**Беседа для детей «Мы дружим с физкультурой»**

**Цель:** учить заботиться о своем здоровье; прививать любовь к физическим упражнениям; воспитывать желание быть здоровыми.

Инструктор ФК: Ребята, посмотрите, какой сегодня замечательный день! У нас прекрасное настроение. Мы все здоровые и бодрые. Вот сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? (ответы детей)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может здоровье сам себе укрепить? Недаром говорится:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу.

Инструктор ФК обращает внимание, что кто-то плачет за ширмой (за ширмой, плачет Мишка. Дети подходят поближе к ширме, чтобы рассмотреть Мишку и расспросить его.)

Инструктор ФК - Мишка, а почему ты такой грустный? У тебя что-то болит?

Мишка: Да, ребята, я заболел. У меня болят горло, лапы, ушки, глазки. У меня болит голова, и я кашляю. Помогите мне, ребята! Вылечите меня!

Инструктор ФК: Мишенька, а что ты делал сегодня с утра?

- Спал. Я всегда сплю.

- Ну, нельзя же так! Сейчас мы тебя научим, как укреплять здоровье. Для этого нужно каждый день по утрам делать зарядку, как делаем это мы. Посмотри на нас (дети под речитатив выполняют движения в соответствии с текстом).

Каждый день по утрам делаем зарядку,

Очень нравится нам делать по порядку:

Руки подняли и помахали –

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти встряхнули –

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем –

Это к нам птицы летят.

Как они сядут – покажем,

Руки сложили назад.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

«Жу-жу-жу, жу-жу-жу –

Я с ромашками дружу,

Плавно на ветру качаюсь,

Вправо-влево наклоняюсь.

Вот здоровья в чем секрет.

Всем друзьям физкульт-привет!»

 

Мишка: Спасибо, ребята. Теперь я тоже буду делать зарядку по утрам и стану бодрым и здоровым, как и вы! (Мишка уходит)

Инструктор ФК: Ребята, мы каждый день слышим знакомые слова «физкультура», «спорт». Сейчас я вам расскажу, чем они отличаются.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. Спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые.

Зачем мы занимаемся физкультурой?

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? (Ответы детей)

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).

И каждый физкультурник мечтает быть спортсменом. Для этого необходимо делать зарядку, как и мы, а еще выполнять упражнения на свежем воздухе.

Чтоб всегда здоровым быть

Нужно нам гулять ходить.

На природе отдыхать

Свежим воздухом дышать!

Свежий воздух малышам

Нужен и полезен!

Очень весело гулять нам!

И никаких болезней!

А сейчас нам пора в страну «Здоровье».

За мною становись!

Друг за другом мы шагаем

Прямо по дорожке,

Хорошенько поднимаем

Выше наши ножки.

Вот наши ножки привели нас на спортивную площадку. Здесь мы с вами сможем погулять и поиграт