Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №3 «Ручеёк»

Педагогический проект

«Зимние виды спорта»

Разработала воспитатель II квалификационной категории

Самарская Г.В.

Городской округ Выкса

2015

*«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального.*

*Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,*

*без правильно поставленной физкультуры и спорта*

*мы никогда не получим здорового поколения».*

*Анатолий Васильевич Луначарский*

**Актуальность проекта:** Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

**Гипотеза:** Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Вид проекта:** Информационно – познавательный.

**Сроки реализации проекта:** Краткосрочный.

**Участники проекта:** Дети 6-7 лет, воспитатель.

**Цель проекта:** Расширение представлений детей о зимних видах спорта.

**Задачи:**

* ознакомление с наиболее популярными видами зимнего спорта;
* развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
* расширение кругозора, повышение умственного и речевого развития.

**Планируемые результаты проекта:**

* существует интерес к зимним видам спорта;
* пополнился словарный запас спортивными терминами;
* повысился уровень знаний о видах зимнего спорта;
* повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой.

**Формы реализации:**

* беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?»;
* беседа «Знакомимся с видами зимнего спорта»;
* художественная деятельность «Зимние виды спорта»;
* физкультурное развлечение «Зимние игры и забавы»;
* НОД «Зимние виды спорта»;
* Обогащение предметно-развивающей среды;
* Фото-коллаж.

**Основной этап реализации проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время проведений | Режимные моменты | Содержание деятельности | Ответственные |
| Утро | Утренняя гимнастика (приложение №1) | Цель: повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды | Воспитатель |
| Дыхательная гимнастика (приложение №2) | Цель: формирование умения слушать своё дыхание, профилактика бронхо – лёгочных заболеваний. | Воспитатель |
| Утренний «Круг друзей» | Цель: настроить детей на предстоящую деятельность. | Воспитатель |
| Беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?» (приложение №3) | Цель: ознакомление детей с зимними видами спорта, расширение знаний о зимних видах спорта. | Воспитатель |
| НОД «Зимние виды спорта» (приложение №4) | Цель: расширение и закрепление знаний детей о зимних видах спорта. | Воспитатель |
| Динамическая пауза «Отгадай вид спорта» | Цель: с помощью пантомимы дети изображают вид спорта, развитие воображения. | Воспитатель |
| Речевое развитие «Пословицы, загадки о зимних видах спорта» (приложение №5) | Цель: расширение и уточнение знаний детей об окружающем. Воспитание находчивости, воображения. | Воспитатель |
| Прогулка | Спортивный праздник «Зимние забавы». Участники группа №10 и группа №7 (приложение №6) | Цель: показать детям привлекательность зимних месяцев года, развитие интереса к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов. | Воспитатель |
| Вечер | Дидактическая игра «Знатоки спорта» (приложение №7) | Цель: формирование у детей устойчивого интереса к зимним видам спорта, обучение правильно называть спортивную специальность и описывать действия изображённые на картинке. | Воспитатель |
| Художественно – эстетическое развитие, рисование «Любимый вид спорта» (приложение №8) | Цель: закрепить умение передавать в рисунке своё отношение к виду спорта. | Воспитатель |
| Подведение итогов дня | Обсуждение с детьми понравившихся моментов. Отзывы и предложения. | Воспитатель |
| Выход | Оформление альбома «Зимние виды спорта». | Воспитатель |

Приложение к проекту

**Приложение №1**

**Утренняя гимнастика**

**Комплекс №1.**

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

**Комплекс №2.**

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кегля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

***Упражнения с малым мячом***

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка».

**Приложение №2**

**Дыхательная гимнастика**

**Упражнение 1. «Ладошки».**   
  
Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.   
  
Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.   
  
  
  
**Упражнение 2. «Поясок»**   
  
Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.   
  
В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
  
  
**Упражнение 3. «Поклон»**   
  
Исходное положение: встать прямо, руки опущены.   
  
Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.   
  
  
  
**Упражнение 4 «Кошка»**   
  
Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.   
  
Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.   
  
  
  
**Упражнение 5 «Обними плечи»**  
  
Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.   
  
В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

**Приложение №3**

**Беседа «Какие виды зимнего спорта знаешь ты?»**

Воспитатель:

- Ребята посмотрите на эти предметы и ответьте на мой вопрос, о чем мы сегодня с вами будем разговаривать? (ответы детей - о спорте)

- Да, поговорим сегодня о спорте и видах спорта.

- А что такое спорт? (ответы детей - Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования).

- Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).

- А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться).

- Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт дает человеку? (ответы детей).

- Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть, будешь сильным и ловким.

- Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)

- Молодцы, много видов спорта вы знаете, а теперь я предлагаю вам их нарисовать. (дети рисуют зимние виды спорта)

По окончании воспитатель предлагает детям рассмотреть рисунки.

- Молодцы ребята, вы действительно знаете виды зимнего спорта, но не все, а хотите я познакомлю вас с другими? (ответы детей)

- Очень хорошо, я обязательно с ними вас познакомлю.

**Приложение №4**

**Конспект НОД «Зимние виды спорта» в подготовительной к школе группе.**

**Образовательная область** «Познавательное развитие».

**Программное содержание**: Расширить и закрепить знания детей о зимних видах спорта. Закрепить представления о том, что спорт укрепляет здоровье человека. Развивать у детей интерес к различным видам спорта, желание заниматься ими. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Материал к занятию**: альбом «Зимние виды спорта».

**Предварительная работа**: рассматривание альбома о спорте, беседы о спортивных соревнованиях. Чтение художественной литературы.

Воспитатель: Дети, давайте поговорим сегодня о спорте и спортивных соревнованиях. Скажите, какие виды спорта вы знаете? А сами вы занимаетесь спортом? Каким? (Ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт даёт человеку? (Ответы детей)

Воспитатель: Верно вы сказали. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, какими видами спорта можно заниматься зимой? (Ответы). Давайте представим себе, что мы вышли на улицу и занялись спортом. (Проводится физкультминутка)

Итак, готовы? Слушайте стихотворение и изображайте то, о чём в нём говорится.

Утром быстро мы поели,

На ноги коньки надели.

Разбежались, покатились,

Прыгнули и покрутились.

И сверкает лёд искристо.

Мы спортсмены – фигуристы.

Пообедав очень дружно,

Мы решили, что нам нужно

В парке с горки покататься.

Быстро сели мы в салазки,

Покатились санки вниз.

«Эй, с дороги! Берегись! »

Вечером, идя домой,

Сговорились меж собой,

Утром рано, непременно,

Встать на лыжи

И отменно покататься

По снегам среди холмов

Вдоль раскидистых кустов.

Воспитатель: Отлично! Мы с вами зарядились энергией и хорошим настроением. А теперь продолжим наш разговор. Дети, вы назвали много зимних видов спорта, но не все. Посмотрите в наш альбом и послушайте, что я вам расскажу.

Далее идёт рассказ воспитателя, сопровождаемый иллюстрациями в альбоме.

Воспитатель: Все зимние виды спорта делятся на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.

К видам спорта, проводимым на снегу, относятся лыжные гонки, горнолыжный спорт, фристайл, биатлон и прыжки с трамплина.

К видам спорта, проводимым на льду, относятся хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт – это коньковые виды спорта, а также санный спорт и бобслей – санные виды спорта.

Воспитатель: Дети отгадайте мои загадки.

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу! ", "мимо! ", "бей! " -

Значит там игра - …. (Хоккей)

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - (фигуристы)

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги –

И по большим снегам беги. (Лыжи)

Воспитатель: Дети, вы молодцы, ответили правильно на все вопросы и отгадали все загадки. Наш разговор мне хочется закончить небольшим стихотворением.

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

### Приложение №5

### Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.  
Холода не бойся, сам по пояс мойся.  
Кто спортом занимается, тот силы набирается.  
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.  
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.  
И смекалка нужна, и закалка важна.   
В здоровом теле здоровый дух.   
Паруса да снасти у спортсмена во власти.   
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.  
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.  
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.  
Крепок телом - богат и делом.  
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.  
Пешком ходить — долго жить.  
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

### Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –  
Он злится и плачет.  
А этого стукнешь –  
От радости скачет!  
То выше, то ниже,  
То низом, то вскачь.  
Кто он, догадался?  
Резиновый ...  
(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.   
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.   
(Лыжи)

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

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

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?   
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,   
Но зато названьем горд,  
Он зовется…  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?   
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой   
Гонит шайбу пред собой.   
(Клюшка)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.   
(Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаться,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!   
(Велосипед)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)