

ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ БЕСЕДА НА ТЕМУ: «СПОРТ – ЭТО ЗДОРОВЬЕ».

Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровому образу жизни, накопление и обогащение знаний детей об олимпиаде, совершенствовать знания о различных видах спорта, желание заниматься спортом.

Беседа:

В: Сегодня мы поговорим с тобой о спорте. Что же такое спорт? Спорт – важная часть в жизни каждого человека. Ещё в глубокой древности наши предки взяли его пользу себе на вооружение. Первым видом спорта считается борьба, которая возникла у пещерных людей. В Древней Греции, уже тогда была масса разных видов спорта: бега, метание копья и диска, гонки на колесницах.

Спорт – это одна из частей физической культуры, которая направлена на поддержания и укрепление здоровья. Спорт предполагает соревновательную деятельность.

Спорт может быть профессиональным или любительским. Профессиональный спорт предполагает обязательно участие в турнирах и борьбу за престижные награды. Любительский спорт – это спорт, которым занимается человек тогда, когда хочет, при этом выбирая совершенно любые виды.

В: Ты знаешь, как называются люди, которые занимаются спортом? (спортсмены).

В: Спортсменом называют человека, который занимается одним из видов спорта на профессиональном уровне.

В: Спорт традиционно принято разделять на зимние и летние его виды. Какие зимние виды спорта ты знаешь? (ответы детей). К зимним видам относят: хоккей, фигурное катание, конькобежный спорт, лыжи, сноуборд, санный спорт и другие. Зимний спорт – это очень весело, позволит согреться даже в самый холодный день, прекрасно укрепляет иммунитет, силу воли, развивает ловкость и выносливость.

В: Летом спортивных возможностей также очень много. Назови пожалуйста летние виды спорта. (ответы детей). К летним видам спорта относят: велосипед, теннис, футбол и другое.

В: Кроме того, есть виды спорта, которыми можно заниматься круглый год: танцы, гимнастика, лёгкая и тяжёлая атлетика, плавание, борьба, акробатика, конный спорт, фехтование, баскетбол, волейбол. И любимые шахматы – это тоже спорт.

В: В мире спорта есть свой собственный, большой и очень интересный праздник! И он называется – олимпийские игры! Пожалуй, каждый профессиональный спортсмен мечтает стать олимпийским чемпионом. При должном старании и упорстве этого вполне можно добиться. Олимпийские игры – самые серьёзные спортивные состязания, в которых участвуют профессиональные спортсмены всех стран. Каждый представляет свою страну и показывает своё мастерство в том или ином виде спорта. Состязания проводятся каждые четыре года. Даже простое участие без завоевания медалей весьма престижно.

В: Почему важно заниматься спортом? Ведь, спорт – вещь очень важная в жизни человека. Им необходимо заниматься с детства, даже если не собираешься стать профессиональным спортсменом. Это поможет укрепить иммунитет. А значит, ты будешь меньше болеть и скучать дома. Когда ты занимаешься спортом, твой организм покидают все вредные вещества, зато клетки насыщаются необходимым для жизни и хорошего самочувствия кислородом, кровь по организму движется быстрее, а значит, ты быстрее справляешься с микробами. Во время занятий физкультурой в организме идёт усиленно выработка такого вещества как «эндорфин», по другому его называют «гормон радости». Учёными доказано, что физкультура улучшает настроение.

Занятие спортом – это отличная возможность стать сильнее, получить такие нужные в жизни черты характера, как трудолюбие, упорство, ответственность, самоорганизация, воля и целеустремлённость.

Спорт – это большая вероятность найти отличных друзей, с которыми приятно проводить время и делиться своими достижениями. Одним словом, спорт – это полезно для здоровья, интересно и важно в жизни каждого человека. Даже если вы не планируете участвовать в Олимпийских играх, ты всегда сможешь заниматься любимым видом спорта для себя и поддержания здоровья и прекрасного самочувствия!