

Беседа с детьми на тему "Спорт- это здоровье"

Цель: Формировать у ребенка потребность к здоровому образу жизни.

Задачи:

* Развивать мышление, речь, память;

* Расширить представления детей о спорте, вызвать интерес к спорту ;

* Укреплять здоровье детей, прививать любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Ход беседы.

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт?

Ответы детей.

Воспитатель: А за чем нужно заниматься спортом?

Ответы детей.

Воспитатель: Какие виды спорта вы знаете?

Ответы детей.

Воспитатель: Давайте я вам буду загадывать загадки про разные виды спорта, а вы попробуйте отгадать.

Каждый раз когда дети отгадывают загадку, воспитатель демонстрирует картинку.

Загадки:

Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Там сегодня будет жарко,

Не смотря, что лёд кругом:

Две команды будут «драться», —

Из-за шайбы, всё бегом.

(ХОККЕЙ)

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

(Борец)

В трусах и тёплых варежках

Дерутся два товарища

(Бокс)

Ему бассейн так приглянулся -

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай.

(Пловец)

Воспитатель: Какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты - это полезная еда?

Ответы детей.

Воспитатель: Мы сейчас с вами отправимся в магазин и купим полезную еду.

Сюжетно-ролевая игра. << Магазин >>

Дети входят в магазин и покупают только полезную пищу. На витрине лежат: овощи, фрукты, молоко, творог, яйца, сухарики, сок, чипсы, газировка, конфеты.

Дети совершают покупку. Все вместе смотрим и комментируем выбор продукта. (в овощах и фруктах - много витаминов; молоко, творог - источник кальция, а он необходим для костей; и так далее) На витрину выкладываются муляжи.

Воспитатель: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно, солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в сосновых и еловых борах. Этот воздух считается целительным. А ещё нам помогает закаливание. Что такое закаливание?

Ответы детей.

Воспитатель: Правильно. Закаливание включает в себя процедуры, действие которых направлены на повышение устойчивости организма к переохлаждению или к перегреванию. Какие виды закаливания вы знаете?

Ответы детей. Проветривание комнат, полоскание рта, мытье рук до локтей, воздушные ванны.

Воспитатель: Даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

Физминутка.

Я хочу здоровым быть —

Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой,

С обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой.

Буду сильным, крепким!

Воспитатель: Ребята, скажите а как нужно одеваться для занятия спортом?

Ответы детей.

Дидактическая игра "Одень спортсмена"

Воспитатель: Скажите, что нового вы сегодня узнали?

Ответы детей