

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад «Сказка» с. Первомайское  
Первомайского района**

**Беседа с детьми старшего дошкольного возраста  
«Спорт — это здоровье»**

**Подготовил:  
инструктор по физической культуре  
Михейлис Л.В.**

**2022 г**

**Цель:** Формирование у детей осознанного отношения к своему **здоровому образу жизни**, накопление и обогащение знаний детей об олимпиаде, совершенствовать знания о различных видах **спорта**, желание заниматься **спортом**.

**Задачи:**

Закреплять знания детей о том, как сохранить **здоровье**.

Обогащать словарный запас детей по **спортивной тематике и ЗОЖ**.

Формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности.

Создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься **спортом**.

Воспитывать целеустремленность, командные качества.

**Оборудование:** загадки о **спорте**, карточки с видами **спорта**, д/и о **спорте**.

**Ход беседы:**

- Ребята, сегодня мы поговорим о **спорте**. Что же такое **спорт**? **Спорт** – важная часть в жизни каждого человека. Еще в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом **спорта** считается **борьба**, которая возникла у пещерных людей. В Древней Греции, уже тогда была масса разных видов **спорта**: бега, метание копья и диска, гонки на колесницах.

**Спорт** - это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержание и укрепление **здоровья**. **Спорт** предполагает соревновательную деятельность.

**Спорт** может быть профессиональным или любительским. Профессиональный **спорт** предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский **спорт** – это **спорт**, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды.

- Вы знаете, как называются люди, которые занимаются **спортом**? Ответы детей

**Спортсменом** называют человека, который занимается одним из видов **спорта** на профессиональном или любительском уровне.

- **Спорт** традиционно принято разделять на зимние и летние его виды.

Какие зимние виды **спорта** вы знаете? Ответы детей.

(К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный **спорт**, лыжи, сноуборд, санный **спорт** и другие.)

-Зимний **спорт** - это очень весело, позволит согреться даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость.

- Летом **спортивных** возможностей также очень много.

Назовите, пожалуйста, летние виды **спорта**. Ответы детей.

(К летним видам **спорта** относят: велосипед, теннис, футбол, серфинг, гандбол.)

- Кроме того, есть виды **спорта**, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, легкая и тяжелая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный **спорт**, фехтование, баскетбол, волейбол. Да и любимые и «спокойные» шахматы – это тоже **спорт**!

В мире **спорта** есть свой собственный, большой и очень интересный праздник! И он называется – олимпийские игры! Пожалуй, каждый профессиональный **спортсмен** мечтает стать олимпийским чемпионом. При должном **старании** и упорстве этого вполне можно добиться. Олимпийские игры – самые серьёзные **спортивные состязания**, в которых участвуют профессиональные **спортсмены всех стран**. Каждый представляет свою страну и показывает своё мастерство в том или ином виде **спорта**. Состязания проводятся каждые четыре года. Даже простое участие без завоевания медалей весьма престижно!

История олимпийских игр зародилась в Древней Греции. Именно там были проведены впервые соревнования в городе Олимпия. Не трудно догадаться, почему игры называются именно Олимпийскими. Во время игр все войны останавливались, и объявлялось временное перемирие, которое ни в коем случае не должно было быть нарушено. Даже было запрещено оружие вносить в город.

Традиционным символом Олимпийских игр считаются пять разноцветных, сплетённых между собой колец. Они олицетворяют собой связь и дружбу между пятью континентами Земли. Дружбу между всеми людьми на планете, единство, несмотря на нацию и цвет кожи.

Еще одна традиция связана с открытием игр: обязательно включают олимпийский гимн и поднимают олимпийский флаг. Когда игры заканчиваются, флаг также торжественно опускается и передаётся представителю того города, в котором будут проводиться следующие Олимпийские игры.

Есть еще и, наполненный символизмом, Олимпийский огонь. Он зажигается в городе Олимпия перед **стартом** состязаний и несётся **спортсменами в тот город**, в котором будут проходить игры. Бывает, его перевозят на корабле. Почётная миссия зажигания огня на стадионе возлагается на одного из именитых **спортсменов** страны-хозяйки Олимпийских игр в этом году.

Почему важно заниматься **спортом**? Ответы детей.

Ведь, **спорт** – вещь очень важная в жизни человека. Им необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным **спортсменом**.

Это поможет укрепить иммунитет. А значит, вы будете меньше болеть и скучать дома. Когда вы занимаетесь **спортом**, ваш организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму двигается быстрее, а значит, вы быстрее справляетесь с атаками микробов.

Во время занятий физкультурой в организме идёт усиленно выработка такого вещества как эндорфин. Его по-другому называют «*гормон радости*». Благодаря ему после занятий **спортом** вы чувствуете себя весёлым и жизнерадостным. Учёными доказано, что физкультура улучшает настроение.

Занятие **спортом** – это отличная возможность стать сильнее, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремлённость.

**Спорт** – это большая вероятность найти отличных друзей, с которыми приятно проводить время и делиться своими достижениями.

Одним словом, **спорт – это полезно для здоровья**, интересно и важно в жизни каждого человека. Даже если вы не планируете участвовать в Олимпийских играх, вы всегда можете заниматься любимым видом **спорта** для себя и поддержания **здоровья** и прекрасного самочувствия!