

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**КОНСПЕКТ БЕСЕДЫ**  
*Тема: "Спорт - это здоровье"*

Аитбаева Л.Р., воспитатель

Ханты-Мансийск, 2023

**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

**Воспитатель:** Ребята, скажите пожалуйста, что такое спорт? Ответы детей

**Воспитатель:** А зачем нужно заниматься спортом? Ответы детей.

**Воспитатель:** Какие виды спорта вы знаете? Ответы детей.

**Воспитатель:** 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)**

**Воспитатель:** Какие вы молодцы! А как вы думаете, как должен питаться спортсмен? Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно, спортсмен должен есть не только вкусную, но и полезную пищу.

А суп, каши, салаты - это полезная еда? Ответы детей.

**Воспитатель:** 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.

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

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:** 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.

**Воспитатель:** Даже эти простые способы закаливания, помогают нашему организму адаптироваться в различных ситуациях.

**Воспитатель:** Скажите, что нового вы сегодня узнали? Ответы детей