

Тема беседы: «Движение – это жизнь»



ПОДГОТОВИЛА:
инструктор по физическому воспитанию
МБДОУ
«Детский сад №73 комбинированного вида»
Марченко Antonina Валерьевна



ЦЕЛЬ БЕСЕДЫ:

- ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬ ЗАБОТЛИВОМУ ОТНОШЕНИЮ К СВОЕМУ ТЕЛУ;
- ПОБУЖДАТЬ ДЕТЕЙ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СВОЕГО ТЕЛА; К САМОРАЗВИТИЮ, САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ,
- РАССКАЗАТЬ ГДЕ И КАК СЕЙЧАС, В ДАЛЬНЕЙШЕМ, ИМ ПОНАДОБЯТСЯ РАЗВИТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И ВОЗМОЖНОСТИ.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА – врожденные качества,
благодаря которым возможна двигательная
активность.



Физические качества



Быстрота

Выносливость



Сила



Координационные способности
(равновесие, ловкость)



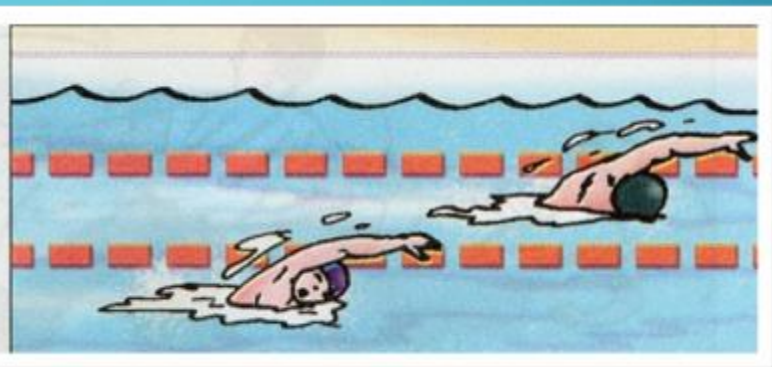
Гибкость



Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?



Бег на короткие дистанции
(например, бег на 60 метров)



Плавание на короткие дистанции
(например, плавание на 100 метров)

Быстрота - способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью

В каких профессиях нужна быстрота?



Пожарник



Военный

Рассмотри рисунки. В каких ситуациях тебе нужно быть быстрым?



Упражнения для развития быстроты

Упражнения:

- максимальный бег по наклонной и ровной плоскости,
- бег из различных исходных положений,
- бег с максимальной скоростью с остановками, с изменением направления,
- бег с максимальной скоростью на дистанции 30, 60, 100, 200 метров



Ходьба с ускорением



Бег с ускорением

Каким качеством обладают эти люди?



Выносливость – это способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая эффективности.

В каких ещё профессиях нужна
выносливость?



Рабочий



Почтальон

В каких ситуациях тебе нужно быть выносливым?



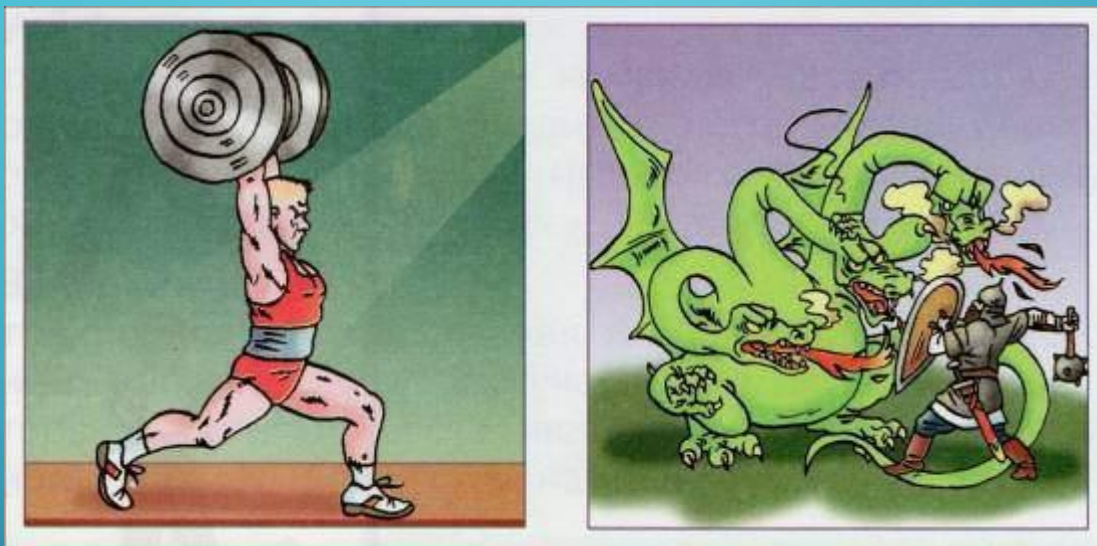
Упражнения для развития выносливости

Упражнения:

- равномерный бег на длинные дистанции,
- езда на велосипеде,
- передвижения на лыжах
- катание на коньках,
- полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений и др.

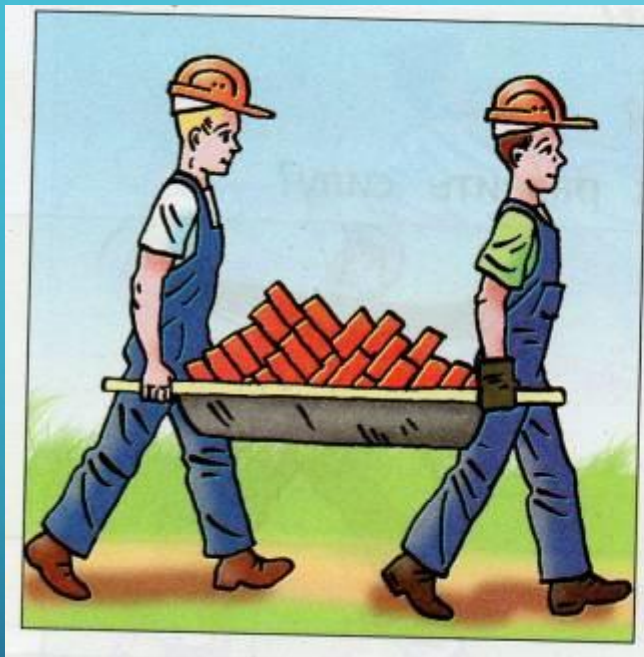


Какое качество необходимо этим людям, чтобы победить?

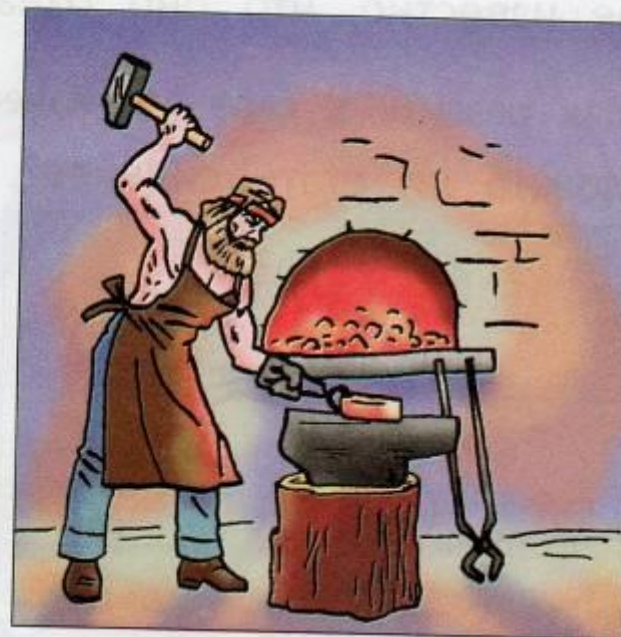


Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Представителям каких профессий необходима сила?



Строителям



Кузнецу

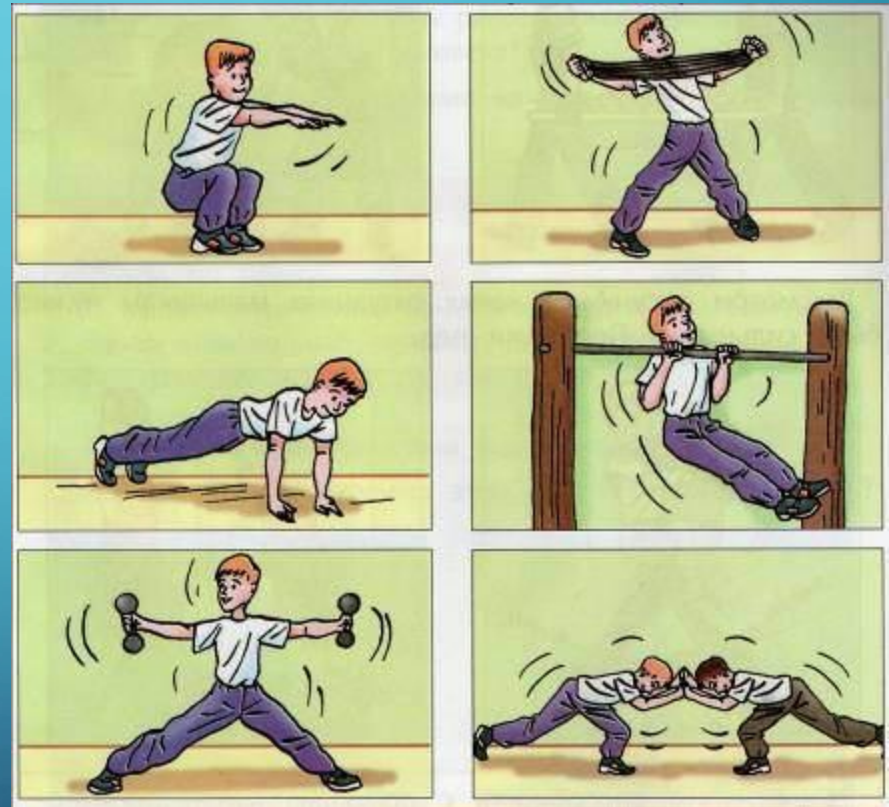
Рассмотрите рисунки. В каких ситуациях мальчикам нужно быть сильными?



Упражнения для развития силы

Упражнения:

- приседания,
- отжимания,
- подтягивание на перекладине,
- упражнения с гантелями,
- упражнения в парах, броски набивного мяча,
- поднимание туловища из положение лежа,
- прыжок в длину,
- прыжки на скакалке,
- тройной и пятерной прыжки,
- прыжки вверх с доставание подвешенных предметов и др.



Каким качеством обладают эти люди?

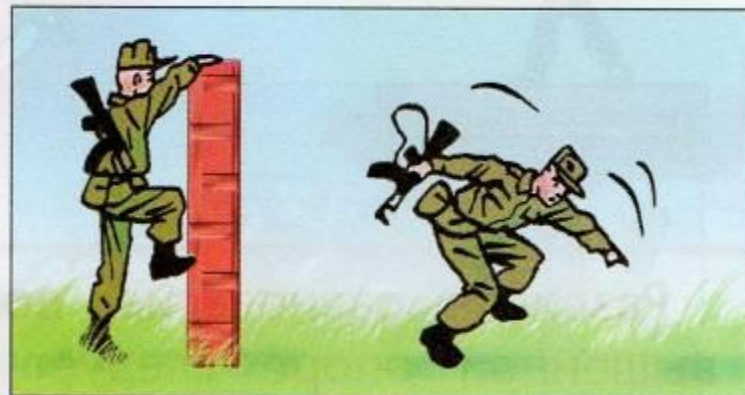


Ловкость - это способность выполнять сложные движения.

В каких ещё профессиях нужна ловкость?



Врач



Военный

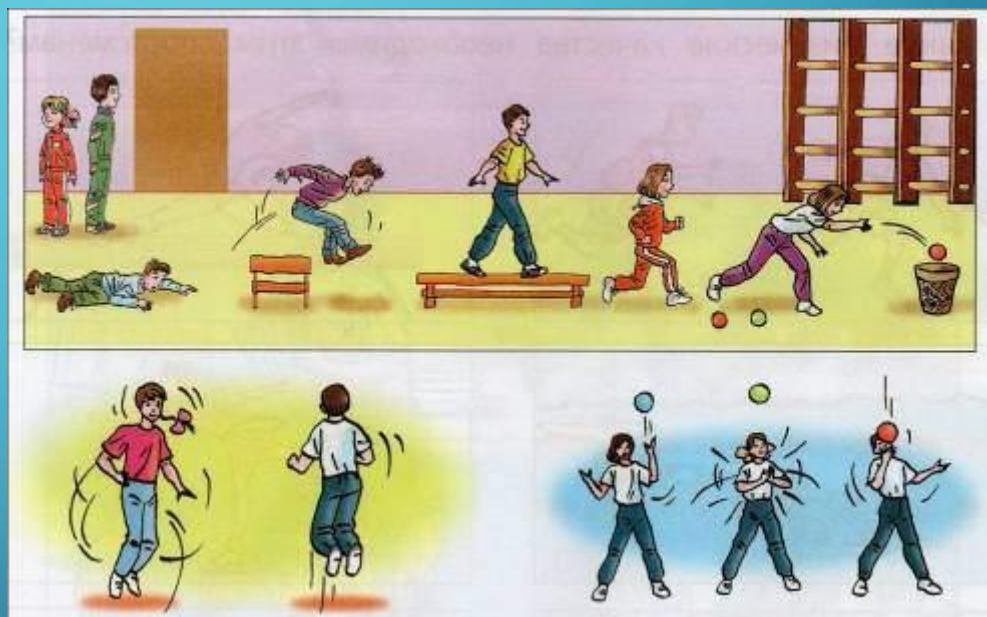
В каких ситуациях тебе нужно
быть ловким?



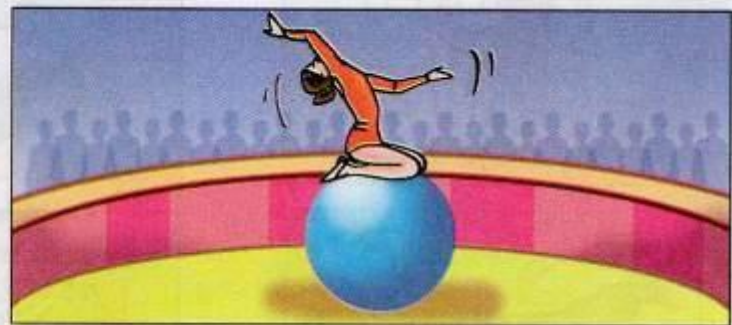
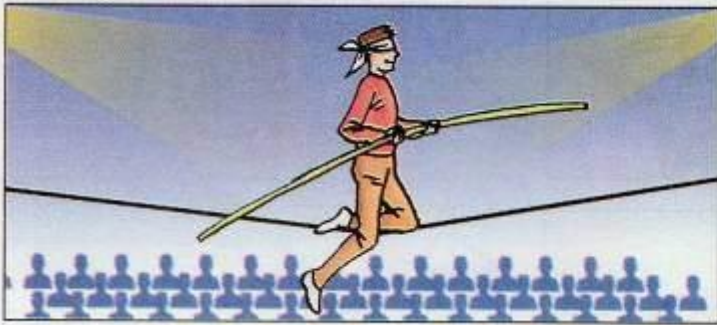
Упражнения для развития ловкости

Упражнения:

- прохождение полосы препятствий,
- прыжок в заданное место,
- кувырок вперед и назад,
- спуски парами, взявшись за руки (лыжи),
- подвижные игры, эстафеты,
- различные виды ходьбы по скамейке, бег по скамейке, по рейке скамейки и др.



Каким качеством обладают эти люди?



Равновесие – способность сохранять устойчивое положение тела.

В каких ещё профессиях нужно уметь сохранять равновесие?



Балерина



Полицейский

В каких ситуациях тебе может
понадобиться это качество?



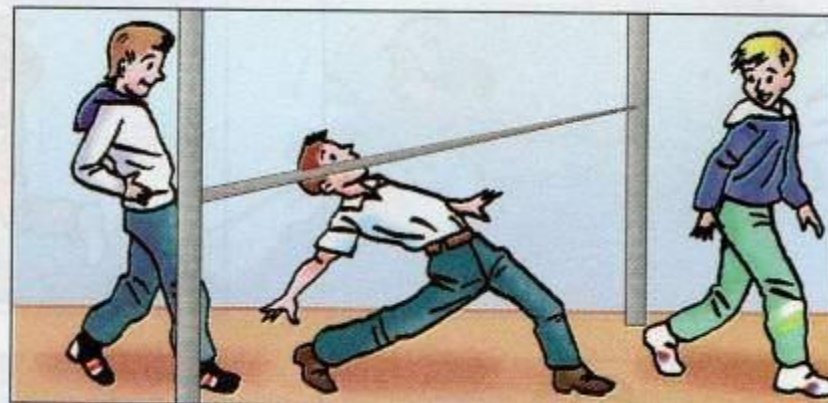
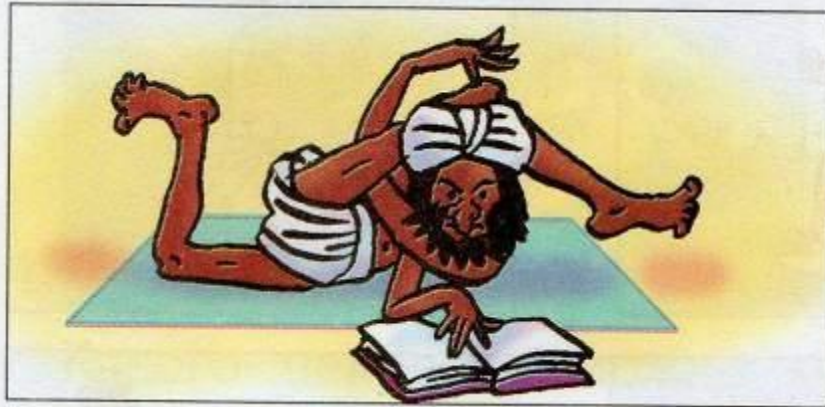
Упражнения для развития равновесия

Упражнения:

- Катание на роликовых коньках,
- катание на велосипеде,
- катание на коньках,
- ходьба по скамейке,
- стойка на одной ноге,
- ходьба с закрытыми глазами и другое.

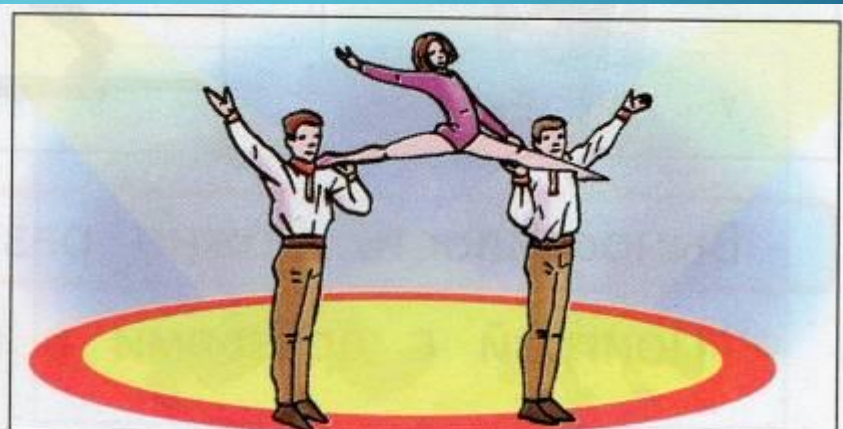


Каким качеством обладают эти люди?



Гибкость - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой .

В каких ещё профессиях нужна гибкость?



В каких ситуациях тебе
понадобится гибкость?



Упражнения для развития гибкости

Упражнения:

- наклон вперед без и со штангой,
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя;
- наклоны в положении седа;
- упражнения с гимнастической палкой, «шпагат», «мост», «складка» и др.



Какие физические качества необходимы этим спортсменам?

Ловкость



Гибкость



Сила



Равновесие



Быстрота



Ловкость



Все физические качества необходимы не только чемпиону. Они помогают вам и другим людям легко справиться с умственными и физическими нагрузками.

Задание:

Вспомни все физические качества с которыми мы сегодня познакомились.

Иними на камеру то качество, которое у тебя развито лучше всего.

Жду Ваши работы!

Оцени себя на лестнице знаний

Всё понял



Понял, но нужно ещё поупражняться



Плохо понял



Выбери тот смайлик, эмоции которого совпадают с твоей оценкой результата работы в сегодняшней беседе.

Спасибо за работу , молодцы!

