**Беседа на тему "Со спортом дружить - здоровым быть" конспект занятия в старшей группе**

**Цели:**

-закрепить знания детей о различных видах спорта;

- развивать интерес детей к различным видам спорта;

- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и спортом;

- воспитывать стремление заниматься спортом, заботиться о своем          здоровье.

**Материал для занятия**: презентация на тему «Спорт в моей семье», фотографии спортсменов,  картинки зимних и летних видов спорта, листы бумаги (формат А4), цветные карандаши.

**Форма проведения**: беседа.

**Ход занятия.**

**Воспитатель**: Ребята, тема нашей с вами беседы сегодня: «Со спортом дружить — здоровым быть».

Мы с вами поговорим о том, почему необходимо заниматься спортом. Вы узнаете, как занятия спортом влияют на здоровье человека, и что необходимо делать чтобы укрепить свой организм.

Здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Здоровье – бесценный дар природы. Разрушить его легко, восстановить очень сложно, а порой даже невозможно. Сохранить и сберечь здоровье нам помогает спорт, о нем мы сегодня и поговорим.

**Воспитатель:** Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (ответы детей: спортсмены)

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами (показ фотографий спортсменов, занимающихся различными видами спорта).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, метким, быстрым.

Чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются.

Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер.

Многие из вас посещают спортивные секции. Нам очень хочется побольше о них узнать.

(рассказы детей)

**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!

Давайте, ребята, делать зарядку каждый день и стремиться быть здоровыми и сильными!

 А сейчас, попробуйте угадать **спортивные загадки.** Предлагаю вампоиграть в**игру, Доскажи словечко”**

1.Утром раньше поднимайся,
   прыгай, бегай, отжимайся.
   Для здоровья, для порядка
   Людям всем нужна ……*(зарядка)*

2.Хочешь ты побить рекорд?
   Тут тебе поможет ……*(спорт)*

3.Ясным утром вдоль дороги
   На траве блестит роса.
 По дороге едут ноги
 И бегут два колеса.
 У загадки есть ответ
 Это мой ….*(велосипед)*

4.Есть ребята у меня
  Два серебряных коня.
 Езжу сразу на обоих-
 Что за кони у меня? *(коньки)*

5.Чтоб большим спортсменом стать.
 Нужно очень много знать.
 И поможет здесь сноровка
 И, конечно, …….*. (тренировка)*

**Воспитатель:** А знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (ответы детей: Олимпийские игры)

**Воспитатель:** послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. История связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем царя Ифита, владыки Олимпии. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война, Ифит предложил на время прекратить её, вложить оружия в ножны и состязаться не в пролитье крови, а в ловкости и силе. Предложение было принято, и засиял огонь Олимпа, явивший миру чемпионов. Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

**Воспитатель:** посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (ответы детей)

**Воспитатель:** это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов

 Голубое кольцо символизирует Европу,

 желтое – Азию,

черное – Африку,

 зеленое – Австралию,

 красное – Америку.

Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

**Дети:**( Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара)

**Физкультминутка «Сделай как я»**

**Воспитатель:** А теперь ребята давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете?

**Дети:** (называют различные летние и зимние виды спорта).

**Воспитатель:** Давайте поиграем в **игру, Назови спортсмена…”**

**Играет** **в** футбол-футболист,

              в баскетбол-баскетболист,

              в хоккей-хоккеист

              в волейбол-волейболист и т. Д

**Просмотр презентации «Спорт в моей семье»**

**Воспитатель:** а теперь нарисуйте, ребята, вид спорта, который вам больше всего нравится или каким видом спорта вы хотели бы заниматься.

**Дети:** (рисуют один из видов спорта и рассказывают о нем).

**Воспитатель:** Молодцы! Из нашей беседы вы поняли, что с**порт:**

-  улучшает здоровье;

- делает человека физически привлекательным;

- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;

- снижает риск развития многих заболеваний;

Включайте в свой распорядок дня утреннюю зарядку, физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе и тогда вы всегда будете здоровы!