

620077, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 12 а, тел.:(343)358-11-11,  
e-mail: mdou582\_2010@mail.ru

**Беседа с детьми.  
Значение занятий физкультурой и спортом  
для сохранения здоровья**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Кондратьева И.Н.

# Значение занятий физкультурой и спортом для сохранения здоровья

**Цели:** Закреплять, уточнять и пополнять знания о значении физкультуры и спорта; укреплять потребность в занятиях физкультурой; вызывать уважение к людям, занимающимся физкультурой.

## Ход беседы

**Педагог:** Зачем мы занимаемся физкультурой? Какие физкультурные занятия нравятся вам больше всего? Что такое физкультура и что такое спорт? Чем физкультурники отличаются от спортсменов?

Кто из вас хочет стать спортсменом? Что для этого нужно? Как вы думаете, легко ли стать спортсменом?

Как вы думаете, нужно ли заниматься физкультурой тому, кто собирается стать не спортсменом, а продавцом, поваром, водителем? Конечно, да. Ведь занятия физкультурой укрепляют здоровье; человек меньше болеет, становится бодрым, энергичным, стройным, подтянутым.

*Дети рассказывают о том, как они и их родители занимаются физкультурой в зимнее и летнее время. Рассматривают фотографии из семейных альбомов.*

*Проводится беседа о физкультурных мероприятиях в детском саду: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, спортивные праздники, конкурсы, спартакиады.*

## Эстафета «Сильные, ловкие, быстрые»

Дети делятся на 2 команды. Педагогом подбираются 5-6 спортивных упражнений на скорость и ловкость.

Игра мячом «Лови, бросай, упасть не дай». Воспитатель бросает мяч, ребенок ловит и, бросая обратно, называет слово, относящееся к физкультуре и спорту, например: «коньки», «футбол», «хоккей», «мяч», и т.д.