Беседа «Спорт — это здоровье»

Цель: закрепление знаний детей о различных видах **спорта**, **спортсменах**; кругозора детей.

Задачи:

- воспитывать интерес к различным видам **спорта и спортивным играм**,

- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культурой и **спортом**, потребность в целенаправленной развивающей двигательной активности,

- развивать двигательную активность, самоконтроль, координацию движений и моторные навыки.

Оборудование:

Наглядно-дидактическое пособие *«Виды****спорта****»*.

Ход беседы:

Взрослый: - Как называются люди, которые свою жизнь посвятили **спорту**? *(ответы ребенка)*

Взрослый: - Да, люди, которые посвятили свою жизнь **спорту**, называются **спортсменами**. Сегодня мы поговорим о **спорте и спортсменах**. Давайте с ними познакомимся. (Предложить вниманию фото, на которых изображены **спортсмены в различных видах спорта**.)

- мы знаем, что существуют разные виды **спорта – зимние и летние**.

Взрослый: Чтобы стать настоящим **спортсменом**, требуется много сил, энергии, **здоровья**, труда и желания. Настоящий **спортсмен**, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, грациозность, стройную фигуру, правильную осанку.

Взрослый: Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь **спортсмена** проходит в тренировках. **Спортсмены бегают**, прыгают, работают с разным **спортивным инвентарем**: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т. д., но не все могут стать **спортсменами**. Одним - не хватает упорства, желания, другим - не позволяет **здоровье**. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со **спортом**. Пусть не все станут знаменитыми **спортсменами**, но стать быстрыми, ловкими, выносливыми доступно всем.

Взрослый: Какой вид **спорта нравится тебе** , и какой **спортивный** инвентарь используется в этом виде **спорта**? *(Ответы ребенка.)*

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, **спортсмены** много и постоянно тренируются. Что такое тренировка? Каких качеств, **спортсмены** добиваются тренировками? *(Ответы ребенка.)*

Взрослый: - Каким **спортом** хотелось, нравится тебе заниматься? (Показ фотографий **спортсменов**, того вида **спорта**, который нравится ребенку.) Дети называют вид **спорта**, инвентарь, который будет необходим.

Взрослый: - Из нашей **беседы понятно**, что **спорт – это**, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры.

Кинешь в речку – он не тонет.

Бьешь о стенку – он не стонет.

Будешь оземь кидать -

Станет кверху летать. *(Мяч)*

Мне загадку загадали, это что за чудеса?

Руль, седло и две педали,

два блестящих колеса.

У загадки есть ответ: это мой… *(велосипед)*

В него воздух надувают

И ногой его пинают. *(Футбольный мяч)*

По пустому животу

Бьют меня невмоготу;

Метко сыплют игроки

Мне ногами тумаки.

Михаил играл в футбол

И забил в ворота … *(гол)*

Когда весна берет свое

И ручейки бегут звеня,

Я прыгаю через нее,

А она через меня. *(Скакалка)*

Две полоски на снегу

Оставляю на бегу.

Я лечу от них стрелой,

А они опять за мной. *(Лыжи)*