

Беседа на тему: «Спорт укрепляет здоровье»

Цели: Способствовать развитию познавательного интереса детей к спортивной жизни общества. Развивать умение видеть зависимость между достигнутыми результатами и вложенными усилиями. Стимулировать желание детей заниматься спортом. Воспитывать уважение к людям, занимающимся спортом.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня мы поговорим о спорте. Вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами. Давайте с ними познакомимся (фотографии спортсменов и различных видов спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен приобретает много качеств. Это — выносливость, сила, ловкость, меткость, грациозность, быстрота, стройная фигура, правильная осанка.

Однако не все знают, чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Не каждый способен на такое, да и здоровье не всем позволяет.

Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. «Да, это мне не под силу», — скажет кто-то. А вот и нет! Вы хотите быть ловкими, меткими, выносливыми?

Дети: (ответы детей)

Воспитатель: Вот и отлично. Поэтому я предлагаю вам организовать свой домашний стадион. Обязательный спортивный инвентарь для каждого мальчика – это мяч. Организуйте с ребятами во дворе футбольную команду. Вот вы уже и футболисты. А девочки тем временем могут попрыгать на скакалках, покрутить обруч, как это делают в легкой атлетике.

Наверное, нет ни одного ребенка, который не любил бы прыгать. Проведите на земле палочкой ровную черту и прыгайте от нее с ребятами по очереди, кто дальше. Кто дальше прыгнул, тот и чемпион.

А можно устроить пробежку. Выбери ровное место, где ничего не мешает. Начертите ровную линию палочкой на земле. Впереди на некотором расстоянии положите мяч.

Теперь встаньте с ребятами у линии и по сигналу: Раз, два, три! – добежите до мяча и обратно. Кто первый прибежал, тот и победитель.

Можно придумать еще много интересных игр и соревнований. А те ребята, которые хотят всерьез заняться спортом, могут записаться в спортивные кружки и секции.

Как вы догадались, спорт – это, прежде всего, физкультура.

Воспитатель: Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,

Делать по утрам зарядку!

Воспитатель: Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети: физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Воспитатель: физкультурой может заниматься и маленький, и старенький.

Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Что для этого необходимо делать?

Дети: каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе.

Воспитатель: какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети: они слабые, часто болеют, грустные, плохо учатся.

Воспитатель: давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

(комплекс упражнений под музыкальное сопровождение)

Воспитатель: А Вы хотите, чтобы у нас в группе была энциклопедия «Виды спорта»? (*высказывания детей*). Предлагает детям вместе доделать энциклопедию и подчеркивает, что «она поможет нам познакомиться с новыми видами спорта и выбрать каким видом спорта мы хотели бы заниматься». Спрашивает детей: «Как вы думаете, где нам лучше расположиться, чтобы всем было хорошо видно картинки и удобно их рассматривать?»

Каждый ребенок демонстрирует картинку, которую он выбрал Воспитатель: «Как вы думаете, полезно ли заниматься спортом? Какие черты характера развивает спорт? Какими качествами должен обладать спортсмен, чтобы победить на соревнованиях?» (*варианты ответов детей*). Воспитатель подчеркивает, что спорт укрепляет здоровье человека, воспитывает дисциплинированность, развивает силу, выносливость, память, внимание» Педагог желает детям «дружить со спортом», чтобы закаляться и не болеть».

