

КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ

с детьми старших и подготовительных групп

«Ведение здорового образа жизни

с помощью конькобежного спорта»

Воспитатели:
Комаровская Л.В.,
Сырникова Ж.В.

Здравствуйте ребята! Сегодня мы поговорим о ЗОЖ.

Кто знает, что такое здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни — это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Как вы думаете, что нужно делать, чтобы вести здоровый образ жизни?

- Соблюдать режим
- Правильно питаться
- Заниматься спортом
- Личная гигиена
- Не иметь вредных привычек

Сегодня мы поговорим об одном пункте здорового образа жизни – занятия спортом. Возьмем такой вид спорта, как конькобежный. Кто знает, что это за вид спорта? *(ответы детей)*

Это – зимний вид спорта. Входит он в Олимпийскую программу.

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Занимаются им как мужчины, так и женщины.

Люди, которые занимаются этим видом спорта называются конькобежцами. Давайте посмотрим, как выглядит спортсмен – конькобежец. У него есть коньки, комбинезон, спортивные очки. Облегающий комбинезон позволяет развивать большую скорость, а очки защищают глаза спортсмена от встречного ветра.

У любого спортсмена есть его наставник – это его тренер. Тренер почти 24 часа в сутки со спортсменом и в дождь, и в снег, и в самый лютый холод. Он наставляет спортсмена, делится с ним знаниями, воспитывает его. В общем, становится для спортсмена вторым родителем.

Ребята, а кто-нибудь из вас был в ледовом дворце Уральская молния? Это – большое здание в центре которого располагается ледовая дорожка с разметками. Длина круга 400 м. В крытом катке холодно – 12 градусов, но теплее, чем зимой на улице. Вот в таком здании и бегают наши конькобежцы. Они бегают как в крытых, так и на открытых катках.

Если вы катались на коньках по льду, то вы уже знаете, что лезвие конька уже прорезает лед, и через пару часов лед ни такой гладкий и плохо скользит, чтобы вернуть льду его первоначальный вид выезжают специальные машины и заново заливают лед.

Конькобежцы учувствуют в различных соревнованиях от внутришкольных до олимпийских игр. Сотни конькобежцев со всего мира соревнуются друг с другом, но побеждают не все, а только самые лучшие.

Спортсмены тренируются не только на льду, но и на спортивных площадках. Они тренируют мышцы ног, правильное положение тела во время езды, правильно падать в случае падения.

Как вы думаете, какими качествами должны обладать конькобежцы? Правильно, они должны быть быстрыми, ловкими, выносливыми, с сильными мышцами ног.

В нашей Челябинской области есть город Златоуст. В нём 86 лет назад (в 1939 году) родилась Лидия Павловна Скобликова, которая стала Олимпийской чемпионкой и чемпионкой мира. Она — наша знаменитая землячка, её именем назвали ледовый дворец «Уральская молния».

Вот он какой – конькобежный спорт!

- Кто такие конькобежцы?
- Что же это за вид спорта – конькобежный?
- Кто такой тренер?
- Какая форма у конькобежца?
- Каким должен быть спортсмен-конькобежец? И другие...