

Беседа «Физические упражнения. Спорт» (младшая группа)

Цель: Способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни: занятия спортом очень полезны для здоровья человека.

Материал: игровой дидактический материал «Малыши-крепыши», картинки с изображением разных видов спорта.

Ход беседы:

(Дети стоят в кругу)

Все вы смотрите телевизор. И можно увидеть, как люди ездят на лыжах, играют в мяч (футбол), катаются на коньках, прыгают, бегают. Всё это спорт, виды спорта. И занимаются этим спортсмены. Но они не сразу стали такими. С раннего детства они учились быть сильными и ловкими. А что этому помогало – физические упражнения. Повторяйте за мной. (стихи и движения)

Ходьба.

Раз! Два! Раз! Два!

Марширует детвора.

Друг за другом! Ровный строй!

Будь внимательным, не стой!

Ходим прямо и кругами,

Громко топаем ногами.

Помогает бодрый марш

Весел воспитатель наш.

Бег.

Приготовились! Бежим!

Быстро. Словно мы летим!

Догоняем. Обгоняем,

Будто птиц весёлых стая.

Прыжки.

Прыг-скок! Прыг-скок!

Прыгаем. Как мячик!

На одной, на двух ногах

Легко и ловко скачем!

Прыгаем на месте

И передвигаясь,

Через палку, обруч,

В зайку превращаясь.

Сейчас мы с вами выполняли физические упражнения, а есть ещё и спортивные развлечения которыми вы тоже с удовольствием любите заниматься. Это катание на санках, коньках, лыжах. (чтение и показ вместе с детьми)

Лыжи.

Большой сугроб пушистый

Ногами не пройти,

Но это не преграда

Для лыжного пути.

Вставай скорей на лыжи!

Шагай или вихрем с горки!

Всем для здоровья нужен

Морозный воздух звонкий!

Это спортивные зимние развлечения. А чем мы любим заниматься летом? Конечно же, кататься на велосипеде, самокате, ходить в походы и, конечно же, плавать.

Плавание

Плаванию учиться нужно малышам.

Это без сомненья. Пригодится вам.

На земле так много морей, озёр и рек.

Уметь свободно плавать должен человек!

Молодцы, как хорошо вы мне всё показали. Давайте отдохнём. А я вам покажу картинки, посмотрите.

- Какие виды спорта изобразил художник?

- Какие из них вам нравятся больше всего и почему?

- Каким видом спорта вы занимаетесь или хотели бы заняться?

- Чем полезен спорт?
- Какие виды спорта не нарисовал художник? (с помощью воспитателя)

На улице мы с вами поиграем в игру, которая называется «Угадай, кто я» (показать движениями любой вид спорта – с помощью воспитателя)