Детский сад «Рябинка»

Теренок

Группа №6



«СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ»

Разработали Воспитатели:

Кочнева С.В.
Чиркова С.С

ЗАЧЕМ НУЖНА ФИЗКУЛЬТУРА?



Что дают занятия спортом человеку:

- Повышаются иммунитет и улучшается состав крови
- Укрепляется опорно-двигательный аппарат
- Укрепляется и развивается нервная система
- Улучшается работа сердца и сосуд
- Улучшается работа органов дыхания
- Улучшается метаболизм
- Меняется отношение к жизни



ФИЗКУЛЬТУРА

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам даёт
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет





КАК СТАТЬ СПОРТСМЕНОМ



-Любить физкультуру.

-Каждое утро делать

зарядку.

-Укреплять свои мышцы.

-Закаляться.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Мы на плечи руки ставим
Начинаем их вращать,
Так осанку мы исправим
Раз, два, три, четыре, пять.
Руки ставим перед грудью
В стороны разводим.
Мы зарядку делать будем
При любой погоде.
Руку правую поднимем,
А другую вниз опустим,
Мы меняем их местами
Плавно двигаем руками.
А теперь давайте вместе
Пошагаем мы на месте.



Спорт как стишок

Спорт ребятам очень нужен!
Мы со спортом крепко дружим!
Спорт — помощник, спорт — здоровье,
Спорт — игра, физкульт-ура!





Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!

На зарядку становись





Спорт-любимая игра

Спорт – любимая игра,
В нее играем мы всегда.
Те, кто спортом увлечен,
Здоровьем не обделен!





Мячик прыгает – резвится!
Как ему остановиться?
Только руки опустил-
И мой мячик загрустил!



Мы дружные ребята,
Пришли мы в детский сад,
И каждый физкультурой
Заняться очень рад!
Физкультурой мы в саду
Много занимались.
На зарядке по утрам
Крепли, закалялись.







Вывод

Роль спорта в нашей жизни переоценить невозможно.
Спорт делает нас сильными, здоровыми, красивыми, помогает воспитывать в себе замечательные качества личности, делает нашу жизнь более яркой и насыщенной.
Спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом.
Это подтверждает знаменитая поговорка:
«В здоровом теле – здоровый дух!»


Спасибо
за внимание!