**Дискуссия: «Я выбираю спорт!»**

Спорт- это здоровье, победа, удачи.  
Всегда заниматься! А как же иначе!  
 Ходьба, бег на месте, прыжки и поход.  
Ни шагу на месте: все только вперед.

**Цель:** вовлекать воспитанников в систематическое занятие спортом, физической культурой; привлекать детей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

– Расширить знания детей о здоровом и активном образе жизни.

 –Рассмотреть влияние образа жизни на здоровье человека.

**Предварительная работа:** Заранее провели конкурс детских рисунков «Я выбираю спорт».

**Ход занятия :**

**Воспитатель:** Занятия спортом, здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания. Давайте поговорим об основных составляющих спорта.

Основными составляющими спорта являются: оптимальный уровень двигательной активности, обеспечивающий суточную потребность организма в движении; закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);

соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

**Воспитатель:** Дети я вам сейчас по очереди задаю вопросы а вы отвечаете на них.

1.Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода)

2. Приведите примеры общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

3. Приведите пример местных закаливающих процедур. (Ходьба босиком, умывание холодной водой и т. д.)

4. Как возобновить закаливание, если по каким-то причинам оно было прервано? Нужно вернуться на шаг назад, если вначале вы обливались водой 200 С, то после перерыва будете пользоваться водой до 240 С.

5.Какие процедуры можно принимать, не выходя из дома? (Солнечные и воздушные ванны при открытом окне).

6.Как влияют занятия физкультурой на процесс закаливания? (Положительно.)

7. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)

8. Как умение одеваться может помочь закаливанию? (Одежда должна соответствовать сезону года, нельзя кутаться, но и нельзя ходить зимой без шапки и куртки, а в тёплом помещении ни в коем случае нельзя находиться в тёплой одежде.)

9. Почему считается, что успех в закаливании зависит от настойчивости? (Систематичность - главное в закаливании)

10. Можно ли соревноваться в закаливании? (Нет, у каждого - свой ритм и график.)

Почему могут быть опасны для здоровья консервированные продукты? (Можно отравиться ботулином)

При сжигании в городе мусора воздух загрязняется ядовитыми веществами. Назовите 4 опасных вещества. (Доиксины, канцерогены, радионуклиды, двуокись СО)

Несколько приемов удаления нитратов из овощей. (Вымачивание, отваривание, маринование)

Табачный дым содержит много химических соединений, веществ и элементов. Назовите их примерное количество. (4 000)

Среди них в табачном дыму содержится аммиак, ацетон, пропилен, никотин, пиридин и другие вещества. Назовите вещество, вызывающее привыкание к курению. (Никотин)

Сколько процентов вредных веществ получает пассивный курильщик? (50%)

Водопроводную воду перед употреблением лучше отстаивать. Почему? (Чтобы избавиться от хлора, который улетучивается через 2 часа)

Назовите вещество, которое полностью нейтрализует действие нитратов. (Витамин С)

Из повседневных продуктов питания, какие самые опасные для здоровья? (Соль и сахар)

Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно)

Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу)

Сколько часов в сутки должен спать человек? (ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов)

Какими видами спорта следует заниматься для формирования осанки? (Плавание, гимнастика, легкая атлетика)

**Воспитатель:** Все молодцы, правильно ответили на вопросы, а теперь я Вам предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о спорте:

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!

Без осанки конь — корова.

В здоровом теле здоровый дух.

В спорте, как и в казино, выиграть случайно очень трудно.

Главное соревнование — борьба с самим собой.

Гимнастика удлиняет молодость человека.

Движение — это жизнь.

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Кто крепок телом тот богат и здоровьем, и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

**Воспитатель:** Умение вести здоровый образ жизни, признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Продолжаем нашу дискуссию и отгадываем спортивные загадки.

То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают …(Зарядку)

Кто по снегу быстро мчится,  
Провалиться не боится? (Лыжник)

Спортсмены лишь лучшие  
На пьедестале,  
Вручают торжественно  
Всем им …(Медали)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
Там идёт игра — …(Хоккей)

Я спешу на тренировку,  
В кимоно сражаюсь ловко.  
Чёрный пояс нужен мне,  
Ведь люблю я …(Каратэ)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то …(Лыжи)

Он съел коня,  
Он съел слона  
И победил.  
Гордись, страна! (Шахматист)

В честной драке я не струшу,  
Защищу двоих сестер.  
Бью на тренировке грушу,  
Потому, что я…(Боксер)

Он и в спорте с тем названьем  
Делает всё со стараньем.  
И попробовал ты сам бы  
Заниматься спортом …(Самбо)

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой —  
Забиваем головой!  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы…(Футбол)

**Воспитатель:** Чтобы расти здоровыми, надо знать культуру здорового образа жизни. Наша дискуссия подходит к концу, мы подготовились с вами заранее, и нарисовали рисунки этой теме. А сейчас, я предлагаю вместе с вами оформить выставку этих рисунков.