

Тематическая беседа «Виды летнего спорта»

Цель: Знакомство с понятием спорт и видами спорта.

Задачи:

- познакомить детей со значением спорта в жизни человека и его видами;
- сформировать положительное отношение к спорту;
- расширить кругозор детей;
- повышать интерес к различным видам спорта и потребности в систематических занятиях физкультурой.

Под изображением мелким шрифтом дополнительная информация для родителей

Ход беседы.

Здравствуйтесь, ребята. Знаете ли вы что такое спорт и для чего он нужен?

(ответы детей)

Спорт- составная часть физической культуры.

Если физкультура – это сфера деятельности, направленная на укрепление и сохранение здоровья. Это подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультурные занятия.

То спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней. В процессе соревнования выявляются лучшие спортсмены, которые добились результатов в своем виде спорта, их награждают медалями.

Каждый спортсмен ежедневно тренируется, чтобы добиться наивысших результатов. Спортом можно и нужно заниматься с детства. Когда занимаешься спортом, ты становишься сильным, ловким, целеустремленным и укрепляешь свое здоровье.

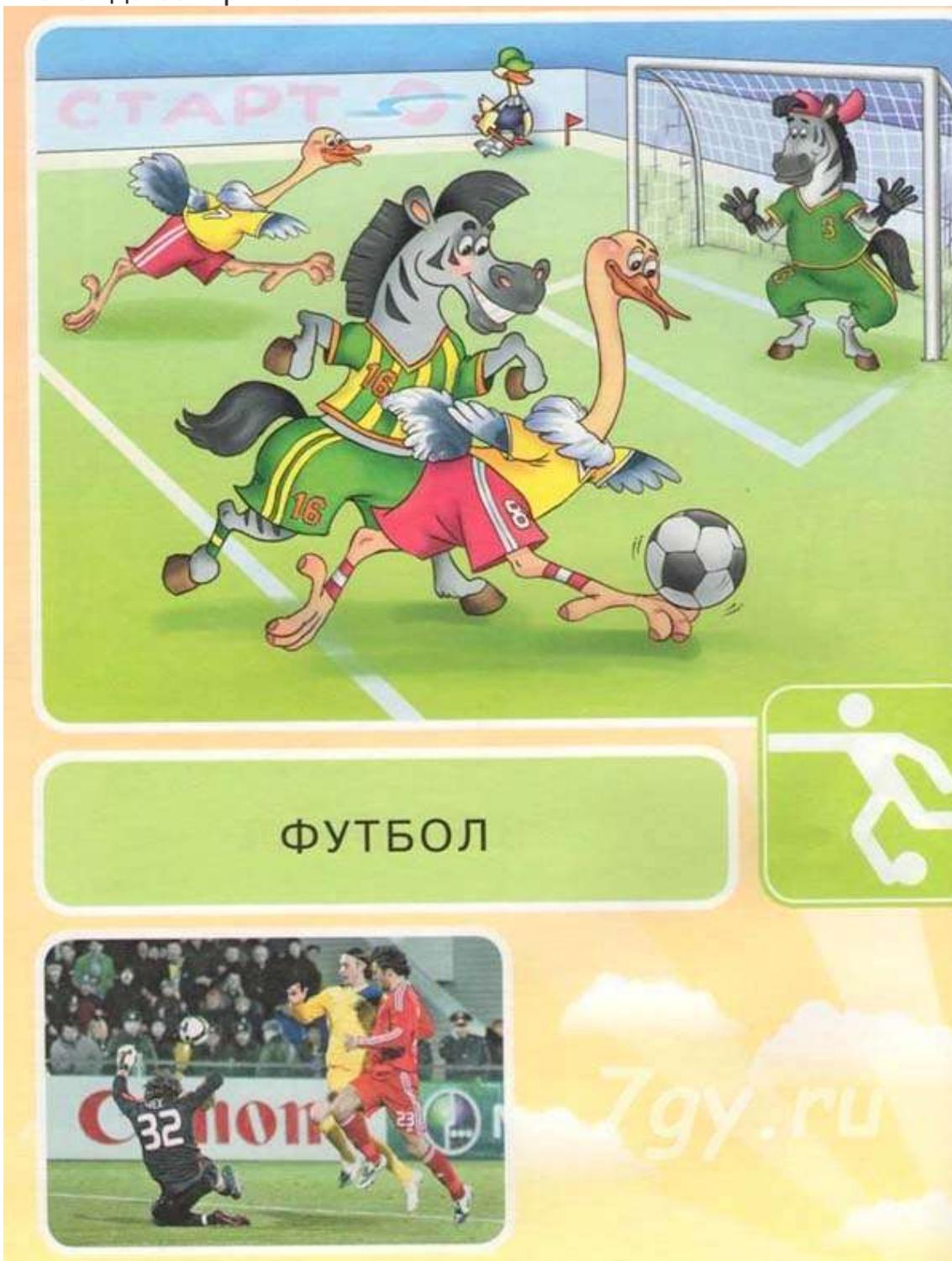
Прочитайте стихотворение о спорте:

Спорт не любит ленивых,
Тех, кто быстро сдаётся.
Ненадежных, трусливых.
Он над ними смеётся.
Благосклонен он очень
К тем, кто духом силен.
И победы дарует
Лишь выносливым он!

Вы знаете, что существуют разные виды спорта? (ответы детей) Сегодня мы поговорим о летнем виде спорта.

Футбол

Командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.



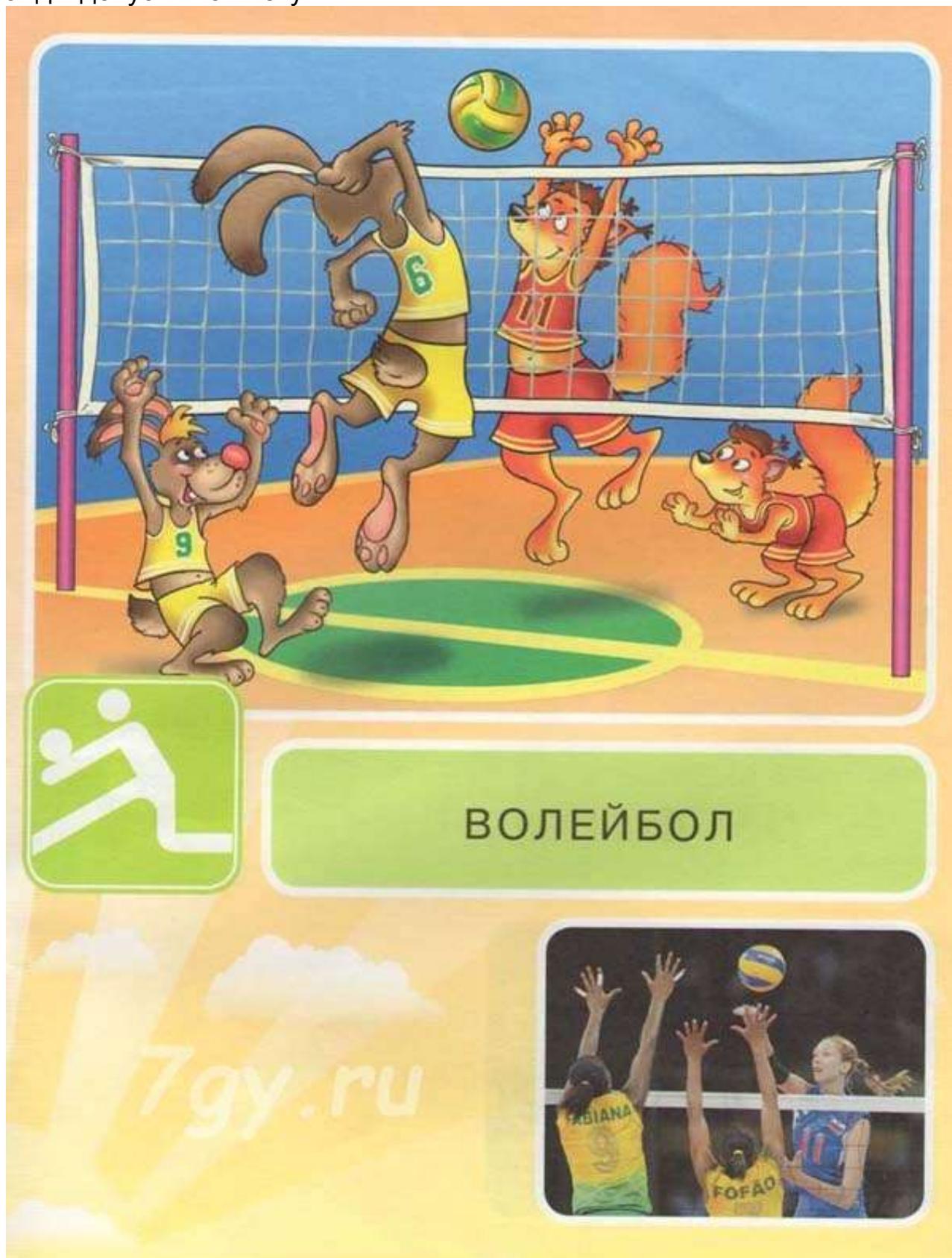
Футбол — это, пожалуй, наиболее популярный и полезный летний спорт для ребенка. В процессе занятий увеличивается скорость реакции, улучшается координация движений, упражняются все мышцы, особенно за счет постоянной смены темпа бега.

Футбол способствует становлению как навыков социального взаимодействия, так и лидерских качеств. Даже если со временем тренировки наскучат, футбол станет великолепной базой для перехода в какой-либо другой вид спорта.

Сегодня действуют секции, куда принимают даже трехлетних малышей, однако, для таких крох это еще не футбол, а просто физкультура и игры с его элементами. Идеальным для старта считается этап с 5 до 7 лет, но привести ребенка в спортшколу можно даже в 8-10 лет.

Волейбол

Вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку.



Теннис

Теннис или большой теннис — вид спорта, в котором соперничают либо два игрока («одиночная игра»), либо две команды, состоящие из двух игроков («парная игра»). Задачей соперников — теннисист или теннисистка — является при помощи ракеток отправлять мяч на сторону соперника так, чтобы тот не смог его отразить, не более чем после первого падения мяча на игровом поле на половине соперника.



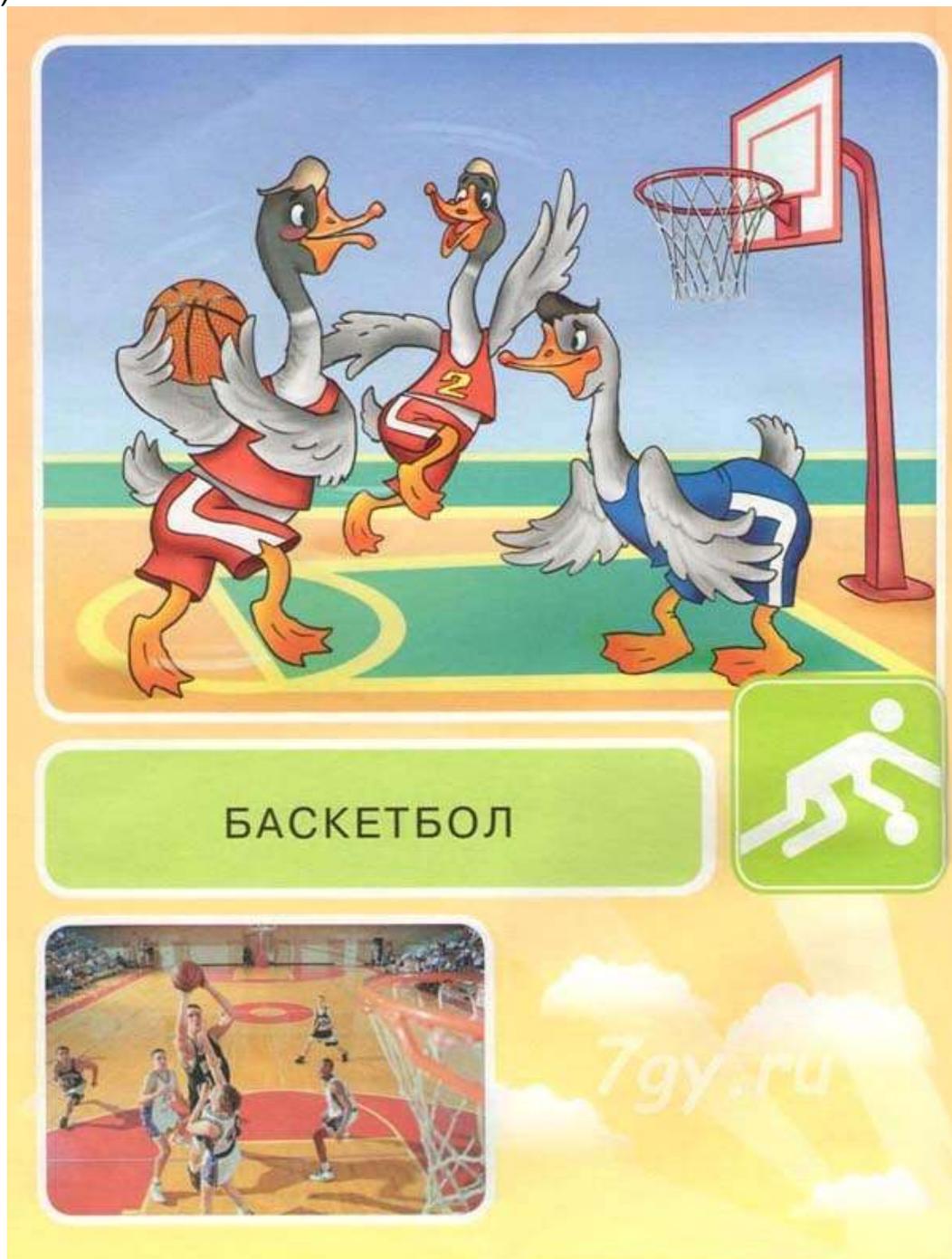
Большой теннис универсален, хотя и достаточно сложен. Во время занятий задействованы все группы мышц, тренируется сердечно-сосудистая система, возрастает быстрота реакции. Теннис полезен и для зрения — спортсмен фокусируется на мяче, что благотворно сказывается на состоянии глазных мышц. Кстати, цвет современных мячей — «оптический желтый» — был выбран именно потому, что хорошо различим на корте, а также на телеэкранах (во время трансляций матчей) и на фото.

Большой теннис — это еще и интереснейшая игра, в которой нужно просчитывать тактику и стратегию. Благодаря этому у ребенка развивается аналитическое мышление.

Отдавать в секцию большого тенниса детей можно уже с 5 лет. В этом возрасте тренировки не должны быть слишком интенсивными — достаточно 1-2 раз в неделю. К 7-8- годам их частоту можно увеличить.

Баскетбол

Баскетбол — спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены)



Баскетбол — это не просто физические нагрузки, это еще развитие логического мышления и скорости реакций. Баскетбол не подходит для детей детского сада — их костно-мышечный аппарат полностью не сформирован, интеллектуальное развитие еще не достигло соответствующей отметки.

По мнению профессионалов, начинать заниматься баскетболом оптимально в 8-9 лет, т.к. организм уже вполне окреп для усиленных тренировок, человек способен мгновенно переключаться при резком изменении ситуации на площадке.

Рост имеет существенное, но не определяющее значение. Более высоким спортсменам играть легче, однако также желательно иметь хорошую прыгучесть и отличную технику владения мячом. Как и любой другой контактный спорт, баскетбол довольно травмоопасен.

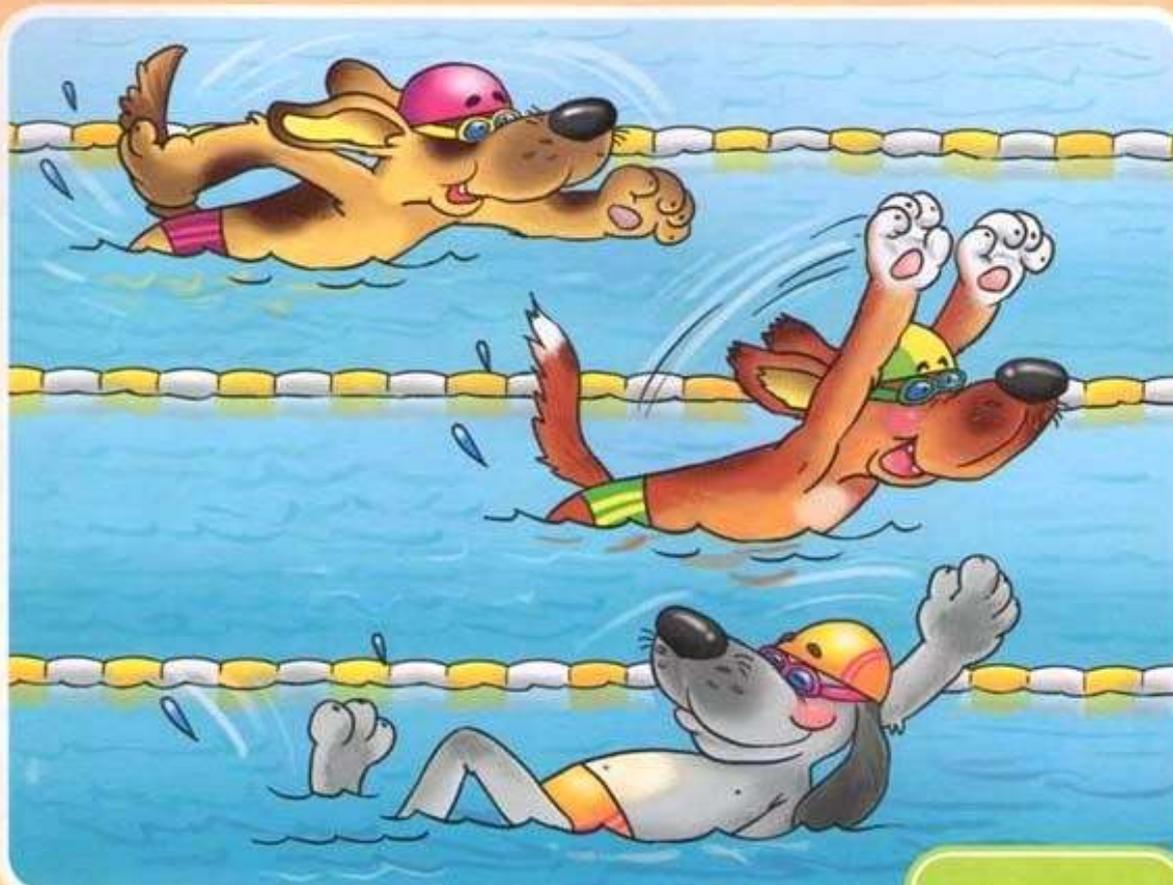
Бадминтон

Бадминтон — вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь "приземлить" волан на стороне противника и, наоборот, чтобы он не упал на собственное поле.



Плавание

Плавание — вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом в подводном положении по действующим ныне правилам разрешается проплыть не более 15 м после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому); скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.



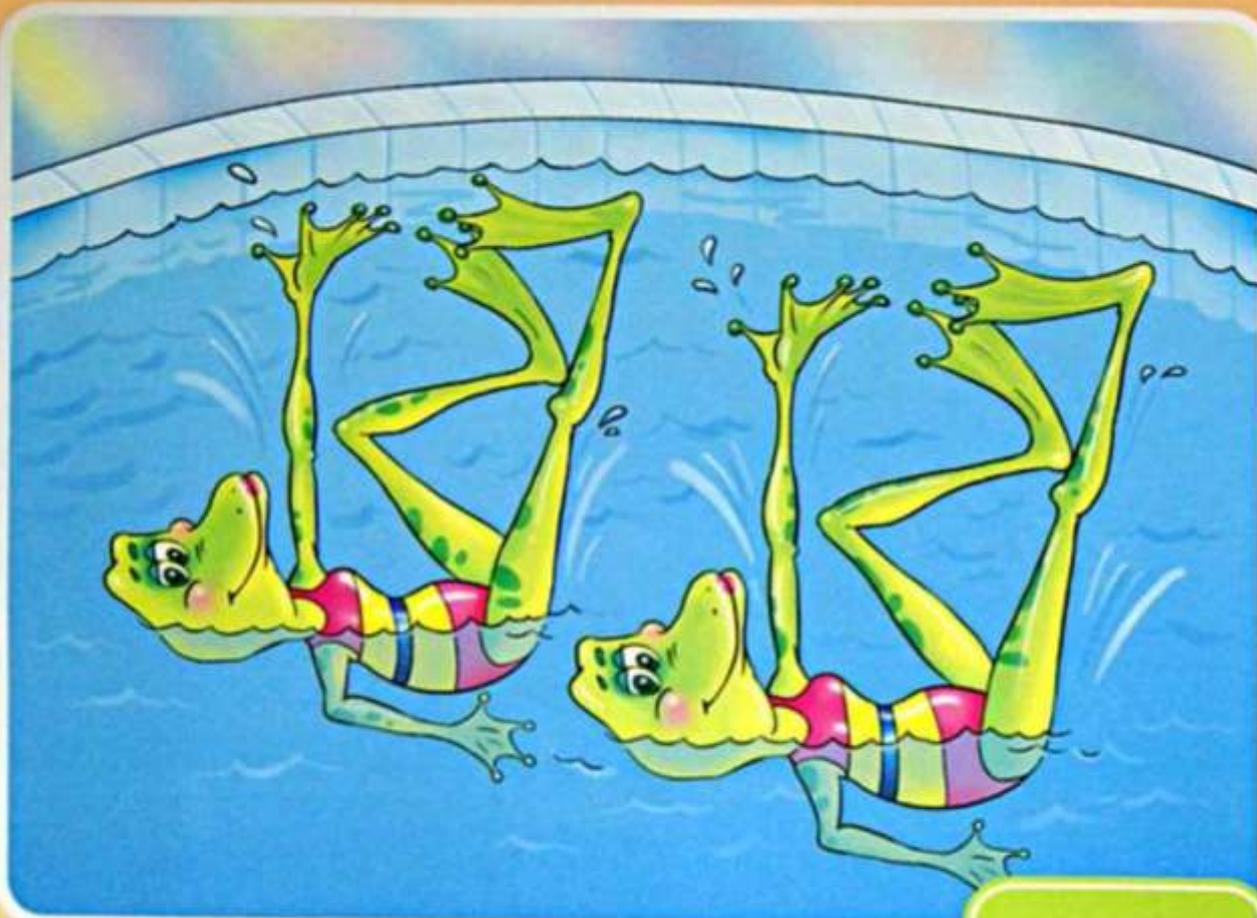
ПЛАВАНИЕ



7gy.ru

Синхронное плавание

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Синхронное плавание — один из самых утончённых и элегантных среди всех видов спорта.



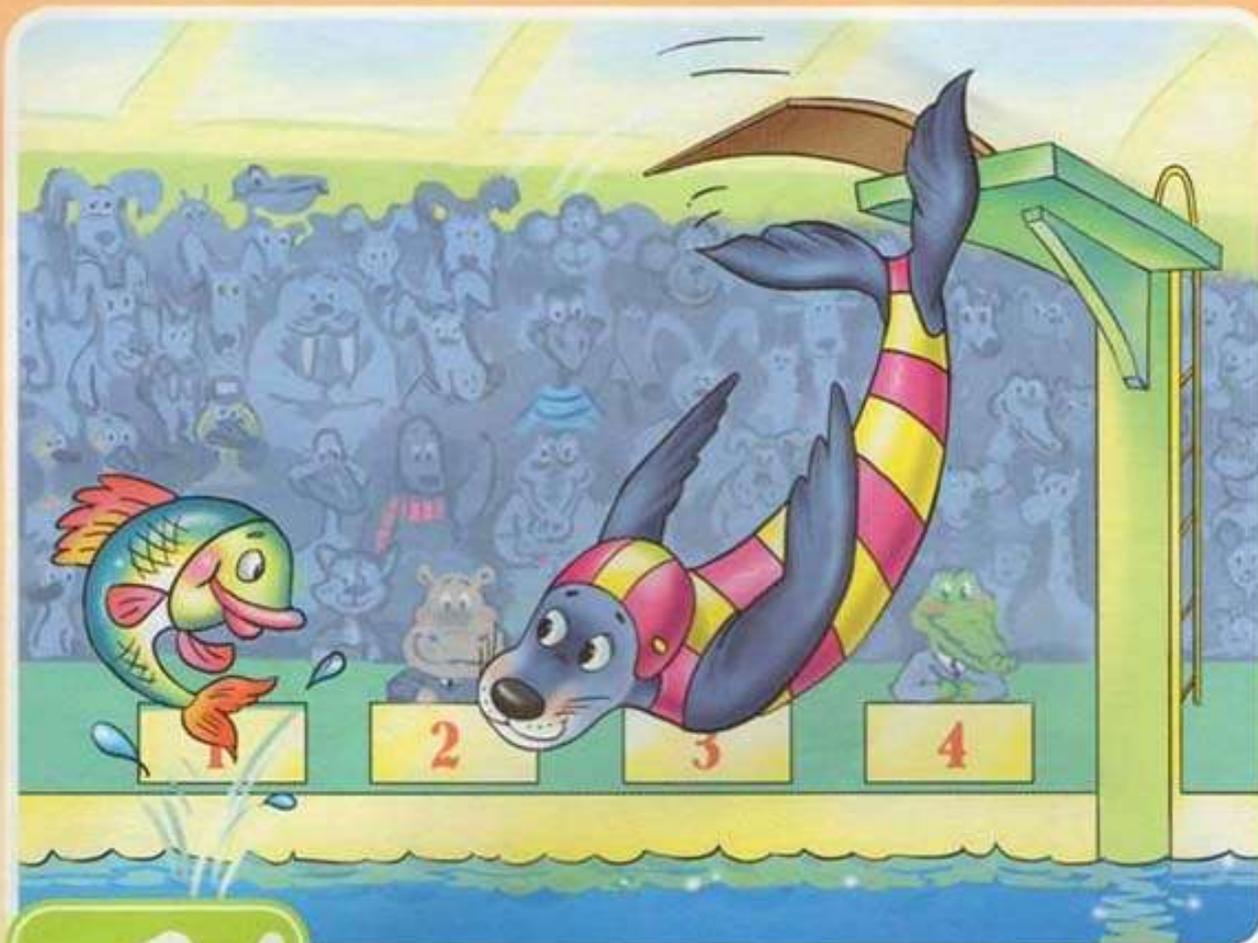
СИНХРОННОЕ
ПЛАВАНИЕ



79y.ru

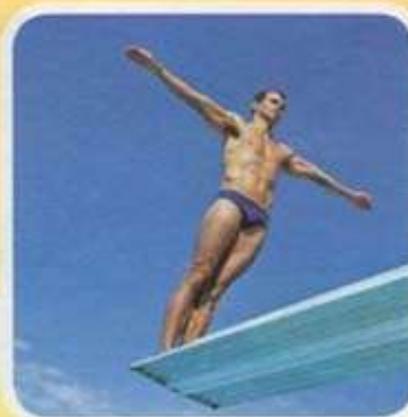
Прыжки в воду

Прыжки в воду — один из водных видов спорта, прыжок в воду, выполняемый с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).



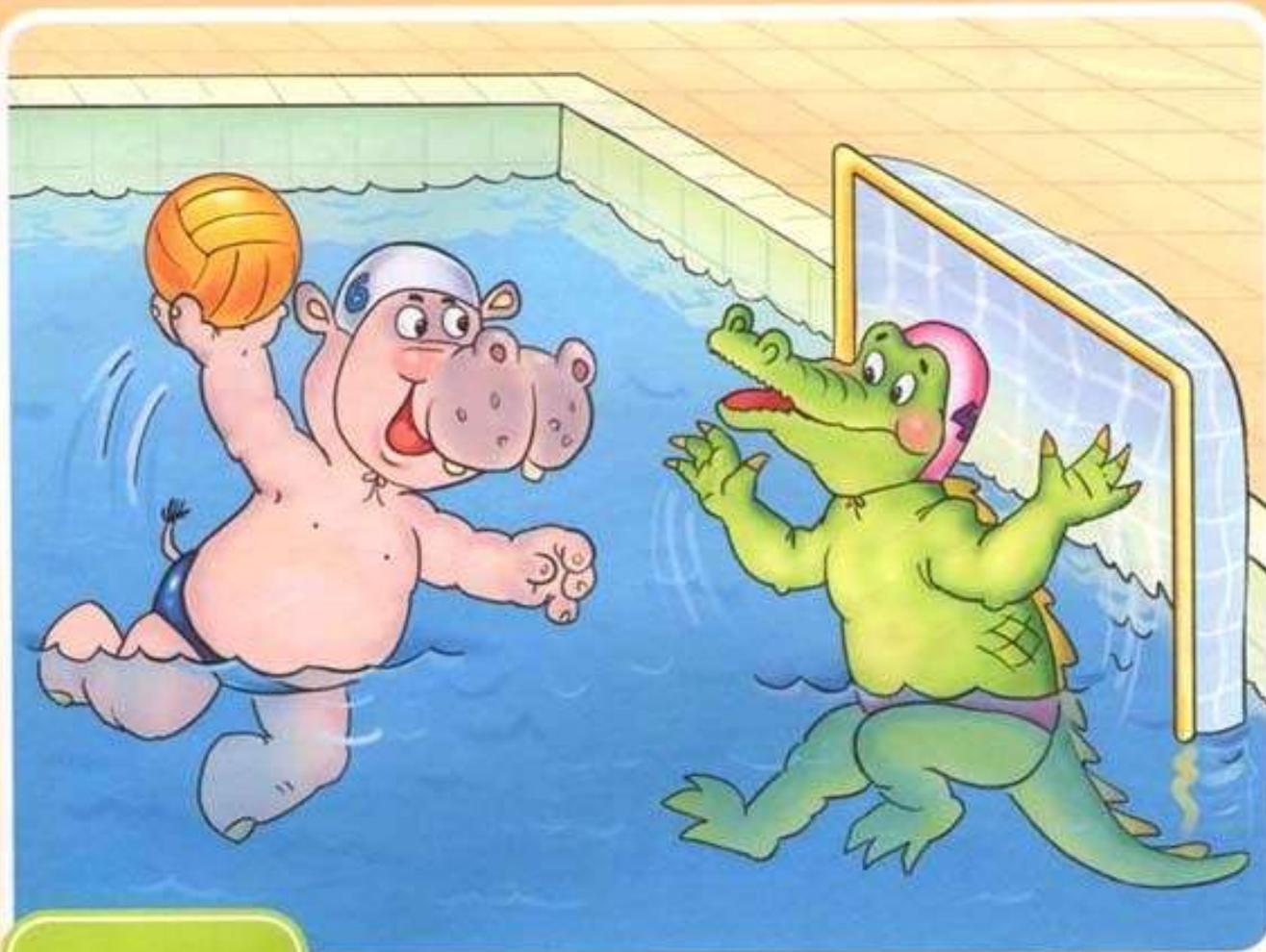
ПРЫЖКИ В ВОДУ

7gy.ru

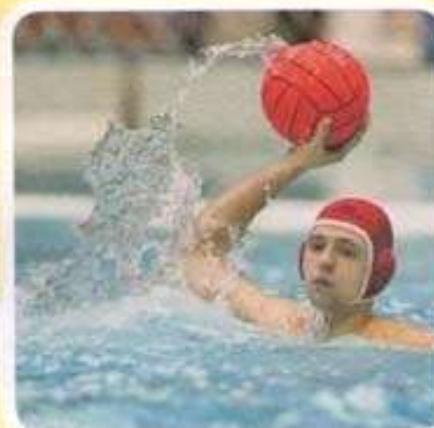


Водное поло

Водное поло — спортивная командная игра, которая проводится в воде. Игра может проходить как в естественных водоёмах, так и в бассейнах.



ВОДНОЕ ПОЛО



7gy.ru