**Беседа по теме**: **«Спорт-друг здоровья»**

**Цель:** Формировать представление детей о здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- формировать у дошкольников понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

- развивать психические процессы детей, познавательные способности, мелкую моторику;

- формировать представление о здоровом образе жизни через привитие культурно-гигиенических навыков, обучение уходу за своим телом, выработку осознанного отношения к своему здоровью.

**Рекомендации для родителей:** выполнить предлагаемую физ.минутку, пальчиковую гимнастику, побеседовать на предложенную тему, опираясь на вопросы, дид.игры и наглядный материал по теме.

**Технологии, методы:**

- здоровьесберегающая: физ.минутка, пальчиковая, артикуляционная, зрительная, дыхательная гимнастика;

- информационно-коммуникативная: вопросы, беседа, отгадывание загадок; совместное проговаривание слов, фраз; демонстрация наглядности, использование видеоматериалов по теме;

-игровая: дид.игры, игра малой подвижности.

**Ход беседы.**

**-** Доброе утро, ребята! Как всегда, начинаем наше утро с бодрой веселой зарядки. Вместе с нашим другом капитаном Крабом выполним сегодня зарядку «Плясовую».



Переходим по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2308174509199986848&from=tabbar&parent-reqid=1589113679685281-1183979330181437601300121-production-app-host-vla-web-yp-280&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD+%D0%BA%D1%80%D0%B0%D0%B1+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

**Пальчиковый игротренинг: «Дружба»**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (Руки сцеплены в замок, сжимаем и разжимаем)

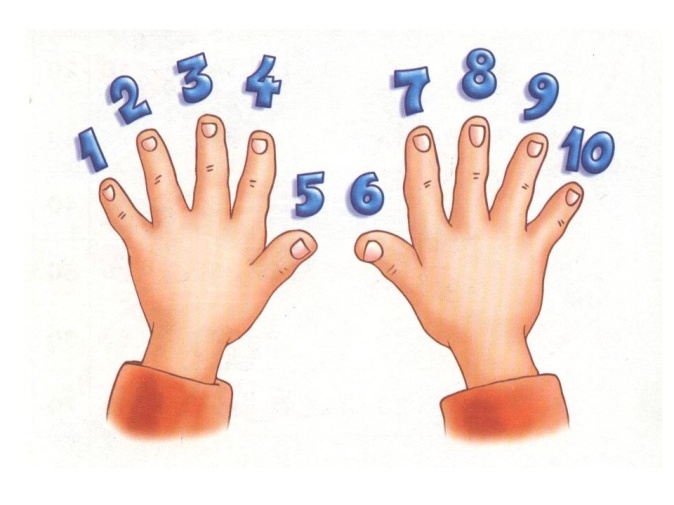
Мы с тобою подружились маленькие пальчики (Поочерёдное прикосновение пальцев друг с другом, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики на обеих руках, начиная с большого)

Начинай считать опять (Стряхивают пальчики)

Раз, два, три, четыре, пять (Загибают пальчики на обеих руках)

Мы закончили считать. (Стряхивают пальчики)



**Логоритмическое упражнение + диалог**

-Что умеют наши ножки?

- Мы шагаем по дорожке (шагают)

-что умеют наши ножки?

-Побежим –ка по дорожке ( бег на месте)

-Что умеют наши ножки?

- Приседают на дорожке ( приседают)

- Что ещё умеют ножки?

- Пусть попляшут на дорожке («Пружинки»)



**Пальчиковая гимнастика «Ай да суп!**

Глубоко – не мелко (Ладошки согнуть, сложить вместе, изображая кораблик)

Корабли в тарелке,

Луку головка, (Загибают пальчики , начиная с большого)

Красная морковка

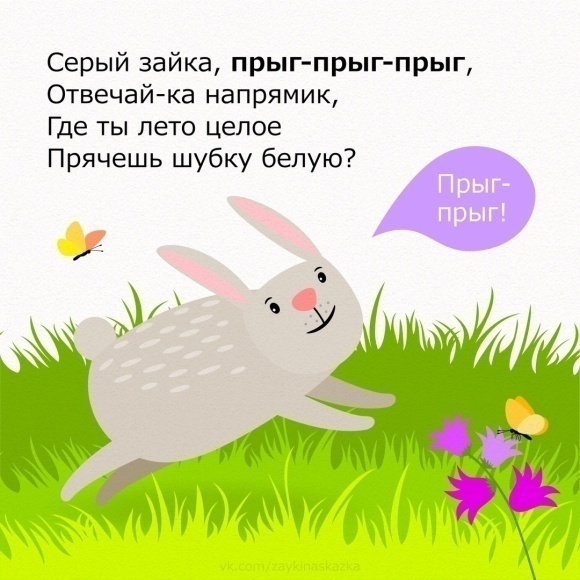
Петрушка, картошка

И крупы немножко

Вот кораблик плывёт, (Ладошки согнуть, изображая кораблик, немного покачивая)

Заплывает прямо в рот!

-Молодцы! А теперь **поупражняем наш речевой аппарат. Повторяйте вместе со мной:**

** **

** **

- Молодцы, ребята!

- Ребята, посмотрите, кто сегодня к нам пришел в гости?



- Верно, вы его узнали. Это Мойдодыр! А кто он такой?

Я — Великий Умывальник,  
Знаменитый Мойдодыр,  
Умывальников Начальник  
И мочалок Командир!

- Ну-ка, ребята, дайте ответ: есть среди вас грязнули? Какие места на вашем теле пачкаются больше всего? (верно, руки)

- Вы знаете, для того, чтобы смыть грязь и привести себя в порядок, нужны специальные предметы. Какие, вы узнаете и вспомните, когда отгадаете загадки.

Хожу, брожу не по лесам,

А по усам, да волосам,

И зубы у меня длинней,

Чем у волков и у мышей.

(Расческа)



Дождик теплый и густой,  
Этот дождик не простой  
Он без туч, без облаков  
Целый день идти готов.

(Душ)



Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.  
(Мыло)



- А вы знаете, как надо правильно мыть руки и лицо? А чистить зубы?

- Я предлагаю вам немного **потанцевать** вместе с веселыми Кукутиками, а заодно вспомнить, как нужно мыть руки, умывать лицо и чистить зубы.

Переходим по ссылке: <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F+%D0%BC%D1%8B%D1%82%D1%8C+%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B8+%D0%B8+%D1%83%D0%BC%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F+%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

-Ребята, а что ещё надо делать, чтобы быть здоровым и чувствовать себя хорошо? (Правильно питаться, заниматься спортом).

- Поэтому мы с вами каждое утро делаем зарядку, а еще после сна мы с вами делаем полезную разминку, бегаем и прыгаем на прогулке. Всё эо укрепляет наш организм и делает его крепким и здоровым. К тому организму ни один вирус не прицепится. Физкултурой может заниматься каждый: и маленький, и большой, и старенький, и молодой. А вот профессиональным спортом занимаются только самые сильные, крепкие и здоровые.

- А какие виды спорта вы знаете? Чтобы вы быстрее догадались, я буду загадывать вам загадки, а вы попробуйте догадаться, о каком виде спорта идет речь?

Ногами все бьют мяч, пинают,

Как гвоздь в ворота забивают.

Кричат от радости: *«Гол!»*

Игру с мячом зовут *(футбол)*



- Верно, футбол. Цель игры: забить мяч в ворота противника. А как называется спортсмен, который играет в футбол? (Футболист).

- Верно. А теперь следующая загадка.

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)*



- Верно, это баскетбол. Цель игры: забросить мяч в корзину (кольцо) противника. А как называется спортсмен, который играет в баскетбол? (Баскетболист).

Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы?

Рыболовы?

Что за невод во дворе?

- Не мешал бы ты игре.

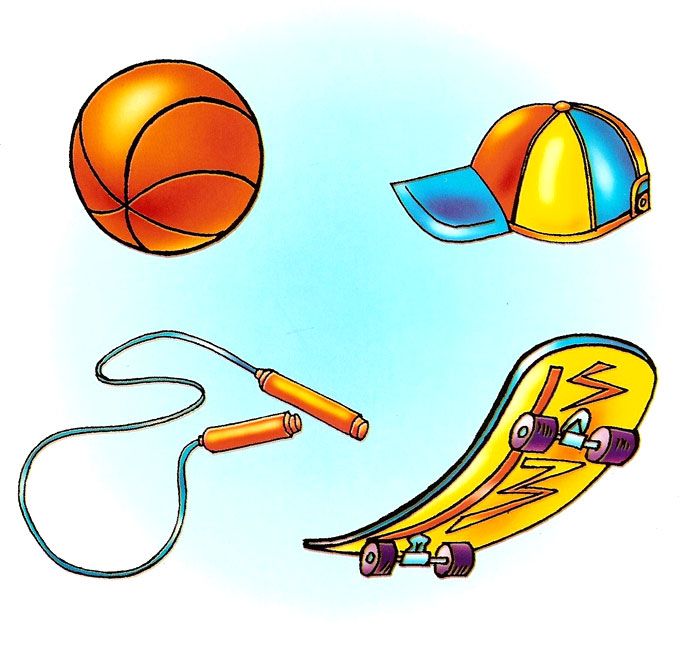
Ты бы лучше отошел!

Мы играем в *(волейбол)*



- Цель игры - ударами рук направить мяч на сторону соперников и там приземлить. А как называется **спортсмен**, который играет в волейболом? *(волейболист)*

- А теперь, **поиграем в игру «Что лишнее?»**



- Объясните, что лишнее на картинке и почему?





- А сейчас я вам предлагаю немного размяться и выполнить вместе с друзьями танец-игру «Если весело живется…»

Переходим по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15597463353700215289&text=%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0+%D1%81+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC%D0%B8+%D0%BF%D0%BE%D0%B4+%D0%BC%D1%83%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D1%83+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9>

- Теперь мы с вами знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровыми, сильными и крепкими. Давайте еще раз с вами вспомним:

- выполнять каждый день водные процедуры (мыть руки с мылом, умываться, чистить зубы, купаться);

- выполнять зарядку по утрам и заниматься спортом;

- следит за своим питанием;

- совершать ежедневно прогулки.