***Подготовила: воспитатель, Левичева Ксения Анатольевна,***

***МДОУ «Детский сад № 33», города Ярославля.***

**Беседа на тему: «Спорт – залог здоровья»**

**Цель:**

закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься спортом.

**Ход мероприятия:**

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

*Дети:* (ответы детей)

*Взрослый*: 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)

*Взрослый:* 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.

*Взрослый:*

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!

*Взрослый:* 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.

*Взрослый:* 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.

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

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

*Взрослый:* давайте сделаем с вами зарядку и укрепим свои мышцы.

(комплекс упражнений под музыкальное сопровождение)

*Взрослый:* знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

*Дети:* олимпийские игры.

*Взрослый:* послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита, владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных Олимпийских игр.

*Взрослый:* посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца?

*Дети:* не знаем

*Взрослый:* 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.

*Инструктор:* что является символом Олимпийских игр?

*Дети*: огонь.

*Взрослый:* где зажигают огонь?

*Дети:* ?

*Взрослый:*

в Греции на горе Олимп.

*Взрослый:* как доставляют огонь на стадион, где будут проходить Олимпийские игры? зажженный факел доставляют бегуны.

*Взрослый:* какие Олимпийские игры проводятся?

*Дети:* зимние и летние.

Взрослый показывает карточки с видами спорта детям.

*Взрослый:* а теперь расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится. Каким видом спорта вы хотели бы заниматься? Поехали бы вы на Олимпийские игры защищать честь России?

*Дети:* рассказывают о понравившемся виде спорта.