Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Буратино» с. Чунояр

НОД «Физическая культура»

Беседа

Тема: «В здоровом теле — здоровый дух».

(дети старшей группы)

Составила: Инструктор по физической культуре

1й категории О. Д. Тухбатулина

с. Чунояр

2017г

Цель: *расширение знаний о ЗОЖ, физической культуре, ее значении в здоровом образе жизни.*

Задачи:

- *прививать интерес к физической культуре,*

- *укреплять физическое и психическое здоровье детей,*

- *воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.*

Оборудование:

Комплект раскрасок «Спортивные зверята», цветные карандаши.

Музыкальное сопровождение: Запись песни В. Высоцкого «Гимнастика» гр. «Непоседы»

ХОД БЕСЕДЫ.

Инструктор: *ребята давайте поговорим о здоровом образе жизни о спорте.*

Как вы думаете, что такое здоровый образ жизни?

Но основа спорта – физкультура.

Смысл физической культуры – красота мускулатуры,

И здоровье организма – чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться? Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий, утром делать всем зарядку!

Инструктор: *ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий? (физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет).*

Ответы детей…

Инструктор: *физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?* (*Каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома).*

Ответы детей….

Инструктор: *как вы думаете, люди занимающиеся физкультурой отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку? (Они грустные, слабые, часто болеют).*

Ответы детей…

Инструктор*:* *Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, дети, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. (Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием). Какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? (с мячами, разные прыжки (с разбега в высоту, с места), п./и со словами, народные игры и т. д.).*

Ответы детей…

Инструктор: *Дорогие ребята! Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым! Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле — здоровый дух».*

Немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. Например, такие: «Здоровье дороже золота» или

«Здоровье, ни за какие деньги не купишь».

Двигайся больше — проживешь дольше",

"Движение — спутник здоровья",

"Пешком ходить — долго жить",

"Физкультура — враг старости",

"Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",

"Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",

"Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",

"Бег не красен, но здоров",

"Спорт и туризм укрепляют организм",

"Закалишься — от болезни отстранишься",

"Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",

"Ничего нет полезнее утреннего солнца",

"Знай и помни об 1-ом — свежий воздух полезен перед сном!",

"Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай",

"Сто болезней начинается с простуды",

"Кто привык кутаться, тот зябнет",

"Ледяная вода — для всякой хвори беда".

Инструктор: *Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и верных друзей?*

Взрослый поддерживает обсуждение, поощряя творческую активность ребенка.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровым.

Ответы детей…

Инструктор: *Правильно! Прохладная чистая вода, которой мы умываемся, обливаемся или обтираемся по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с нее грязь, пот и болезнетворные микробы.*

Второй наш друг — это утренняя зарядка.

Под звуки бодрой ритмичной музыки мы идем быстрым шагом, бежим, приседаем, делаем наклоны назад, вперед, вправо и влево, берем мяч, обруч или скакалку.

После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включиться в дневной ритм.

Инструктор: *Давайте сделаем с вами зарядку «Веселая зарядка»*

(Комплекс упражнений под муз.).

Руки вверх поднимем - раз

Выше носа, выше глаз.

Прямо руки вверх держать

Не качаться. не дрожать.

Три - опустили руки вниз,

Стой на месте не вертись.

Вверх раз, два, три, четыре, вниз!

Повторяем, не ленись!

Будем делать повороты

Выполняйте все с охотой.

Раз - налево поворот,

Два - теперь наоборот.

Так, ничуть, не торопясь,

Повторяем 8 раз.

Руки на поясе, ноги шире!

Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми?

Ответы детей…

Верно! Теплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых борах. Этот воздух — настоящий целительный настой, благоухающий ароматами смолы и хвои.

И в лиственных лесах, и в борах в воздухе содержится много фитонцидов — особых летучих веществ, убивающих вредных микробов. Фитонциды — тоже паши друзья!

Представьте себе лентяя, который редко моет руки, не стрижет ногти. Дома у него ПЫЛЬНО и ГРЯЗНО, На кухне — горы немытой посуды, крошки и объедки. Вокруг них вьются мухи-грязнули. Как вы считаете, заботится ли этот человек о своем здоровье?

Ответы детей…

Верно! Не заботится!

Ведь и немытые руки, и грязь под ногтями могут стать причиной многих опасных заразных болезней — желтухи или дизентерии: Эти болезни так и называют — «болезнями грязных рук».

А мух в старину не зря величали «вредными птичками». Летая по помойкам, свалкам, выгребным ямам, а потом, залетая в дома, они переносят на своих лапках опасных микробов, которые могут вызывать болезни.

Надеюсь, вы поняли: чтобы быть здоровым, нужно следить за чистотой, умываться и мыть руки с мылом, чистить зубы и стричь ногти. Убирать свою комнату и мыть посуду. Ведь недаром говорится: «Чистота — залог здоровья».

Я знаю немало ребятишек, которые не любят соблюдать режим дня. До поздней ночи они сидят перед экраном телевизора или компьютера, а утром встают вялыми, бледными, не выспавшимися, забывая замечательное правило: «Рано в кровать, рано вставать — горя и хвори не будете знать!»

А ведь режим дня — прекрасный друг нашего здоровья! Если мы всегда в одно и то же время встаем с кровати, завтракаем, обедаем, ужинаем, ходим на прогулку, ложимся спать, то у нашего организма вырабатывается определенный биологический ритм, который помогает сохранять здоровье и бодрость.

Но мы с вами забыли еще об одном нашем преданном друге — о движении.

Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведет неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване?

Ответы детей…

Инструктор: *Верно! Не может!*

А почему? Его мышцы, сердце не тренируются. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода.

Малая подвижность ослабляет здоровье!

А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закаленными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки. Как чудесно мчаться на них по дорожкам, вдоль цветов и густой травы.

Лето дарит нам не только тепло и солнечный свет, но и возможность купаться в речке или озере, играть в футбол, волейбол и другие подвижные веселые игры на улице.

А зимой, когда все белым-бело, деревья и кусты наряжаются в пушистые снежные тулупы, можно кататься на лыжах и санках, играть в хоккей или кружиться на коньках вокруг сияющей огнями ели.

Физические упражнения в детском саду, занятия физкультурой в школе, посещения спортивных секций помогают нам укреплять здоровье, закаляют тело и волю, делают нас смелыми и сильными.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Физминутка.

Мы хлопаем в ладоши, хлоп, хлоп

хлопки над головой

Мы топаем ногами, топ, топ

высоко поднимаем колени

Качаем головой

головой вперед назад подвигать

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

руки поднять, опустить

Мы низко приседаем и прямо мы встаем

присесть и подпрыгнуть

Руки вниз, на бочок.

Разжимаем - в кулачок

Руки вверх и в кулачок

Разжимаем на бочок

На носочки поднимайся

Приседай и выпрямляйся

Ноги вместе. ноги врозь

Ответь на вопросы

1. *Как вы думаете, что такое здоровый образ жизни?*
2. *Для чего нужна физкультура и спорт?*
3. *Каких друзей нашего здоровья ты знаешь? Расскажи о них.*
4. *Какие водные процедуры ты делаешь по утрам?*
5. *Делаешь ли ты ежедневно утреннюю зарядку? Чем она полезна*
6. *Почему грязнули и неряхи часто болеют?*

Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится.

После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?

Литература:

1. *Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. - 112 с.*
2. *тКудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М.: Линко-Пресс, 2000. - 296 с.*
3. *Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.- М.: АРКТИ, 1997.*

Интернет ресурсы: nsportal.ru