**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.

Инструктор: Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт? Ответы детей.

Инструктор : А за чем нужно заниматься спортом? Ответы детей

. Инструктор: Какие виды спорта вы знаете? Ответы детей.

Инструктор: 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 пригянулся - Он тут же в воду бултыхнулся, Помчался стилем баттерфляй, Теперь спортсмена отгадай. (Пловец)

 Инструктор: Какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен? Ответы детей. Инструктор: Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу. А суп, каши, салаты - это полезная еда? Ответы детей.

 Инструктор: 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.

 Инструктор: Как вы думаете, что еще помогает нам быть здоровыми и сильными? Ответы детей. Инструктор: 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.

Инструктор: 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.

 Инструктор: 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!

Инструктор: Ребята, скажите а как нужно одеваться для занятия спортом? Ответы детей. Дидактическая игра "Одень спортсмена"

Инструктор: Скажите, что нового вы сегодня узнали? Ответы д