**Беседа «Что нужно сделать, чтобы стать настоящим спортсменом?»**

**Цель:** формирование у детей знаний о физической культуре, ее значении в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

1. - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни;

2. – познакомить детей с деятельностью спортсменов;

3. - совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом;

4. - воспитывать целеустремленность, организованность.

**ХОД**

**Воспитатель.**

**О**снова спорта – физкультура.

Смысл физической культуры

– красота мускулатуры,

И здоровье организма

– чтоб легко идти по жизни!

Трудно не болеть, держаться?

Надо физкультурой заниматься!

Сон, прервать пораньше сладкий,

утром делать всем зарядку!

**Воспитатель** 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.

**Воспитатель.** Физкультурой может заниматься и маленький, и пожилой. Спортом же занимаются, самые сильные, крепкие, здоровые люди. Физкультурой занимаются все люди, стремящие к укреплению и сохранению своего здоровья через здоровый образ жизни. Вот и вы в детском саду занимаетесь физкультурой, чтобы стать крепкими, ловкими, быстрыми, здоровыми. Если постоянно, правильно, а главное с желанием и любовью заниматься физическими упражнениями, то можно будет заниматься и спортом.

**Воспитатель -**Как называются люди, которые свою жизнь посвятили спорту?

**Дети:** спортсмены.

**Воспитатель -**Да, люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами.  Сегодня мы поговорим о спорте и о спортсменах. Давайте с ними познакомимся. (фото)

**Воспитатель:** ребята, вы знаете, что существуют разные виды спорта – зимние и летние. (фото)

**Воспитатель**: Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен, в ходе тренировок приобретает много качеств: выносливость, силу, ловкость, меткость, быстроту, стройную фигуру, правильную осанку.

**Воспитатель:** Правильно, изо дня в день, с утра до вечера, жизнь спортсмена проходит в тренировках. Спортсмены бегают, прыгают, работают с разным спортивным инвентарем: мячами, скакалками, коньками, лыжами и т.д., но не все могут стать спортсменами. Одним -  не хватает упорства, желания, другим -  не позволяет здоровье. Но это совсем не означает, что вы не должны дружить со спортом. Пусть вы не станете знаменитыми спортсменами, но вы же хотите быть быстрыми, ловкими, выносливыми?

**Дети:** да

**Воспитатель:** ребята, а теперь давайте немножко отдохнём.

**Физкультминутка:**

Мы на плечи руки ставим

Начинаем их вращать,

Так осанку мы исправим

Раз, два, три, четыре, пять.

Руки ставим перед грудью

В стороны разводим

Мы зарядку делать будем

При любой погоде.

Руку правую поднимем,

А другую вниз опустим,

Мы меняем их местами

Плавно двигаем руками.

А теперь давайте вместе

Пошагаем все на месте!

**Воспитатель:** Какой вид спорта вам нравится, и какой спортивный инвентарь используется в этом виде спорта?

**Ответы детей.**

- Однако не все знают, чтобы добиться этих качеств, спортсмены много и постоянно тренируются. Дети, а что такое тренировка? Каких качеств, спортсмены добиваются тренировками?

**Ответы детей.**

**Воспитатель: -** Сегодня мы узнали, что спорт – это, прежде всего, физические упражнения, только более сложные и подчиненный строгим правилам. Физические упражнения являются основой физкультуры.

**Воспитатель:** Что же необходимо делать, чтобы стать спортсменом?

Первое и самое важное условие достижения цели - это огромное желание, которое не развеется после нескольких тренировок и представляет собой обдуманное решение по смене образа жизни.

Чтобы стать спортсменом необходимо элементарно изменить привычки, а именно:

  1.Ввести в график дня утреннюю зарядку, а на неделе несколько тренировок.

 2.Убрать жирную пищу из рациона и следить за потребляемыми калориями.

3. Завязать с вредными привычками.

 4.Читать литературу по ЗОЖ.

**Воспитатель:** ребята,питание — это половина успеха, как и систематичность проводимых тренировок. Спорт - это образ жизни, а не временное занятие.

**Как стать спортсменом в домашних условиях:**

Чтобы вести здоровый образ жизни и быть спортсменом, необязательно тратить кучу денег на сопутствующее оборудование и аренду места в спортзале. Достаточно иметь крышу над головой, парочку гантелей, гирь, а также мягкий коврик. Домашние занятия спортом должны быть четко урегулированы. Вы должны не забывать о каком-либо участке тела, отдавая предпочтение, к примеру, только прессу.

**Вот основной перечень упражнений:**

1. Отжимание.

2. Приседание.

3. Упражнения для пресса.

**Воспитатель:** Если человек здоров и не имеет противопоказаний заниматься спортом тогда здоровый образ жизни всегда будет сопутствовать со спортом. Для такого человека действительно требуется упорство и твердость характера для выполнения регулярных физических упражнений. Если такое есть тогда успех гарантирован, это отличное здоровье и бодрость духа, это личные рекорды и также спортивные победы и соответствующие награды вплоть до олимпийских...

**Воспитатель.** Как вы думаете, люди, занимающиеся физкультурой, отличаются от тех, кто ее не любит? Какими бывают дети, которые не любят физкультуру, зарядку?

**Дети:** Они грустные, слабые, часто болеют.

**Воспитатель.** Правильно, фундамент физического здоровья закладывается в детстве. Вы с детства приобретаете полезные привычки культурно-гигиенических навыков, регулярно занимаетесь физической культурой, придерживаетесь режима дня, это поможет в дальнейшем вам, стать спортсменами, чемпионами, но благодаря этому вы еще приобретете упорство, настойчивость, последовательность. Интерес к физическим упражнениям, подвижным играм также предупреждает нарушение осанки, укрепляет весь организм, оказывает влияние на нормальный рост и развитие. **(упражнения с физ. оборудованием).**

**Воспитатель.** Я предлагаю вам раскрасить иллюстрации с изображением спортивных игр и упражнений, вы выберете одну с тем видом спорта, какой вам больше нравится.

После раскрашивания, каждый рассказывает о виде спорта, который он раскрасил, чем этот вид спорта ему нравится, какие физические качества необходимо развивать для этого вида спорта?













