и рассказ инструктора.

Инструктор по физической культуре:

Загадки.

1. Утром раньше поднимайся,

Прыгай, бегай, отжимайся.

Для здоровья, для порядка

Людам всем нужна ... (зарядка)

3. Хочешь ты побить рекорд?

Так тебе поможет... (спорт).

6. Ясным утром вдоль дороги

На траве блестит роса.

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой... (велосипед).

7. Есть, ребята, у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих –

Что за кони у меня? (Коньки).

8. Чтоб большим спортсменом стать,

Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка

И, конечно... (тренировка)

Инструктор по физической культуре: - В народе говорят: «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!» Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним -не хватает упорства, желания, другим - не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми? Желаю вам быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и всегда дружить со спортом!

Инструктор по физической культуре:

- Много мы узнали, о многом вспомнили, а что вам больше всего запомнилось из нашего занятия?

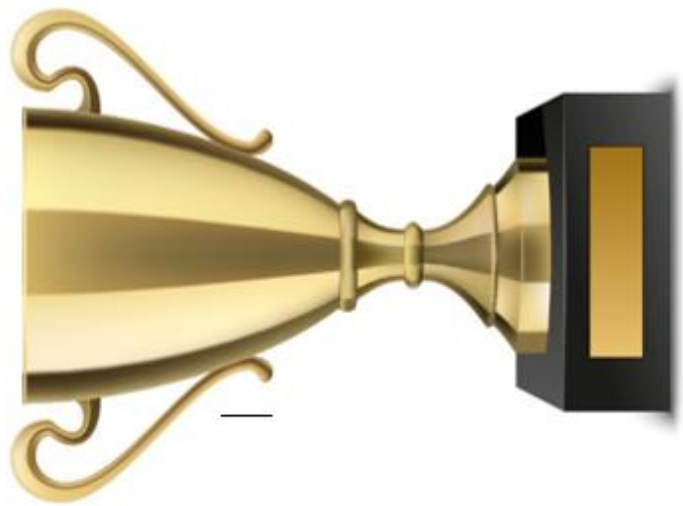
- Какой вид спорта вам больше всего нравится?

- Каким видом спорта вы хотели бы заниматься?

- Что было самым интересным? (*ответы детей*)

- Что тебя сегодня порадовало?

Дети делятся впечатлениями, выражают собственные чувства, высказывают эмоциональный отклик. Выражают эмоции посредством речи, мимики, жестов. Умение оценивать результат своей деятельности.



кубки

Награды спортсменов



грамоты



статуэтки



чаши

медали











ASTAMO