

Беседа на тему «Режим дня»

Цель: сформировать у детей представления о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Ход беседы:

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

– Ты играешь с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать.

– И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, урчит. Это твой организм дает сигнал, что пора обедать.

- Он привык получать пищу в определенное время, и сообщает тебе об этом чувством голода.

– Ты понимаешь, что проголодался, и идешь домой обедать.

Если мешать своему организму, соблюдать режим дня, то организм рассердится. Поссорится с тобой.

– Ты садишься обедать, а аппетита нет.

– Ложишься спать, а заснуть никак не можешь.

– Пора вставать, а глаза слипаются, голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять и играть в определенное время.

– Ребята, а какой у нас режим в детском саду?

– А что вы делаете дома в выходные?

– А теперь отгадайте мою загадку.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

– Правильно. Это – часы. Они помогают человеку ориентироваться во времени и соблюдать свой режим дня.

Послушайте стихотворение о том, как девочка Маша проводит свой день.

Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Рано я встаю с утра,
В садик мне идти пора!
Не люблю я торопиться,
Не люблю я суетиться,
А режим не соблюдать,
Можно сильно опоздать!
Можно завтрак пропустить
И зарядку пропустить,
А потом мне до обеда
Быть голодной, слабой быть!
Я встаю и умываюсь,
Потихоньку собираюсь,
По погоде одеваюсь
И красиво заплетаюсь.
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Прихожу когда с прогулки,
Переодеваюсь я,
Ведь на улице валяюсь,
На качелях я качаюсь,
С горки долго я катаюсь,
Весело гуляю я!
Я всё грязное снимаю,
А для дома надеваю
И никогда не забываю

Руки с мылом вымыть я!
Я люблю свой режим дня!
Он - помощник для меня!
Есть время у меня играть,
А есть игрушки собирать!
Игрушку каждую возьму,
На своё место положу,
Теперь всегда свои игрушки
Я очень быстро нахожу!
Меня мама зовёт мыться –
Надо мне поторопиться!
Скоро спать уже пора,
Чтоб легко мне встать с утра.
Чищу зубы, умываюсь,
И в пижамку одеваюсь,
Маме, папе улыбаюсь
И спокойно засыпаю с-с-с-с-с!

– Давайте посмотрим на картинки. Расставьте их по порядку. А подсказкой для нас будут цифры. Расположите цифры в правильной последовательности.

Беседа «Кто со спортом дружит - никогда не тужит»

Описание работы: конспект непосредственно образовательной деятельности на спортивную тематику для детей старшей группы, где в процессе игровой деятельности воспитатель закрепляет знания детей о видах спорта, спортсменах, знакомит со спортивными сооружениями города.

Цель: Развитие интереса у детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни через пополнение знаний о спорте.
Задачи:

- закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах;
- дать элементарные представления о спортивных комплексах и сооружениях г. Южно-Сахалинска;
- вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Материалы и оборудование: парные картинки «Спорт», разрезные картинки «Спортивные сооружения города», фишки разного цвета, мяч, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.
Предварительная работа: беседы о здоровом образе жизни, рассматривание иллюстраций на спортивную тематику, просмотр спортивных телепередач и мультфильмов (дома), заучивание стихотворений и пословиц о здоровье, физкультуре, спорте.

Ход:

Дети заходят в группу и рассаживаются на стульчики. Под спортивный марш входит группа выступающих, в руках спортивный инвентарь (мяч, скакалка, обруч, гимнастическая палка, кубики). Дети читают стихотворения:

1. Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

2. Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

3. Чтобы было веселее
Мяч возьмем мы поскорее.
Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,
Поднимаясь на носки.
Все движения легки.

4. В руки мы возьмём скакалку,
Обруч, кубик или палку.
Все движения разучим,
Станем крепче мы и лучше.
Пусть не сразу все дается,
Поработать нам придется!

Воспитатель: - Ребята, как вы думаете, о чем мы сегодня поговорим? Почему вы так решили? (высказывания, рассуждения детей)

Воспитатель: - Да, сегодня мы поговорим о здоровье, о физкультуре и спорте.

Игровое упражнение «Пересядьте те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Воспитатель предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например:

- 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.

Воспитатель: - Молодцы, ребята! Я вижу, что вы по – настоящему любите спорт. Значит, легко сможете отгадать мои загадки!

Игровое упражнение «Доскажи словечко».

1. Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ...кратэ.

2. Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу!, Мимо!, Бей!» -
Там идёт игра - ... хоккей.

3. В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть
И в кольцо его бросать
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это ... баскетбол.

4. Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ... гимнастика.

5. Соберем команду в споре
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... футбол.

6. Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ... волейболе.

7. На льду танцует фигурист,
Кружится, как осенний лист.
Он исполняет пируэт,
Потом двойной тулуп.
... Ах, нет!
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется ... фигурное катание.

8. По зимней дороге бегут налегке
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.
До финиша скоро, фанаты кругом,
Любимый вид спорта смотрю — ... биатлон

9. Турнир идёт. Турнир в разгаре.
Играем мы с Андреем в паре.
На корт выходим мы вдвоём.
Ракетками мы мячик бьём.
А против нас — Андрэ и Дэнис.
Во что играем с ними? В ... теннис.

Воспитатель: - Ребята, вы хорошо справились с этим заданием и правильно назвали виды спорта! Скажите, как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: - Спортсмены!

Воспитатель: - Каждый спортсмен имеет свое название. Я приглашаю вас поиграть. Давайте встанем в круг. Я буду бросать мяч и называть вид спорта, а вы возвращаете мне 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 и т.д.

Воспитатель: - Молодцы! А знаете ли вы, что для каждого вида спорта нужен свой спортивный инвентарь? Хоккеисту – клюшка, лыжнику – лыжи, фигуристу – коньки. Давайте каждому спортсмену подберем предмет, без которого он не сможет заниматься любимым видом спорта.

Дидактическая игра «Найди пару»

Детям раздаются картинки, на одних изображен вид спорта или спортсмен, на других спортивный инвентарь. Дети должны найти пару, обосновать свой выбор, назвать вид спорта.

Воспитатель: - Ребята, а где спортсмены занимаются спортом?

(высказывания детей)

Воспитатель: - 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.

Дидактическая игра «Сложи картинку»

Дети с помощью фишек разного цвета делятся на подгруппы. Каждая подгруппа собирает изображение одного из спортивных сооружений нашего города: легкоатлетический манеж «Рекорд»; бассейн «Нептун»; ледовый каток «Звездный». После того, как картинка собрана, дети называют спортивное сооружение, виды спорта, которыми там занимаются.

Воспитатель: - Все эти сооружения находятся на городском стадионе «Олимп». Хотите прямо сейчас очутиться на стадионе и сделать веселую зарядку?

Дети: - Да!

«Зарядка»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом:

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая! Правая!

Бегая, плавая,

Мы растем смелыми,

На солнце загорелыми.

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы

И глаза не тусклые.

По порядку стройся в ряд!

На зарядку все подряд!

Левая! Правая!
Бегая, плавая,
Мы растем смелыми,
На солнце загорелыми.
(А. Барто)

Дети встают в круг.
Воспитатель: - В народе говорят: «Кто со спортом дружит – никогда не тужит!» Желаю вам быть здоровыми, крепкими, сильными, ловкими и всегда дружить со спортом! На этом наше занятие окончено. Что вам больше всего запомнилось? Что больше всего понравилось? Что вы расскажите вечером вашим родителям?