

№ 31 Тема: Спорт в жизни людей. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества.

Задачи:

Обобщить знания детей о видах спорта.

Дать четкое представление о пользе занятий спортом.

Коррекция мышления памяти речи.

1. Отгадывание загадок: (нарисуйте ответы)

Во дворе с утра игра

Разыгралась детвора

Крики: «шайбу», «мимо», «бей»

Там идет игра...

Кто на льду меня догонит

Мы бежим вперегонки

А несут меня не кони,

А блестящие.....

Этот конь не ест овса

Вместо ног – два колеса

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.....

На квадратиках доски

Короли свели полки

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.....

- Сегодня мы будем говорить о том, какую пользу здоровью человека приносит занятия спортом. - Чем нужно заниматься каждое утро? - Почему взрослые и дети должны делать зарядку по утрам?

Ребята, прочитайте пословицу. Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Как вы понимаете смысл этой пословицы?

А какие пословицы о спорте, вы, знаете?

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

В здоровом теле здоровый дух.

Крепок телом – богат и делом.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Обсуждение пословиц.

Ребята, а сейчас поговорим о видах спорта. Какие виды спорта вы знаете?

Написать на листочке.

- Назовите, какие вы знаете виды спорта, где используют мяч. (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол, теннис, пионербол).

Написать на листочке.

- Назовите виды спорта, которыми занимаются зимой, для вас подсказки (хоккей, лыжный спорт, конькобежный спорт, санный спорт, фигурное катание)
- Какими видами спорта можно заниматься летом? (футбол, волейбол, велосипедный спорт, плавание, теннис, велоспорт), (просмотр картинок)
- Главными спортивными соревнованиями являются олимпийские игры.

Первые олимпийские игры нашей эры проходили в Греции в 1896 году. Победителей олимпийских игр - называли "олимпиоником". Ему вручали оливковую ветвь и лавровый венок. Председатель Олимпийского движения Пьер де Кубертэн предложил на Олимпийских играх зажигать Олимпийский огонь. Олимпийский огонь зажигают в Греции и проносят через города, поля, моря, океаны, горы в ту страну, где будут проходить Олимпийские игры. Факел доверяют нести лучшим спортсменам мира. Олимпийский огонь - символ единства дружбы и мира народов. Олимпийские игры проходят один раз в четыре года. Спортивные сюжеты можно встретить на открытках, плакатах.

Открытка (первоначально открытое письмо) — особый вид почтовой карточки для открытого письма (без конверта). Коллекционирование открыток называется филокартией.

Иллюстрированные открытки делятся на художественные и документальные. Открытки с изображением сюжетов на спортивную тематику получили широкое распространение еще в начале 20 века. При этом одним из наиболее популярных сюжетов для спортивных открыток того времени стала борьба. Открытки с чемпионами-борцами пользовались огромной популярностью и шли нарасхват.

Также особенно востребованными в то время были почтовые открытки с легкоатлетами, велосипедистами, конькобежцами, альпинистами, которые выходили достаточно большими тиражами.

Задание: найти открытки на спортивную тему.

Для достижения высоких результатов в различных видах спорта необходимо заниматься физической подготовкой с самого раннего возраста. В настоящее время в школах идёт возрождение комплекса ГТО.

Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для молодежи требует пояснения. Расшифровка следующая – “Готов к труду и обороне”. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы “Готов к труду и обороне”. По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года, результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста.

Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

Сдача нормативов в СССР подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например, пробежать на скорость стометровку, отжаться определённое количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком “ГТО”, выполняющие нормативы в течение ряда лет — “Почётным значком ГТО”. Сейчас у вас есть возможность проверить свои силы и принять участие в сдаче норм ГТО.

Спорт устанавливает хорошие, добрые, дружественные отношения между народами.

Он сближает людей, жаждущих единства, учит молодежь уважать друг друга.

Мы узнали для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Выполнить комплекс упражнений какие вы делаете на физкультуре.

Задача на смекалку

Пара лошадей пробежала сорок километров.

Сколько километров пробежала каждая лошадь?

Анкета (напишите ответы на вопросы анкеты)

1.Какой вид спорта тебе нравится?

2.В какой спортивной секции ты занимаешься?

3.Каким видом спорта ты хотел бы заниматься? Почему?

4.Спортом надо заниматься только в детстве или всю жизнь? Почему?

5.Ты всегда будешь заниматься спортом?

Чтобы жизни удивляться

Чтобы духом не стареть.

Надо спортом заниматься.

Надо лень преодолеть.

Желаю вам здоровья, успехов в спорте и учёбе!