**для воспитателей**



 **Подготовила И.А.Масленникова**

 Здоровье для детей то же, что и фундамент для здания. Чем прочнее заложен фундамент, тем выше может быть возведена постройка; чем крепче здоровье ребенка, тем больше успехов он достигнет в общем развитии, в науке, в умении работать и быть полезным для общества человеком.

 Дошкольный возраст - наилучшее время для «запуска» человеческих способностей, в это время формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. От того, как проведет ребенок этот отрезок своей жизни, будет в дальнейшем зависеть состояние общества в нашей стране?

 Гармоничное развитие любого государства невозможно без крепких всесторонне развитых людей, составляющих его общество, А такие важные данные человека как сила, воля, выдержка, жизнерадостность, физическая активность прививаются именно в детском возрасте, как бы ни был красив цветок, а если его не поливать в зародыше, расцвести ему не будет суждено никогда. Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом нужно с дошкольного возраста. Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей интереса к физическому совершенствованию.

 Формирование представлений об олимпиаде может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного воспитания ребенка. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах.

 Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека.

 Вырастить здоровых детей - непростая задача. Человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример того Древняя Греция, воспитательная система в которой была основана на идее гармоничного развития человека. Каждый равноправный гражданин в этой стране должен был заниматься спортом, если он рассчитывал играть какую-либо роль в своем государстве.

 Необходимо создать условия для развития спортивных талантов ребенка, стремимся привить ему любовь к спорту, сделать все, чтобы активный образ жизни вошел в жизнь ребенка и стал органичным продолжением его досуга в последующей жизни.

Исходя из этого, в своей работе нам необходимо решать следующие задачи:

* Создать у детей представление об Олимпийских играх как мировых соревнованиях
* Ознакомить детей с доступными для детей это возраста сведениями об Олимпийском движении.
* Способствовать формированию у детей интереса к занятиям физическими упражнениями
* Развивать у детей представление о своем теле, своих физических способностях.
* Воспитывать у детей таких социально значимых личностных качеств, как целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

 Олимпийское образование, его формы и методы должны занимать важное место в системе спортивного воспитания детей дошкольного возраста. Можно выделить два основных направления олимпийского образования как элемента этой системы.

 Первое направление - знакомство детей с олимпийским спортом, Олимпийскими играми, историей древнего и современного олимпийского движения. В рамках этого направления могут быть использованы и практически применяются такие формы и методы, как рассказы, стихи, песни, сказки, викторины, загадки, спектакли и театрализованные представления, а также конкурсы рисунков на олимпийскую тематику.

 Второе направление олимпийского образования детей дошкольного возраста - непосредственное включение детей в занятия олимпийскими видами спорта (такими, например, как, легкая атлетика, футбол, волейбол, теннис и др.) и проведение для них Малых олимпийских игр. Эти Игры проводятся совместно с родителями дошкольников.

 С ведением ФГТ, мы разработали тематическое планирование на год. И в апреле мы запланировали Неделю здоровья, т.к. 7 апреля – Всемирный день здоровья. В детском саду необходимо ввести традицию поведение праздников здоровья, развлечений, спартакиад, малых зимних и летних олимпийских игр. Детская олимпиада поддерживает и хранит традиции. Началу соревнований предшествует парад участников, вынос олимпийского флага, зажжение олимпийского огня, клятва спортсменов: «Соревноваться и побеждать- честно». Это учит детей нести ответственность за свои поступки, поддерживать друг друга в удачи и поражение. Победитель должен знать, что он смог победить не только потому, что он самый сильный, самый ловкий, но и потому, что были другие, которые проиграли. А проигравшие, что тот кто умеет проигрывать сможет когда-нибудь победить. Но самое главное, что дети получают большую радость, эмоциональный заряд, они с удовольствием демонстрируют свои физические качества, стараются, ведут серьезную борьбу. Незабываемые, яркие впечатления дают детям возможность почувствовать себя участником всемирного Олимпийского движения, и, как знать, может быть, в детской олимпиаде выступают будущие чемпионы.

 Проведение экскурсий на стадион, каток помогает раскрыть тему «Виды спорта»

Например раскрывая тему «Современные Олимпийские игры» даются знание об открытии Олимпийских игр, флаге с пятью кольцами, при этом объясняется значение каждого кольца, об олимпийских наградах, олимпийском огне, его истории, формируем понятие «Факельная эстафета», «Клятва спортсменов и судей». Дети рассматривают материалы, где представлен парад спортсменов и поднятие флага, слушают олимпийский гимн. Дети пополняют словарный запас и накапливают теоретический опыт, который в дальнейшем закрепляют в двигательной деятельности: на физкультурных занятиях, утренних и бодрящих гимнастиках, подвижных играх, играх-эстафетах, праздниках, развлечениях и в каникулярное время.

 Также необходимо. чтобы дети отражали свое видение олимпийских игр в рисунках и скульптурах. Можно устроить конкурс рисунков символики Олимпийских игр. По рисункам детей «Мы любим спорт», «Олимпийцы среди нас» можно определить – какие виды спорта, и какие моменты состязаний больше всего интересуют каждого ребёнка.

На занятиях физической культуры необходимо знакомить детей со спортивными маршами, учим двигаться под музыку, разучиваем композиции с предметами: мечами, ракетками, клюшками, гантелями и т. д. Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире.

 Ребенок накапливает тот практический опыт, который в дальнейшем он повторит и закрепит в сюжетной двигательной деятельности. Участие в совместной деятельности вырабатывает у детей чувство ответственности за команду, товарищей.

 На музыкальных занятиях дети разучивают песни о спорте. Их знакомят с музыкой, которая звучит на Олимпийских играх. На основе этого формируется представление о единстве спорта и искусства.

 НОД рекомендуется проводить проводится в разной форме, и используются разные приёмы: беседы, игры, викторины, игры-эстафеты, головоломки, творческие задания, домашние задания (разгадывание кроссвордов совместно с родителями). Каждое НОД должна содержать познавательный материал в сочетание с практическими заданиями, необходимые для развития и закрепления навыков детей. А так же использовать загадки, пословицы, поговорки, стихи, «вредные советы». Например, раскрывая тему «Символика Олимпиады»

 Конечно же необходимо обязательно привлекать родителей воспитанников принимать активное участие в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья», в спортивных праздниках, викторинах, «Знатоки спорта», « Что? Где? Когда?» С олимпийским движением также знакомить родителей через стенды и папки-передвижки: «Как люди стали спортом заниматься», « Родители-дети-спорт», «Советы, как стать спортивной семьёй», «Спортзал на дому» и . д.

 Необходимо уже сейчас начать в методическом кабинете ДОУ и в группах собирать материал по ознакомлению детей со спортом и олимпийскими играми:

* Для родителей и педагогов информационные копилки « Будьте красивыми», «Растите здоровыми», «ЗОЖ», «Здоровый человек», «Сам себе тренер».
* Альбомы «Путешествие в Олимпию», «История спорта», «Современные виды спорта», «Хочу всё знать»-это справочный и наглядный материал в работе по данной теме.
* Для ознакомления со знаменитыми спортсменами города, области, страны, оформить стенд «Знай наших»
* Изготовить словарные странички, которые помогут познакомить и ввести в активный словарь название видов спорта и слова: «Болельщик», «Рекорд», «тренер», «старт», «финиш» и т.д.;
* Систематизация стихов и загадок о спорте, его значении в жизни человека (в форме альбома);
* Создать картотеку дидактических игр, посвященных разным видам спорта;
* Начать собирать коллекцию спортивных медалей, вымпелов, значков, кубков.
* Коллаж «Мой любимый вид спорта»;
* Детский уголок «Ералаш»-это фоторепортажи с соревнований, развлечений, вести с занятий;
* Уголок «Здоровячки» даёт детям знание о себе, о своём теле и что нужно делать, чтобы быть здоровыми;
* Уголок «Спортландия» знакомит с историей спорта;
* Начать оформляють альбомы «Наши достижения», «Наши рекорды в спорте».
* Создать портфолио «Спортивные достижения наших воспитанников».
* Разработка олимпийской символики. Выставка детских работ.
* Разработка комплекса упражнений на основе схем в виде картотеки.

 А как же необходимо наладить и поддерживать тесную взаимосвязь с СОК, ДЮЦ,ФОК

 Замечено, что спортивные дети всегда: активны, успешны, самостоятельны, талантливы, общительны, они лидеры и просто личности. Олимпийское образование позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольников. Оно играет важную роль в совершенствовании физической культуры ребёнка. Кто знает, может быть, через несколько лет кто-нибудь из наших воспитанников будет прославлять наш город Лебедянь, нашу Липецкую область, Россию, на олимпийских играх.

**ЭТО ИНТЕРЕСНО!**

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшее международное комплексное спортивное мероприятие. Они обладают огромной притягательной силой не только потому, что это единственные в своем роде всемирные спортивные состязания, но и потому, что они представляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами различных стран.

 Инициатор проведения Олимпийских игр современности Пьер де Кубертен.

 Одним из важнейших атрибутов Олимпийского движения является олимпийская символика, которая включает в себя общие для движения в целом Олимпийский символ, Олимпийский девиз и Олимпийский флаг, а также официальные эмблемы национальных олимпийских комитетов, Олимпийских игр, городов-хозяев Олимпиад, городов-кандидатов, целый ряд так называемых сопутствующих олимпийских символов: официальные термины-надписи, пиктограммы, талисманы и т.д.

**Олимпийский символ**

 Первые символы современных Олимпийских игр брали свое начало в олимпиадах древности, например лавровый венок, которым увенчивали победителей, или оливковая ветвь. На смену им пришел современный олимпийский символ. Он представляет собой пять переплетенных многоцветных или одноцветных колец и олицетворяет единство пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх. Переплетенные кольца изображены в следующем порядке: три кольца вверху (слева направо) - синее, черное, красное и два внизу - желтое и зеленое.

 Олимпийские кольца были разработаны Пьер де Кубертеном в 1912 году. Существует неподтвержденная версия, что 5 колец Пьер де Кубертен связывал с пятью частями света:  Европа —**синий**, Америка — **красный**, Азия — **жёлтый**, Африка — **чёрный**, Австралия — **зелёный**. На флаге любого государства мира присутствует по крайней мере один цвет из представленных на эмблеме.

 Пять олимпийских колец были приняты в 1914 году и дебютировали на Олимпиаде в Бельгии в 1920 году.

 Существует строгий кодекс, касающийся применения этого символа, которому должны следовать при любых обстоятельствах. Например, даже если олимпийские кольца изображены на черном фоне, черное кольцо не должно быть заменено кольцом другого цвета.

**Олимпийский девиз**

Состоит из трех латинских слов – Citius, Altius, Fortius.

Дословно это значит «Быстрее, выше, храбрее». Однако более распространенным является перевод «Быстрее, выше, сильнее» (по-английски – Faster, higher, stronger). Фраза из трех слов впервые была сказана французским священником Анри Мартином Дидоном (Henri Martin Dideon) на открытии спортивных соревнований в своем колледже. Эти слова понравились Кубертену, и он посчитал, что именно эти слова отражают цель атлетов всего мира.

**Олимпийская эмблема**

 Национальные олимпийские комитеты стран мира имеют собственные официальные эмблемы, которые представляют собой сочетание олимпийского символа с каким-либо национальным отличительным знаком.

 Так, в эмблему Олимпийского комитета России включено трехцветное изображение языка пламени, отражающего цвета Государственного флага Российской Федерации.

 Официальную эмблему Олимпийских игр составляют олимпийский символ (кольца) и какой-либо символ города или государства, где проводятся очередные игры. Например, в эмблему московской Олимпиады вместе с олимпийскими кольцами вошел силуэт, напоминающий сразу и высотные здания, характерные для архитектурного облика Москвы, и увенчанные пятиконечными звездами башни Московского Кремля.

**Олимпийский флаг**

На белом атласном полотнище размером 3x2 м изображен олимпийский символ - пять разноцветных переплетенных колец. Белый фон флага, на котором расположены кольца, дополняет идею содружества всех без исключения наций  Земли. Впервые флаг на Олимпийских играх был поднят в 1920 г.

 Во время церемонии закрытия Олимпийских игр представитель города, проводившего Игры, передает флаг президенту  МОК, а тот - мэру города-организатора следующей Олимпиады. В течение четырех лет флаг хранится в здании городского муниципалитета.

Зажжение олимпийского огня - один из главных ритуалов на торжественной церемонии открытия и летних, и зимних Олимпийских игр.

Мысль об олимпийском огне, рождающемся от солнечных лучей у развалин храма Зевса в Олимпии, и его доставке факельной эстафетой на олимпийский стадион к моменту открытия Игр родилась у Пьера де Кубертена в 1912 г.

Впервые церемония зажжения олимпийского огня была проведена на Играх XI Олимпиады 1928 г. в Амстердаме, а на зимних Играх - в 1952 г. в Осло.

Обычно честь завершить эстафету по дорожке олимпийского стадиона на церемонии открытия Игр и зажечь от факела олимпийский огонь в специальной чаше предоставляется одному из ведущих спортсменов страны, в которой проводятся Игры. На празднике открытия Московской Олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион баскетболист Сергей Белов.

**Талисман Олимпийских игр**

Традиция называть талисман Олимпийских игр возникла не так давно.

Обычно талисманом объявляют изображение какого-либо животного, популярного в стране, проводящей Олимпийские игры. На летних Играх 1968 г. в Мехико талисманом был ягуар, в Мюнхене - забавная такса Вальди. Талисманом монреальской Олимпиады-76 стал симпатичный бобер, Московской Олимпиады - бурый медвежонок Миша. На Играх-84 в Лос-Анджелесе талисманом был орленок Сэм, в Сеуле-88 - тигренок Хо-дори, традиционный персонаж корейских сказок. В 1992 г. в Барселоне талисманом олимпийцев был пес Коби - надежный сторож овец у пастухов, живущих в горах Испании.

**Среди традиционных ритуалов Игр:**

\* зажжение олимпийского огня на церемонии открытия (огонь зажигается от солнечных лучей в Олимпии и доставляется факельной эстафетой спортсменов в город-организатор Игр);
\* произнесение одним из выдающихся спортсменов страны, в которой происходит Олимпиада, олимпийской клятвы от имени всех участников игр;
\* произнесение от имени судей клятвы о беспристрастном судействе;
\* вручение победителям и призёрам соревнований медалей;
\* поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителей.

**Олимпийская медаль**

**Олимпийская медаль** – знак отличия за личное или командное спортивные достижения в соревнованиях на Олимпийских играх, также считается атрибутикой, используемой Международным олимпийским комитетом для продвижения идеи Олимпийского движения во всём мире. Самая важная и значимая медаль в спорте за всю историю человечеств.

Впервые решение о награждении победителей медалями принял Первый Олимпийский конгресс, состоявшийся **в 1894 году** в Париже. Основные принципы награждения и то, какими должны быть медали, были четко прописаны в Олимпийской хартии.

Вручение медалей происходит на специальной церемонии после соревнований. Победители располагаются на подиуме в соответствии с завоеванными местами. Поднимаются флаги стран, представителями которых являются победители. Играется гимн страны, представителем которой является обладатель золотой медали.

Олимпийская медаль имеет определённую градацию:

* золотая медаль — за первое место;
* серебряная медаль — за второе место;
* бронзовая медаль — за третье место.

За первое и второе места вручаются медали **из серебра 925-й пробы**. Медаль победителя покрыта шестью граммами чистого золота. Диаметр награды около 60 мм, толщина 3мм. За 3-е место спортсмены награждаются бронзовыми медалями.

В номерах программы, где место команды определяется по результатам, показанным спортсменами – членами команды в личных соревнованиях (напр., конное троеборье), вручается одна медаль – команде. На отдельных Играх допускались исключения из правила.