*МБДОУ ЦРР - д./с. №61 «Березка»*

**Учебная тема проекта**:

***«Олимпийское образование детей старшего дошкольного возраста»***

**Тема проекта:**

**«Мы - будущие олимпийцы!»**

**Автор проекта:**

Маралкина С.Р., инструктор по физической культуре

2 квалификационной категории

**Участники проекта:**

инструктор по физической культуре, дети подготовительной и старших групп, воспитатели групп, родители.

**Срок реализации:**

декабрь 2013 г. - февраль 2014 г.

**Тип проекта:**

Краткосрочный.

Г. Ногинск

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

**Проблема:**

\* Что такое Олимпиада? Где она возникла?  
\* Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?

\* Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?

\*Недостаточная информированность детей

об олимпийских играх и их возникновении.

**Актуальность проблемы:**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.  
 В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни,   
о спорте и олимпийском движении.

**Цель проекта:**

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.

**Задачи проекта:**

***ДЛЯ ДЕТЕЙ:***

1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.  
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.  
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

***ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:***

 1. Создать информационную базу.

2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

Развивать творческие и физические способности в спортивной

деятельности.

**Второй этап.**

***Организация деятельности детей в рамках проекта.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Экспериментальная деятельность   * Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях) * Физические соревнования | «Олимпиада и где она возникла?»  «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»  «Каковы мои физические возможности?» |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1.Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в папку.  2.Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».  3. Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (фото для физкультурных уголков в группах).  4. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности».  5. Викторина «Зимние виды спорта». |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1.Физкультурные занятия.  2. Прогулки.  3. Подвижные игры.  4. Утренняя гимнастика.  5. Спортивные досуги, праздники.  6. День здоровья.  7.Спортивные упражнения.  8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования. |
| 4.Творческая деятельность детей | 1.Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.  2.Создание рисунков о спорте. |
| 5. Мир музыки | 1.Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Песня о спорте», «На зарядку», «Трус не играет в хоккей». |
| **Работа с родителями** | |
| Беседы, консультации,  анкеты | 1.«Спорт в жизни людей».  2. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».  3. «Детский фитнес дома».  4. «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?» |
| Практические задания | 1.Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома).  2. Разработка олимпийской символики. Выставка работ.  3. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».  4. Участие в спортивном развлечении *«Мы - будущие олимпийцы!»* |
| **Работа с педагогами** | |
|  | 1. Конспекты занятий по теме проекта.  2. Библиография по теме проекта.  3. Музыкальные СД диски.  4. Альбомы с художественным словом.  5. Презентация проекта. |

***Продукты проекта для родителей:***

1. Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?»
2. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».
3. Спортивное развлечение «Мы - будущие олимпийцы!»

**Третий этап:**

**Презентация материалов проект**а.

1.Выставка рисунков детей на тему «Галерея спорта».

2.Сборник стихов, загадок о разных видах спорта и их значении для человека (при участии родителей).

3. Презентация проекта.

6. Спортивное развлечение ***«Мы - будущие олимпийцы!»- итог проекта.***

**Четвёртый этап:**

***Ожидаемые результаты проекта:***

**Для детей:**

* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения.
* Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания.
* Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией.

**Для педагогов:**

* Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.
* Пополнение знаний об истории Олимпийского движения.

**Для родителей:**

* Информированность об истории Олимпийского движения.
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с

детьми.

**Методическое обеспечение:**

Литература:

* Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
* Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и

познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.

* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.

**Ресурсное обеспечение:**

1.Диск с подборкой музыкального материала.

2. ПК.

4. Педагогические наработки.

5. Музыкальный центр.

6. Аудиозаписи.

7. Художественная литература.

***Приложение:***

1. Перспективное планирование по теме (декабрь 2013 - февраль 2014 г.г.)
2. Сценарий спортивного развлечения «Мы – будущие олимпийцы!»
3. Конспекты занятий «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»
4. Викторина «Зимние виды спорта».
5. Дидактические игры: «Виды спорта», «Назови спортсмена», «Спортивны инвентарь».
6. Анкеты для родителей по данной теме.
7. Консультации для родителей.
8. Художественное слово на спортивную тематику (загадки, стихи).

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Центр развития ребенка - детский сад № 61 «Березка»

**«Мы – будущие олимпийцы!»**

**спортивное развлечение**

(для детей старшей и подготовительной группы**)**

Инструктор

по физической культуре:

Маралкина С.Р.

**Цель:** приобщить детей к традициям большого спорта; продолжать укреплять здоровье детей;

выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников; развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость; воспитывать умение побеждать и проигрывать.

**Материалы:**  флаг Олимпиады, факел, табло для подсчёта очков, эмблемы и медали на каждого ребенка; шоколадные медали на каждого ребенка, Олимпийская медаль и грамота для награждения; 2 факела для эстафет; 2 клюшки, 2 шайбы, 2 подставки с флажками; 2 обруча, 2 дуги, 2 набивных мяча, 2 сугроба красного и синего цвета, мяч (снежный ком) для игры, аудиоаппаратура.

**Ход развлечения**

Звучит аудиозапись: Внимание! Внимание. Наш микрофон установлен в детском саду №61 «Березка», где с минуты на минуту начнется спортивное развлечение «Мы – будущие олимпийцы!» Самые лучшие спортсмены детского сада примут в них участие. Они продемонстрируют свою силу, ловкость и умение. В зале собрались люди, которые поддерживают олимпийское движение. Мы рады приветствовать всех зрителей и болельщиков! Итак, встречаем наших будущих чемпионов!

*(Дети входят в украшенный в олимпийском стиле зал под спортивный марш).*

Инструктор по физк.:

Ребята, сегодня в городе Сочи начнется зимняя Олимпиада.

Начинаем зимний праздник, будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовлены для всех.

Хороша красой своею наша Зимушка – Зима,

Поиграть и веселиться собралась вся детвора.

Ребенок:

Проводим праздник спорта свой

Мы в честь Олимпиады,

Здоровье, силу нам крепить,

Мы спорту очень рады.

Инстр. по физк.:

Ну-ка дружно детвора,

Крикнем все: «Физкульт – ура!»

Ребенок:

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда

Победить же может любой!

Ребенок:

Мы игры олимпийцев открываем

На этот праздник приглашаем всех!

Здоровья, счастья, радости желаем,

Пусть олимпийский к вам придет успех!

Звучит музыка, появляется Олимпийский мишка.

Мишка:

Здравствуйте, ребята.

На лыжах веселых примчался я к вам,

Огонь Олимпийский неся по полям,

Из далекой страны принес вам привет,

Олимпийцев – спортсменов дружных совет:

«Быстрее, выше, сильнее!»

Мишка зажигает факелом олимпийский огонь. Звучит Гимн России.

Инстр. по физк.: Мишка, в нашем садике сегодня проводится Олимпиада, и мы предлагаем тебе стать членом жюри, а так же приглашаем в члены жюри Александрову Ольгу Александровну – логопеда нашего садика.

Мишка:

Я за всеми наблюдаю,

Самых лучших выбираю!

Инстр. по физк.: Спортивный праздник считаю открытым.

(Дети исполняют спортивный танец под музыку, а затем перестраиваются в 2 колонны).

*Спортивные эстафеты (под музыку):*

1. «Факелоносцы» (Дети обегают с факелом вокруг флажка, возвращаются, передают факел следующему игроку).
2. «Хоккеисты». (Дети ведут клюшкой шайбу до флажка и обратно, передают клюшку следующему игроку).
3. «Катание на санях». (Первые игроки с обручами обегают флажок, возвращаются за следующим игроком и так далее до последнего участника команды).
4. «Бодайка» - придумана детьми группы. (Дети толкают набивной мяч головой, подлезая под дугами до обозначенного места. Назад возвращаются с набивным мячом в руках бегом).
5. «Не зевай, не ленись. У сугроба становись!». (Дети под музыку маршируют, бегают, прыгают, по окончании музыки ищут свой сугроб).

*Подвижная игра: «Снежный ком».*

*Малоподвижная игра: «Снежинки и ветер».*

Снежинки, снежинки по ветру летят.

Снежинки, снежинки на землю хотят.

(Дети ходят, плавно машут руками, кружатся).

А ветер все дует сильней и сильней.

(Взмахи руками вправо – влево снизу).

Снежинки кружатся быстрей и быстрей.

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом. (Приседают).

Снежинки слетелись в большой снежный ком! (Собираются все вместе, обнимаются).

Дети строятся по полоске для подведения итогов.

Мишка:

Молодцы вы все ребята,

Сильные, умелые,

Дружные и смелые.

И за это, вас, ребята -

Ждет спортивная награда!

(Мишка вручает медальки, шоколадки каждому участнику.)

Инструктор по физк.: Дорогие ребята, вы сегодня все старались. Показали свою силу, ловкость, выдержку. Возможно, кто-то из вас станет Олимпийским чемпионом, и мы будем гордиться вами.

За ваше старание и участие в спортивном развлечении, ваша группа награждается Грамотой и Олимпийской медалью.

Мишка:

Кончается время спортивных минут,

Меня олимпийцы в дорогу зовут,

Туда, где без края снега да снега,

Где вьются метели, и свищет пурга.

Дети делают круг почета под спортивный марш и уходят из зала.

*МБДОУ ЦРР – д./с. №61 «Березка»*

**Физкультурные занятия**

**по ознакомлению**

**старших дошкольников**

**с организмом человека.**

Инструктор

по физкультуре:

Маралкина С.Р.

**Сердце человека.**

Задачи:

\* Познакомить с работой человеческого сердца;

\* показать значение сердца и крови для жизни человека;

\* формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;

\* обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;

\* закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары (красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма. (скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц. (Тренировать их) Верно.

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма - сердцем.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках.

Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар - сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим венам - к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими, мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

*1 часть:*

Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет сильнее.

Бег обычный (1 минута).

Велосипед помчит нас вперёд,

Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Плывём по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело.

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,

Сердце бьёт болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Врассыпную все вставайте

И разминку начинайте.

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

\* «Виды спорта, полезные для сердца» - преодолеть препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.

\* «Кто больше соберёт шаров»- шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2 - кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце - сделаем дыхательную гимнастику.

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закалятся.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

**Здоровые лёгкие**

Задачи:

\* Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;

\* Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

\* Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец, он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох. Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

Верно, чтобы научиться

Глубоко дышать,

Межрёберные мышцы,

Будем тренировать.

Вводная часть:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(ходьба обычная 15 с)

Руки выше - высоко,

На носках шагать легко.

(ходьба на носках, руки вверх 20 с).

Руки назад мы убрали в замок,

На пятках шагаем и вдох наш глубок.

(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).

Ноги выше поднимаем,

Локти вместе мы сдвигаем.

(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).

Чтоб лёгким воздуха больше набрать,

Надо, ребята, нам побежать.

(бег-1 минута).

Бежим, как тигры очень смело,

Дышать мы будем глубоко, умело.

(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

Основная часть:

Инструктор: Врассыпную становись.

Чтобы мышцы груди

Могли сильными стать,

Растягивать их будем и сокращать.

5 упражнений с выполнением вдоха и выдоха.

Инструктор: Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,

К соревнованиям приступим,

Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

\* Конкурс «Вдох-выдох»- дети берут по зелёному шарику - это кислород. Подлезают под модули - это нос, по-пластунски ползут под воротиками - трахея, бегут по скамейке - бронхи, в корзине красные шарики- углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём - выдох.

\* Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать» - дети прыгают на фитболе.

\* Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем» - дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной

Быстренько взмахну

И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

(Дети кладут руки на плечи впередистоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем…!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курение запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки – подсказки на стене:

1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;

2) у курильщика изо рта плохо пахнет;

3) дым от сигарет поражает лёгкие;

4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

**Мышцы**

Задачи:

\* Познакомить с функцией мышц;

\* воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;

\* научить правильному порядку выполнения ОРУ;

\* учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;

\* упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Ход. Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

1 часть (вводная):

Мы шагаем, мы шагаем,

(ходьба обычная 15 с).

Мышцы рук разогреваем.

(ходьба с заданием для рук).

Ноги тоже разомнём,

Как лошадки мы пойдём.

(ходьба с захлёстом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем

На машине мы поедем.

(ползание на ягодицах)

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).

Паучками поползли

Стали, стали мы сильны.

(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).

Будут мышцы разогреты,

(бег обычный 30 с).

Побежали быстро дети.

(бег с препятствиями (15 с).

Инструктор: Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

Дети показывают 2-3 упражнения.

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

ОРУ «Пингвины» -11 упражнений.

Инструктор: Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.

Команды, на места! (дети придумывают название команды по видам животных).

Инструктор: За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи - что делать, если повредили мышцы.

\* Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврике, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперёд.

\* Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.

\* Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно - бегом.

\*Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие- для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Весенний букет».

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматриваюсь ввысь

(прищурить глаза, имитировать наблюдение)

И даже щурил глаз.

(улыбаются)

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так,

Какой же ты смешной.

(выражают грусть)

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И вдруг по небу грозное.

(выражают страх, лицо напряжено).

Стращилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывёт

(выражают удивление)

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот.

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).

***Анкета для родителей***.

***«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»***

1.Ф.И.О., образование, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию ? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребёнок этот режим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни?(Что кроме прогулки)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Смотрите ли вы с ребёнком спортивные передачи? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

***Анкета***

***«Спорт в жизни людей»***

1) Есть ли у Вас любимый вид спорта? Если да, то напишите его ниже

..................................................................................................

2) Занимаетесь ли Вы каким-нибудь видом спорта? Если да, то укажите его

..................................................................................................

3) Кто-нибудь из Вашей семьи занимается спортом? Если да, то кто, и каким видом спорта.

...................................................................................................

4)Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

А) ни кто не занимается

Б) занимаются почти все

В) 1-3 человека

Г) 3-6 человек

Д) не знаю

Е) свой вариант...........................................................................

5) Вы отдали бы своего ребенка в спортивную школу или записали бы в спортивную секцию?

А) да б) нет в) не знаю

6) Существуют ли в Вашем районе детские спорт школы, спорт секции, спортивные залы?

А)да б)нет в)не интересовался

7) Вы следите за спортивными достижения ми нашей страны?

А) смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования

Б) иногда смотрю спортивные новости

В) не интересуюсь

8) Как, по Вашему мнению, развит спорт в нашей стране? (Выберите соответствующий промежуток на шкале)

Низко 3 2 1 0 1 2 3 Высоко

9) Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

А) оказывает положительное влияние

Б) оказывает отрицательное влияние

В) ни как не влияет на организм

10) Вы курите?

А) да

Б) нет

11) В свободное время Вы предпочитаете: (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор

А) редко б) регулярно в) не смотрю

- гулять с друзьями

А) редко б) регулярно в) не гуляю

- читать книги или журналы

А) редко б) регулярно в) не читаю

- ходить в спортзал

А) редко б) регулярно в) не хожу

12) В сфере своей деятельности (работы, учебы и т.п.) Вам приходится вести активный образ жизни?

А) да б) нет в) свой вариант.........................................................

13) Поддерживает ли Ваше руководство занятия спортом?

А) да б) нет в) свой вариант.........................................................

14)Укажите Ваш возраст .......................

15) Ваше семейное положение .........................

16) Укажите Ваш пол .................................

17) Укажите Ваше образование

А) среднее б) среднее специальное в) не законченное высшее г)высшее

18) Укажите если есть, спортивный разряд ..................................

Благодарим за сотрудничество!

***Консультация***

***«Детский фитнес дома!»***

***Уважаемые мамы и папы!***

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самой детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

*Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.*

Правда, в роли тренера придется выступить вам самим, уважаемые родители! Более того, пропагандировать спорт придется на личном примере. Так что заниматься следует всей семьей. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.

*Приступаем к курсу переквалификации в домашних тренеров.*

*Азарт и соревновательный дух.*

Очень важно пробудить начальный интерес ребенка к тренировкам. Вовсе не обязательно постоянно говорить ему о здоровье и пользе от занятий спортом для растущего организма. Здесь главное изобретательность и импровизация. Известен факт, что подавляющее большинство детей очень любят соревноваться. Кроме того, их организм запрограммирован таким образом, что они абсолютно лишены лени. Более прекрасных перспектив для занятий спортом и не сыскать. А ваша задача как тренера играть на этом азарте, подстегивая его снова и снова.

*В пользу фитнеса.*

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся те самые изобретательность и импровизация, о которых говорилось ранее.

*Аксессуары для тренировок.*

По своей сути, все упражнения, которые мы делаем в фитнес-клубе, – это движения из обычной, повседневной жизни. Возьмем, к примеру, тот же самый степпер. Чем отличается подъем на степпере от подъема по лестнице? Это функционально абсолютно идентичные упражнения.

Одно-единственное отличие заключается в том, что упражнения в фитнес-клубе выполняются с регулируемым сопротивлением (т.е. под нагрузкой) в специально приспособленных для этого тренажерах – это обязательное условие эффективности тренировки.

*Силовая тренировка.*

Для ребенка нагрузкой могут выступить собственный вес тела или же маленькая прорезиненная штанга (body-bar) весом 3 кг. Прекрасным дополнением домашней коллекции спортивного оборудования станут турник, скакалка и обруч. Подобные спортивные аксессуары достаточно легко можно приобрести не только в спортивных магазинах, но и в любом супермаркете.

Рассмотрим основные упражнения силовой гимнастики, которые рекомендуется выполнять в первую очередь.

Приседания

Прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток, благодаря чему вероятность появления у вашего ребенка варикоза в будущем будет заметно снижена. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой.

Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом.

По мере прогрессирования в приседаниях, упражнение можно усложнить и выполнять его уже с body-bar.

Упражнения на турнике.

Их очень много, и все они по-своему полезны. Лучше всего начинать знакомство ребенка с турником с самых простых упражнений: висы и качи.

Эти два упражнения благотворным образом влияют на весь позвоночный позвоночный столб. Для их выполнения подойдет и обычный междверный турник.

Техника выполнения этих упражнений не представляет никакой сложности. Основная задача – как можно дольше удержаться на турнике. Для мальчиков со временем можно вводить и еще одно упражнение – подтягивания. Именно это упражнение, как никакое другое, формирует конусность спины.

Отжимание от пола.

Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулить плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе.

Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными.

Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

Прыжки со скакалкой.

Думается, каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен всего организма, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче.

Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством.

Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой.

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошем самочувствия ребенка.

***Желаем вам успеха в спорте!***

***Консультация***

***«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»***

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

**Гиппократ**

***Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!***

***Консультация для родителей***

***«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что, прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

***С чего же начинается физическое воспитание?***

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. *Основа счастья - это здоровье*. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***Желаю вам успеха и крепкого здоровья!***

***Стихи о спорте***

*«Физкультурный праздник»*

Очень рада я за вас сегодня

И совет такой я дам-

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

Будьте в дружбе с физкультурой,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю,

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

*«О зимнем спорте»*

Выступают фигуристы,

Конькобежцы-медалисты.

Очень скоро вся страна

Будет знать их имена.

\*\*\*

Ничего, что Дед Мороз

Щиплет уши нам и нос.

Целый день мы во дворе.

Целый день мы на горе.

В горку санки еле тянешь,

Задохнёшься и устанешь.

Только с горки почему-то

Съехать вниз - одна минута.

*«О закаливании»*

Чтоб зимою не хворать, надо закаляться,

На песке загорать и в реке купаться.

Пусть морозко трещит, вьюга в поле кружит.

Малыши-крепыши не боятся стужи!

*«На катке»*

Блестят коньки, блестит каток.

Пушистый снег искрится.

Надень коньки свои, дружок,

Попробуй прокатиться.

Пускай тебя щиплет мороз-

Смотри, не испугайся!

Пусть заморозит он до слёз,

Ему не поддавайся!

Не отступай, скользи вперёд,

Лети быстрее птицы.

Мороз сердитый отстаёт

От тех, кто не боится.

*«Зарядка» Агния Барто*

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама

Поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел,

И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,

мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот,

От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама

снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли,

и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,

пролетал за часом час...

Ну а гаммы и этюды

я сыграю в другой раз.

***Загадки***

***«Зимние виды спорта»***

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги –

И по большим снегам беги.

(Лыжи.)

Вокруг глубокий снег лежит,

А он легко поверх бежит.

Лишь с колеи сойти нельзя.

Кто мчится к финишу, скользя?

(Лыжник.)

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь.

(Лыжные гонки.)

Не догонит нас мороз:

Мы бежим на лыжах ...

(Кросс.)

По лесу лыжники бегут

Между деревьями, кустами.

Как называют тот маршрут,

Везде помеченный флажками?

(Трасса.)

Риска, скорости любитель,

Снежных склонов покоритель.

Мчится он, как метеор,

С высоченных самых гор.

(Горные лыжи.)

Трудно, что ни говори,

Мчать на скорости с горы!

И препятствия стоят –

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждёт награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся …

(Слалом.)

По склону, спортсмены,

Быстрее трамвая,

Съезжают на лыжах

Флажки огибая.

(Слалом.)

Высока та горка? Пусть!

Нам крутой не страшен …

(Спуск.)

Про этот спорт

Я много слышал:

Воздушный акробат

На лыжах.

(Фристайл.)

Может, это всё нам снится –

Лыжник, как танцор, кружится.

Кувырок, потом прыжок,

Ни один не сбит флажок.

(Фристайл.)

Вот смело на лыжах Алина

На дальность прыгает с …

(Трамплина.)

Он крылья на ноги надел,

Скатился с горки и взлетел!

(Прыгун с трамплина.)

Он на лыжах, но как птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнётся и вперёд

Отправляется в полёт.

(Прыжки с трамплина.)

Лыжа здесь всего одна,

Коротка, а не длинна.

Чудеса на ней покажем,

Кувыркаться можем даже.

(Сноуборд.)

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся …

(Биатлон.)

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный,

И меткий он стрелок!

(Биатлонист.)

Мы с приятелем моим

Каждый день сюда спешим.

Здесь сияют огоньки

И звенят по льду коньки.

(Каток.)

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!

Братьев как зовут? …

(Коньки.)

У Ларисы, говорят,

По конькам второй разряд.

Кружится Лариска,

Лариска – …

(Фигуристка.)

На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт,

Потом двойной тулуп… Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется

(Фигурное катание.)

Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой?

(Конькобежец.)

На поле ледовом

Такая картинка:

Гоняют спортсмены

Каблук от ботинка!

(Хоккей.)

Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без ...

(Клюшки.)

Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетит,

И кто-то точно победит.

(Шайба.)

Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт?

(Хоккеист.)

Бурлит сегодня стадион,

Гостей игривых принял он

И дал им шайбу погонять.

А как же встречу ту назвать?

(Матч.)

На поле лёд, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь — два входа.

И что это? …

(Ворота.)

Шайба, видимо, устала.

Не дают совсем вздремнуть.

На трибуны убежала,

Чтоб немного отдохнуть.

(Аут.)

Кто сегодня победил,

Больше всех голов забил?

Каждый сразу же поймёт –

Для того ведётся …

(Счёт.)

Над трибунами висит

Этот очень нужный щит.

Каждый гол покажет он –

Видно счёт со всех сторон.

(Табло.)

Катаюсь на нем до вечерней поры,

Но ленивый мой конь возит только с горы.

Сам на горку пешком я хожу,

И коня своего за веревку вожу.

(Санки.)

Посмотрите – вот герой,

Он летит вниз головой,

Животом на санках лёжа.

Страшно так, мороз по коже.

(Скелетон.)

Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

(Бобслей.)

***Олимпийские кольца и флаг***

**Олимпийские кольца - символ Олимпийских Игр - представляют собой пять переплетенных колец - их цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный - на белом фоне. Они были разработаны основателем современных Олимпийских Игр Пьером де Кубертеном в 1912 году. В августе 1912 года на первой презентации колец де Кубертен сказал следующее: Эмблема была выбрана таким образом, чтобы проиллюстрировать и олицетворить собой мировой конгресс 1914 года: пять переплетенных колец разного цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный располагаются на белом поле. Эти пять колец символизируют пять населенных частей мира, которые желают участвовать в Олимпийском движении и принимают здоровую спортивную конкуренцию.**

***Олимпийские награды***

**Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы - победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую. За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место - действительно серебряная. А вот за первое место... тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов)!**

**Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый. Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.**

**Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.**

***Олимпийский огонь***

**Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр. Спустя годы традицией стало доверять честь пройти последний этап эстафеты и зажечь огонь в олимпийской чаше какому-либо известному спортсмену или спортсмену с замечательными достижениями. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге Прометеея похитившего огонь у у Зевса, и подарившего его людям.**

**Поскольку для греков огонь имел божественный смысл, он горел во многих святилищах Олимпии. Постоянно же он был зажжен на алтаре Гестии (богини домашнего очага). Во время Олимпиад, прославляющих Зевса, огни также были зажжены в храмах Зевса и Геры.**

**Эта традиция была возрождена в 1928 году.**

**Сотрудник Амстердамской электорэнергетической компании зажег первый олимпийский огонь в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме и с тех пор этот ритуал является неотъемлемым атрибутом современных Олимпийских Игр.**

**Эстафета олимпийского огня финиширует в день церемонии открытия на центральном стадионе Игр. Очень часто последний факелоносец остается неизвестным для зрителей до последнего момента, и обычно это спортивная знаменитость страны-хозяйки Игр. Он бежит к Олимпийской чаше, расположенной в самом верху большой лестницы и зажигает огонь, горящий на продолжении Игр и тушится на церемонии закрытия.**

**Первым выдающимся атлетом, которому была оказана высокая честь зажечь олимпийский огонь, стал девятикратный олимпийский чемпион Пааво Нурми, который вызвал сильнейшие эмоции у зрителей на стадионе в Хельсинки в 1952 году.**

**Среди знаменитых спортсменов, зажегших Олимпийскую чашу были звезда французского футбола Мишель Платини (1992), боксер-тяжеловес Мохаммед Али (1996), Коренная австралийка (всегда защищала права аборигенов и после побед выбегала на дорожку с двумя флагами) Кэти Фримэн (2000) - для нее эта Олимпиада стала победной, хоккеист Уэйн Гретцки (2010).**

**В некоторых случаях огонь на Олимпийском стадионе зажигали люди, символизирующие собой высокие идеалы олимпизма. Так, японский студент Йосинори Сакаи, занимавшийся легкой атлетикой в Токийском университете, родившийся 6 августа 1945 года, в день атомной бомбардировки Хиросимы, открывая в 1964 году Токийские олимпийские игры, символизировал возрождение Японии после Второй мировой войны.**

**Первой женщиной, которая зажгла олимпийский огонь, стала мексиканская бегунья, чемпионка страны в барьерном беге Кета Басилио в 1968 году в Мехико. В 2004 году она снова приняла участие в олимпийской эстафете.**

**Олимпийский факел зажигают за несколько месяцев до начала Олимпийских Игр. Огонь начинает свое путешествие в городе, где проводились античные Олимпийские Игры - в Олимпии, также, как и в Древней Греции - в храме Геры.**

**Актриса, облаченная как церемониальная жрица в античные одеяния, зажигает факел таким же образом, как это делали на Играх древности. Она использует параболическое зеркало, чтобы сфокусировать солнечные лучи в одной точке, благодаря изогнутой форме. Энергия солнца создает большое количества тепла, которое воспламеняет топливо в факеле, когда жрица подносит его к центру зеркала.**

**Если в день церемонии зажжения олимпийского огня нет солнца, жрица может зажечь факел от огня, зажженного в солнечный день перед церемонией.**

**Огонь переносится в горшке к алтарю на античном Олимпийском стадионе, где он зажигает факел первого бегуна эстафеты. Перед Зимними Играми, эстафета в действительности начинается у памятнику Пьеру де Кубертену, основоположнику современных Олимпийских Игр.**

**И тогда начинается эстафета олимпийского огня.**

***Олимпийский талисман***

**Вот на Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Новый олимпийский обычай сразу всем понравился.. Так и пошло. Талисманом объявляли какого-нибудь хорошего зверя, как бы «хозяина» той страны, где проходила Олимпиада.**

**Когда объявили конкурс на создание талисмана Олимпийских игр в Москве, многие известные художники приняли в нем участие. Лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша.**

**Миша – талисман пользовался в СССР, да и во всём мире, невероятным успехом. Это была настоящая победа российского художника.**

**Традиция олимпийского талисмана продолжается.**

***Олимпийский девиз***

**Девиз был предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного Олимпийского комитета в 1894 году. Де Кубертен позаимствовал его у своего друга Анри Дидона, доминиканского священника, который кроме всего прочего был большим энтузиастом спорта. Девиз был представлен на Олимпийских играх в Париже в 1924 году.**

**Этот девиз был также названием Журнала Олимпийской истории с 1995 по 1997 год. Более неофициальный, хотя и хорошо известный девиз - *"Главное - не победа, а участие" .***

***Олимпийская клятва***

**Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 году Пьером де Кубертеном, который предложил Международному олимпийскому комитету (МОК) возродить ритуал олимпийской клятвы, принимавшейся на Олимпийских играх в Древней Греции (клятва чести на стадионе в Олимпии у алтаря Зевсу).**

**Олимпийской клятва спортсменов: *"От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд".***

**Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 года. Согласно Олимпийской хартии, олимпийская клятва произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны установленной на поле олимпийского стадиона, у знамени своей страны.**

**Чести произнести олимпийскую клятву Национальный олимпийский комитет обычно удостаивает одного из выдающихся спортсменов.**

***Перспективное планирование на тему:***

***«Олимпийское образование детей***

***старшего дошкольного возраста»***

***Декабрь 2013 - февраль 2014 г.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Вид деятельности*** | ***Декабрь*** | ***Январь*** | ***Февраль*** |
| ***1.*** | ***Беседы*** | ***«Что такое Олимпиада?», «Где она возникла?»*** | ***«Какие спортсмены могут участвовать в олимпийских играх?»*** | ***«Олимпийская символика»,***  ***«Любимые виды спорта»*** |
| ***2.*** | ***Занятия*** | ***«Что могут мои мышцы?»*** | ***«Лёгкие и их работа»*** | ***«Сердце и как оно работает?»*** |
| ***3.*** | ***Художественное слово*** | ***Разучивание стихов о спорте и ЗОЖ*** | ***Загадки***  ***о зимних видах спорта*** |  |
| ***4.*** | ***Дидактические игры*** | ***«Виды спорта»*** | ***«Назови спортсмена»*** | ***«Спортивный инвентарь»*** |
| ***5.*** | ***Песни о спорте*** | ***«Песня о спорте»*** | ***«На зарядку»*** | ***«Трус не играет в хоккей»*** |
| ***6.*** | ***Художественное творчество*** |  | ***Рисунки «Любимый вид спорта»*** |  |
| ***7.*** | ***Спортивные игры*** | ***Хоккей*** | ***Лыжи*** | ***Биатлон*** |
| ***8.*** | ***Анкетирование*** | ***«Какое место в вашей семье занимает физкультура?»*** | ***«Спорт в жизни людей»*** |  |
| ***9.*** | ***Консультации*** | ***«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»*** | ***«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»*** | ***«Детский фитнес дома»*** |
| ***10.*** | ***Презентация проекта*** | ***----------------*** | ***----------------*** | ***«Мы - будущие олимпийцы!»*** |
| ***11.*** | ***Спортивное развлечение*** | ***-------------------*** | ***-----------------*** | ***«Мы - будущие олимпийцы!»*** |