

Беседа «Кто спортом занимается – тот силы набирается»

Цель: Формировать у детей внутреннего самосознания здорового способа жизни, зависимости здоровья от физического развития.

(столах разложены разрезанные на части картинки о спорте)

- Ребята, я вам приготовила картинки, но нечаянно все рассыпала.

- Помогите мне собрать (дети собирают картинки)

- Посмотрите, что изображено у вас на картинках?

(Дети рассказывают, что изображено на картинках)

- О чём они?

- Каким одним словом можно их объединить?

- Что вы знаете об этом виде спорта?

- Как вы думаете, зачем люди занимаются спортом?

- Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам.

- Ребята, а вы заботитесь о своём здоровье?

- А расскажите как?

- Что вы делаете в детском саду, чтобы укрепить своё здоровье?

(гуляем, играем в подвижные игры, делаем зарядку, занимаемся физкультурой, закаляемся)

- А физкультуру любите?

- А вот это я сейчас и проверю. Вставайте на весёлую зарядку.

Мы сегодня рано встали,

И зарядку делать стали.

Руки вверх! Руки вниз!

Влево, вправо повернись.

Дружно сели, дружно встали.

Станем прыгать и скакать,

А потом опять шагать.

- Молодцы, вижу, что физкультурой занимаетесь.

- А скажите, какими мы станем, если мы не будем заниматься физкультурой?

(Слабыми, больными, грустными)

- А вы хотите такими стать?

- Что вы будете для этого делать?

- Заниматься физкультурой нужно обязательно и взрослым и детям, чтобы быть здоровыми, сильными, ловкими.

- Ребята, а какое событие сейчас проходит у нас в стране? *(Олимпийские игры)*

- А давайте вспомним, что такое Олимпийские игры? *(Ответы детей.)*

- Правильно, Олимпийские игры — это большой спортивный праздник, на котором собираются спортсмены разных стран, чтобы помериться силами в спорте.

- А ещё спортсмены очень дружные, они помогают товарищам по команде, не оставляют их в беде.

- Эти игры проводятся раз в четыре года. В них принимают участие лучшие спортсмены большинства стран мира.
- А в каком городе проходят олимпийские игры? (*Сочи*)
- А знаете ли вы, что Олимпийские игры были придуманы очень давно?
- Первые Олимпийские игры проходили в Древней Греции, в городе Олимпия. (*Картинки*)
- Когда назначались игры, повсюду объявлялось священное перемирие. Никто не мог воевать, никто не имел права войти в Олимпию с оружием.
- Кто эти правила нарушал, того наказывали (*ждали проклятие богов и штраф*).
- Древние греки высоко ценили спорт. Они считали, что нельзя быть культурным человеком, если ты не занимаешься физической культурой, хотя бы для себя.
- А вы, ребята, обращали внимание, что все спортсмены: стройные, сильные, накаченные, выносливые, с красивой осанкой.
- Ребята, встаньте, я на вас посмотрю.
- Какие вы: сильные (дети показывают силу на руках, стройные (вытянулись, покажите свою осанку (спина прямо, грудь вперед)
- Посмотрите, какие вы стали: подтянутые, стройные....
- На спортивного человека приятно посмотреть. Но не только в красоте дело. У спортивного человека правильно формируется скелет, хорошо развиты мышцы, хорошо работает сердце и другие важные органы.
- А вы, ребята, выбрали, каким видом спорта хотели бы заниматься? Не говорите вслух, а мы с вами поиграем в игру «1,2,3-вид спорта покажи». Мы с вами маршируем под музыку, как только я скажу-«1,2,3-вид спорта покажи», вы изображаете свой вид спорта, но так, чтобы было похоже.
- Ребята, о чём мы с вами сегодня говорили?
- Чем полезен спорт, физкультура?
- Нужно заниматься спортом и физкультурой?
- Вы будете поддерживать своё здоровье?
- А что нужно для того, чтобы оставаться сильным, здоровым, красивым? (*выкладываются картинки*)
- Со спортом будем мы дружить, чтобы здоровыми, сильными, красивыми быть.
- Молодцы.
- Спасибо вам за интересную беседу.