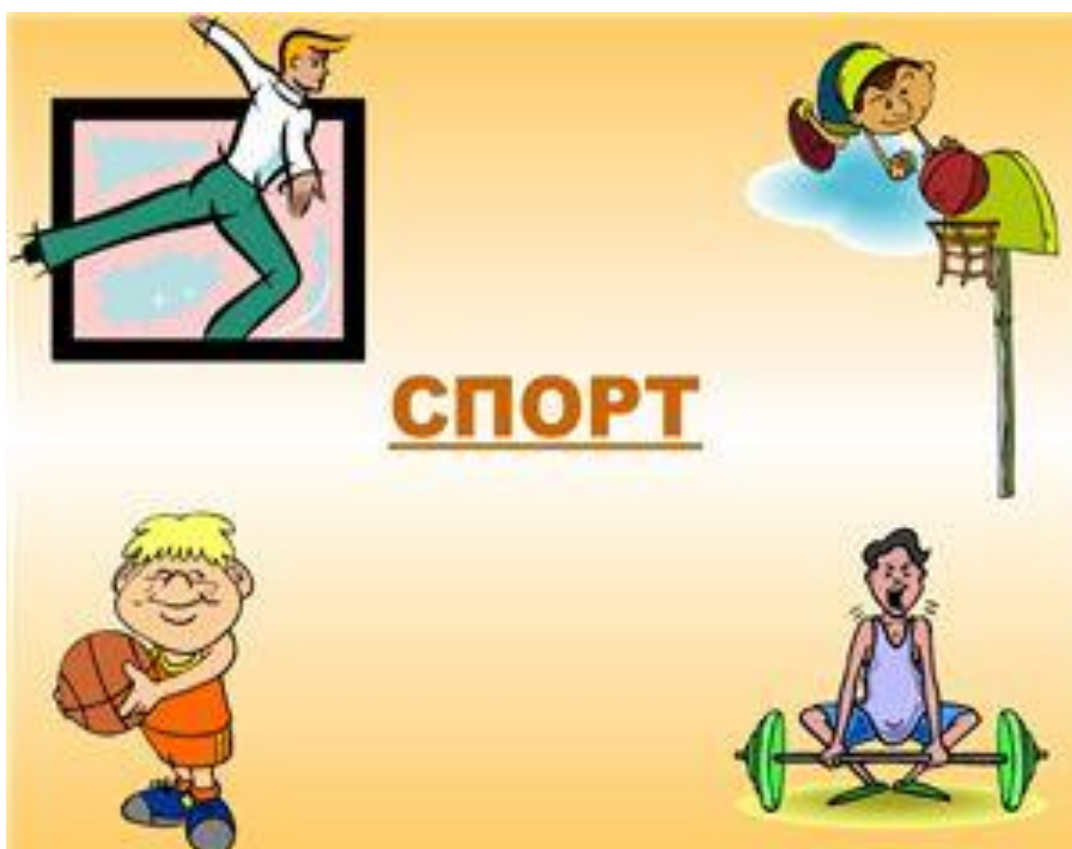


Беседы о спорте

Для детей дошкольного возраста

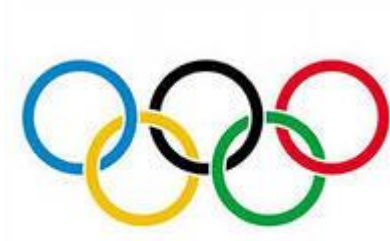


Инструктор по физической культуре

Сарсенбаева А.С.



Беседа о истории Олимпийских игр



Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (Олимпийские игры.) Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

☞ Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита. Владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И каждый, когда вот-вот должна вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896 г. над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных олимпийских игр.

Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять колец. Что обозначают эти кольца? (Пять континентов.) Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе. (Дети работают с глобусом.) Так кто же может участвовать в Олимпийских играх? Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара.

Что является символом Олимпийских игр? (Огонь.)

Где зажигают огонь? В Греции, на горе Олимп.

Как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? (Зажженный факел доставляют бегуны.)

Какие Олимпийские игры проводятся? Правильно, зимние и летние. Кто участвует в зимних Олимпийских играх? (Спортсмены зимних видов спорта.)

Вспомните зимние виды спорта и изобразите их. (Дети пантомимой изображают зимние виды спорта: хоккей, конькобежный спорт, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт, прыжки с трамплина и т.д.)

Кто выступает на летних Олимпийских играх? (Спортсмены летних видов спорта.) Вспомните и покажите летние виды спорта. (Дети пантомимой показывают летние виды спорта: футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, борьба, бокс, плавание, фехтование.)



Беседа о хоккее

Дети! У вас у всех дома есть телевизор. И, наверное, папы очень любят смотреть такую интересную игру как хоккей. Во дворе вы, наверное, играли с папами и друзьями, гоня по ледяному полю шайбу.

Сегодня мы поговорим о спортивной командной игре, в которую играют зимой на льду с клюшкой и шайбой. Эта игра называется хоккей. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые, внимательные игроки. Поговорим мы с вами о том, как одеваются хоккеисты, как надо вести себя во время игры.

Чтобы достигнуть результатов, быть хорошим хоккеистом, необходимы длительные тренировки: спортсмены занимаются бегом, выполняют различные фигуры на коньках, упражняются в бросках шайбы в ворота. В составе команды есть нападающие, защитники, вратари.

Во время игры в хоккей надо выполнять правила: не толкаться, не бить клюшкой по ногам, играть дружно.

Так как хоккеистам приходится очень быстро бегать и могут быть травмы при падении, одежда на них должна быть специальная для игры: непромокаемые и легкие штаны, куртка, на лице должна быть надета защитная маска, шлем на голове, на локтях – подлокотники, на руках – перчатки, на коленях – наколенники, на груди – нагрудники.

В хоккей играют не только с шайбой, но и с мячом. Так же в хоккей играют не только зимой, но и летом на зеленом поле, это игра в хоккей с мячом.

В каждом городе есть хоккейные команды, они соревнуются между собой. Лучшие хоккеисты едут на соревнования для игры с хоккейными командами других городов.



Беседа о коньках

Ребята, отгадайте загадку. Льется речка – мы лежим. Лед на речке – мы бежим (коньки).

Правильно, это коньки. Послушайте, как появились коньки.

Много лет назад коньки представляли собой широкие подошвы, сделанные из костей животных. На них с помощью заостренных палок люди в северных странах передвигались по льду, по замерзшему снегу.

На смену костяным пришли деревянные, подбитые железом. Позже в них стали вставлять металлические лезвия.

Коньки бывают разные. Беговые имеют длинное, узкое, почти не закругленное на концах лезвие. Фигурные коньки отличаются от беговых большой кривизной лезвия. Лезвия в передней части круто поднимаются вверх в форме санного полоза и имеют зубчики.

Для начинающих используют коньки «снегурочка» и хоккейные, потому что у них широкое устойчивое лезвие.

Для того, чтобы научиться кататься на коньках, надо очень захотеть. Надо много тренироваться. Вы должны научиться сохранять устойчивое положение туловища, правильно отталкиваться, учиться согласовывать движения рук и ног. Вам надо будет научиться отталкиваться, поворачиваться, тормозить. Обязательно надо запомнить важные правила и строго их придерживаться:

- на катке двигаться только в одну сторону;
- не мешать друг другу;
- помогать слабым;
- помочь встать упавшему;
- если падаешь сам, не держаться за кого-то;
- если устал, то отдыхать только на скамейке.

Одежда должна быть легкая, но теплая, не стягивающая движений. Удобны вязаные свитеры с высоким воротником, можно заниматься в спортивном костюме. На голову одевают вязаную шапочку. Ботинки коньков одевают на шерстяной носок. Шнуруют ботинки свободно, чтобы пальцы ног не мерзли. Но ботинок должен плотно обтягивать ногу.

Кто по телевизору смотрел фигурное катание? Соревнования по конькобежному спорту? Игру в хоккей? Понравилось? Хотите научиться? Молодцы!



Беседа о лыжах

Скользили лыжи вразнобой –

Вперед одна, назад другая.

Смеялись лыжи надо мной,

Носы упрямо задирая.

Но я еще упрямей был –

Я их кататься научил.

Ребята! Вы поняли, что сегодня разговор пойдет о лыжах. Я хочу рассказать вам, как появились лыжи.

Вы представить себе не можете, как давно появились лыжи. Давным-давно на них ходили охотники-индейцы. Лыжи у индейцев были небольшие по длине, но очень широкие. Это позволяло людям ходить по глубокому снежному покрову, не проваливаясь. Лыжи прикреплялись к валенкам специальными мягкими завязками. А еще у индейцев лыжи были оббиты мехом, потому что индейцы – это хорошие охотники, они любили украшать свои вещи мехами из убитых ими животных.

Кто из вас умеет кататься на лыжах? У кого есть лыжи дома? А знаете ли вы, что лыжи бывают разные: деревянные, полупластиковые, пластиковые?

На деревянных лыжах хорошо кататься, когда снег сухой. А когда снег сырой, то он прилипает к лыжам. Чтобы лыжи скользили по снежному покрову, приходится пользоваться специальными мазями.

Спортсмены бегают на полупластиковых и пластиковых лыжах.

Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных лыжных ботинок. Созданы горные лыжи, на которых можно по крутым горным

спускам с огромной скоростью проходить большие расстояния, прыгать с трамплина. Сейчас спортсмены научились фигурному катанию на лыжах. Такой вид спорта называется фристайл. Вы даже можете посмотреть выступления по фристайлу по спортивному каналу на телевидении. Крепление ботинок на них такое прочное, что кажется ноги вмонтированы в лыжи, и малейшее движение ногой вызывает другое направление движения лыж.

Охотники до сих пор продолжают ходить по бездорожью в поисках добычи на широких лыжах, чтобы не проваливаться в снег.

Катание и бег на лыжах, ребята, очень полезны для здоровья.

Но необходимо знать, что можно упасть при катании на лыжах, поэтому нужно правильно кататься.

Что значит, правильно кататься на лыжах, кто знает?

При ходьбе и спуске ноги должны быть немного согнуты, ноги ставить чуть-чуть врозь, туловище наклонить немного вперед, особенно при спуске. Руки вместе с палками отводятся назад немного врозь.

Ребята! Кто знает, как правильно брать лыжи из стойки? Правильно, брать лыжи надо за их середину двумя руками., вынуть и положить с небольшим наклоном на правое плечо, придерживая лыжи руками. Палки выбирают чуть ниже уровня плеча.

С лыжами, а особенно с палками нужно обращаться очень осторожно, не толкать друг друга, чтобы не пораниться.

Кататься на лыжах можно на горке, на ровной поверхности. Особенно хорошо пойти в лес, в парк вместе с папой и мамой. Когда вы пойдете в школу и немного вырастаете, то может быть, будете тренироваться в ходьбе на лыжах и вскоре станете лыжниками – спортсменами.



Беседа о футболе

Сегодня мы будем говорить о футболе. Это спортивная командная игра, в которую играют не только взрослые, но и дети. Дети играют в футбол во дворе своего дома, на спортивной площадке школы. Спортивная площадка или поле – это место для игры в футбол, она прямоугольной формы. На поле имеется много линий длинных и коротких. Отмечается линия ворот, поперек поля проводится средняя линия, в центре – круг.

В игре в футбол участвуют две команды по одиннадцать человек. В каждой команде есть один вратарь. У вратаря одежда такая же, как у других участников, но еще добавляются наколенники и кожаные перчатки на руки. Главная задача вратаря – не пропустить мяч в свои ворота. Поэтому вратарь должен уметь высоко прыгать, быть внимательным и ловким. Еще в команде есть три защитника, два полузащитника, пять нападающих.

Игра длится девяносто минут. Главная задача каждой команды – забить как можно больше голов в ворота противника.

Для игры необходимо правильно одеваться: одежда должна быть легкой, свободной, чтобы не стеснять движения игроков: одевается легкая майка – футболка и шорты, на ноги – гольфы и бутсы, у которых подошва с нескользкая. Очень важно хорошо завязывать шнурки, чтобы они не развязались во время игры.

Во время игры в футбол, как и во всех играх, надо выполнять правила: мяч нельзя брать или ловить руками. Также нельзя толкать, ставить подножки другим игрокам. Если все же игрок нарушил правила, то его отправляют на скамью штрафников или назначают штрафной удар.

Чтобы достигнуть высоких результатов в игре и победить, футболисты много тренируются до игры: бегают, упражняются в ведении и передаче мяча, ударах мяча по воротам.

Футболисты – это ловкие, сильные, выносливые игроки. Ловкость нужна им в увертывании от нападающего другой команды. Быстрота – для быстрого бега и передаче мяча своему товарищу. Только сильный спортсмен сумеет подать мяч на любую дальность, чтобы его команда забила гол противнику.

На соревнованиях по футболу среди известных команд мира спортсмены нашей страны сумели выиграть много призовых мест, потому что играли дружно, все силы отдавая игре.



Загадки о спортивных принадлежностях

Мяч

Его пинают, а он не плачет. Его бросают, назад он скачет. (Мяч)
Кинешь в речку – он не тонет. Бьешь о стенку – он не стонет.
Будешь оземь кидать – станет кверху летать. (Мяч)



Футбольный мяч

В него воздух надувают и ногой его пинают. (Футбольный мяч)
По пустому животу
Бьют меня невмоготу;
Метко сыплют игроки
Мне ногами тумаки.
Михаил играл в футбол и забил в ворота ... (гол)



Велосипед

Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса. Сядь
верхом и мчись на нем,
только лучше правь рулем. (Велосипед)

Вот так чудо! Чудеса! Подо мной два колеса. Я ногами
их верчу И качу, качу, качу! (Велосипед)



Pink PP-14-2

Скакалка

Когда весна берет свое и ручейки бегут звеня, я
прыгаю через нее, а она через меня. (Прыгалка)



Сани

Все лето стояли, зиму ожидали. Дождались поры, помчались с горы. (Санки)
Взял дубовых два бруска, два железных полозка. На бруски набил я планки.
Дайте снег! Готовы ... (санки).

Мы проворные сестрицы быстро бегать мастерицы.



Ой, насыпало снежка!
Вывожу коня-дружка.
За веревочку-узду
Через двор коня веду.
С горки вниз на нем лечу,
А назад его тащу.

Я катаюсь на нем До вечерней поры,
Но ленивый мой конь Возит только с горы..

Сперва с горы летишь на них,
А после в гору тянешь их.

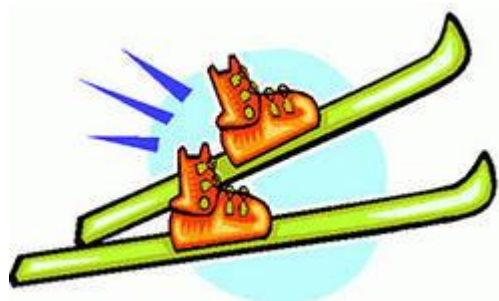
Лыжи

В дождь лежим, в снег – бежим. Уж такой у нас режим. (Лыжи)

Ног от радости не чую, с горки снежной вниз качу я!
Стал мне спорт родней и ближе. Кто помог мне в этом? (Лыжи)

Два березовых коня через лес несут меня. Кони эти рыжи. А зовут их... (лыжи).

Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?



Мои новые подружки
И блестящи и легки,
И на льду со мной резвятся,
И мороза не боятся.
Лыжи

Две полоски на снегу
Оставляю на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной.

Коньки

Обгонять друг друга рады. Ты смотри, дружок, не падай!
Хороши они, легки, Быстроходные... (коньки).



Льется речка – мы лежим. Лед на речке – мы бежим. (Коньки)
Два коня у меня,
Два коня,
По воде они возят меня,
А вода тверда,
Словно каменная.

Загадки о видах спорта

Стадион

Зеленый луг,
Сто скамеечек вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегают народ.
На воротах этих -
Рыбацкие сети.
Спортзал

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

Волейбол

- Не пойму, ребята, кто вы?
Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
- Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел!
Мы играем в ...(Волейбол)

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... (волейбол)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,
Значит, это... (баскетбол)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -

Увлекательный... (хоккей)

Пословицы о спорте

Без осанки конь — корова.

В здоровом теле — здоровый дух.

В спорте мания величия помогает плохо. Но хорошо помогает мания преследования.

В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.

Крепок телом - богат и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Пешком ходить — долго жить.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья...
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Без осанки и конь — корова.
Главное соревнование - борьба с самим собой.

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ

Чистота - половина здоровья.
В здоровом теле - здоровый дух.
Здоров, как бык.
Кровь с молоком.
Здоровью цены нет.
Здоровья не купишь.
Здоров на еду, да хил на работу.
Как рукой сняло.
Нищий болезней ищет, а к богатому они сами идут.
Этот человек не жилец на свете.
Одной ногой в могиле стоит.
Больному и мед не вкусен, а здоровый и камень ест.
Без болезни и здоровьем не рад.
Тот здоровья не знает, кто болен не бывает..
Самого себя лечить, только портить.
Играй, не отыгрывайся; лечись, не залечивайся!
Кроме смерти, от всего вылечишься.
И собака знает, что травой лечатся.
После обеда полежи, после ужина походи!
Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле!
Береги платье снову, а здоровье смолоду.
Не дал бог здоровья — не даст и лекарь.

Детские кричалки

На зарядку

На зарядку выходи,
На зарядку всех буди.
Все ребята говорят:

Физзарядка — друг, ребят!
Физзарядка по утрам

Не во вред — на пользу нам!
Мы физкультурники, ребята!
Все болезни — берегись!
Перед самоподготовкой
В час спортивный становись!

Раз, два! — По порядку...
Три, четыре! — Стройся в ряд!
Три, четыре! — На зарядку!
Раз, два! — Все подряд!
Левая — правая!
Бегая — плавая!
Растем мы смелыми,
На солнце загорелыми.
Наши ноги — быстрые
Метки — наши выстрелы.
Крепки — наши мускулы,
И глаза не тусклые.
Раз, два! — По порядку,
Три, четыре! — На зарядку!

Будь здоров!
Всегда здоров!
Наши лучшие друзья!
Солнце, воздух и вода.
Солнце, воздух и вода.
Наши лучшие друзья!

Физ. инструктор: Раз, два,
Все: Три, четыре,
Физ. инструктор: Три, четыре,
Все: Раз, два,
Физ. инструктор: Кто шагает дружно в ряд?
Все: Наш детсадовский отряд.
Физ. инструктор: Кто со скукой не знаком?
Все: С нами все в строю одном.
Нас вперед ведут дороги.
Наш девиз - "Всегда вперед!"
Нарушитель - брысь с дороги,

Уноси скорее ноги!

— 1, 2, 3, 4!

— 3, 4, 1, 2!

— Эй, ребята, шире шаг!

— Нет, наверно в целом мире

Веселей, дружнее ребят!

— Не грустят в семействе нашем!

— Мы поем, рисуем, пляшем!

— Все занятия хороши!

— Веселимся от души!

— Эй, дружок, не унывай, громко песню запевай!

— Раз, два!

— Три, четыре!

— Раз, два!

— Три, четыре!

— Кто идет?

— Отряд здоровых,
смелых и веселых!