

ЛЕКСИЧЕСКАЯ ТЕМА: СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ И СПОРТЕ



«Движение — это жизнь».

«Здоровье не купишь».

«Чистота — залог здоровья».

«Спорт — это здоровье».

«Береги здоровье смолоду».

«Утренняя зарядка — для здоровья
задаток».

«Ешь правильно — будешь
здоровым».



Пальчиковая гимнастика «СПОРТСМЕНЫ»



Чтоб болезней не бояться,
(Поднимают руки к плечам,
вверх, к плечам, в стороны)



Надо спортом заниматься.
Играет в теннис — теннисист,
Он спортсмен, а не артист.
В футбол играет — футболист,
(Сгибают пальцы в кулачок, начиная с мизинца)



В хоккей играет — хоккеист,
В волейбол — волейболист,
В баскетбол — баскетболист.
(Возвращаем руки: к плечам,
вверх, к плечам, в стороны)



Игра «Что делает спортсмен»

Спортсмен – тренируется, бегают, прыгает, побеждает,

Врач – лечит, осматривает, консультирует, прописывает,

Тренер –

Пловец –

Гимнаст –



Игра «Подбери характеристику»

Упражнение – полезное, бодрящее, регулярное, силовое.

Еда – здоровая, питательная, витаминная.

Режим дня –

Сон –



Игра «Кто что любит?»

Спортсмен, атлет, бегун – победы, медали, тренировки.

Тело, организм – воду, фрукты, сон.

Врач –

Пловец –

Кролик-теннисист –



Игра «Что не так?»

Врач сказал, что чипсы полезнее яблок.

Медведь-атлет не может поднять легкую гантель.

Вода вредна для здоровья.

Чтобы стать сильным, не нужно тренироваться.

«Угадай, кто это?»

Много тренируется, получает медали, прыгает высоко – спортсмен.

Помогает стать здоровым, знает все о витаминах, лечит –

Показывает упражнения в спортзале, тренирует –

Гнется как лоза, медитирует, делает сложные позы –



Что дети должны знать о спорте и здоровье:

- Виды спорта: командные и индивидуальные.
- Польза упражнений: для сердца, мышц и настроения.
- Основы гигиены после тренировок: душ и чистая одежда.
- Роль правильного питания и режима дня.
- Разминка перед спортом для безопасности.
- Важность качественного сна для восстановления.

Обогащение словарного запаса:

Существительные: спорт, здоровье, зарядка, разминка, стадион, бассейн, команда, мяч, гигиена, питание, режим, сон.

Прилагательные: спортивный, здоровый, сильный, выносливый, быстрый, активный, командный, гигиенический.

Глаголы: бегают, прыгает, тренируется, соблюдает, ест (правильно), спит, выигрывает, разминается.



ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ О ЗДОРОВЬЕ И СПОРТЕ



«Движение — это жизнь».

«Здоровье не купишь».

«Чистота — залог здоровья».

«Спорт — это здоровье».

«Береги здоровье смолоду».

«Утренняя зарядка — для здоровья
задаток».

«Ешь правильно — будешь
здоровым».

