**ЯНВАРЬ**

 **Беседа «Физкультура – залог здоровья»**

 Программное содержание: прививать интерес к физической культуре, укреплять физическое и психическое здоровье детей, воспитывать желание у детей заботиться о здоровье своего организма, его развитии и безопасности.

**Ход беседы.**

 ***Воспитатель:*** основа 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!
* 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, потому что каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Мы говорили о качествах спортсменов, а что же необходимо делать, чтобы стать здоровыми и спортивными?

 ***Дети:*** каждое утро делать зарядку, выполнять физические упражнения не только в спортивном зале, но и на прогулке, в выходные дни дома.

 ***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, дети, 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. *(Показ фотографий, карточек, иллюстраций, где дети выполняют различные упражнения с физ. оборудованием).*

 ***Воспитатель:*** какие вам упражнения больше нравятся, какие основные виды движений, какие подвижные игры? *(Ответы детей)* 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?*