**Учебная тема проекта**:

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

**Тема проекта:**

**«Мы-будущие олимпийцы!»**

**Участники проекта:**

инструктор по физической культуре, дети старшей группы «Солнышко», воспитатели групп, музыкальный руководитель.

**Срок реализации:**

Ноябрь 2013г.- Апрель 2014г.

**Тип проекта:**

Долгосрочный

**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.

**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 нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?»  «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 альбом.  2.Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».  3. Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене.  4.Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда в физкультурном зале).  5. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности».  6.Фоторепортажи с соревнований. |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1.Физкультурные занятия;  2. Прогулки;  3. Подвижные игры;  4. Утренняя и бодрящая гимнастики;  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. Выставки рисунков и оформление альбома «Наше творчество». |
| 5. Мир музыки | 1.Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д. |
| **Работа с педагогами** | |
|  | 1.Перспекттивное планирование по теме.  2.Конспекты занятий по теме проекта.  3.Библиография по теме проекта.  4. Музыкальные СД диски.  5. Альбомы с художественным словом.  6. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия».  7. Презентация проекта. |

***Продукты проекта для детей:***

1. Альбом «Рассказы о спортсмене».
2. Альбом «Наше творчество».
3. Д\и « Спортивное оборудование», «Виды спорта».
4. Фотогалерея «Мы занимаемся спортом».
5. Выставка работ «Галерея спорта».
6. Фотоальбом «Олимпийская символика».
7. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».

***Продукты проекта для педагогов:***

1. Конспекты по теме проекта.
2. Библиография по теме проекта.
3. Музыкальный СД диск.
4. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия.
5. Презентация проекта.
6. Планирование по данной теме.

**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.Сборник рассказов детей об их любимом спортсмене (при участии родителей);

4.Выставка коллажей «Мой любимый вид спорта»;

5. Презентация проекта.

6. Спортивное развлечение ***«Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад»- итог проекта.***

**Четвёртый этап:**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны и г.Санкт-Петербурга;
* 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;

**Методическое обеспечение:**

Литература:

* С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
* Виммерт, Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
* Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
* Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;
* Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
* Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
* Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.
* Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и

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

* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
* Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших

дошкольников. Волгоград. 2009

**Ресурсное обеспечение:**

1.Диск «Большая олимпийская энциклопедия» ID COMPANY, 2008 г. Литературное агентство «Научная книга» 2008 г.

2. ПК.

3. Видеофильмы, мульфильмы.

4. Фотоматериалы.

5. Музыкальный центр.

6. Аудиозаписи.

7. Художественная литература.

***Приложение:***

1. Сценарии малых зимних и летних олимпийских игр в детском саду;
2. Конспекты занятий «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»
3. Перспективное планирование по теме (ноябрь 2013-апрель 2014 г.г.)
4. Художественное слово на спортивную тематику (загадки, стихи).
5. Материал для альбомов о олимпийской символике, спортсменах г.Санкт-Петербурга
6. Фотографии

**«Малые зимние олимпийские игры»**

Атрибуты: флаг, флагшток, 2 клюшки, шайбы, стойки или лыжные палки, лыжи, ледянки, медали, призы.

**Ход развлечения:**

Ведущий: Внимание! Внимание! Начинаем наши малые зимние олимпийские игры! Всех спортсменов прошу приготовиться к торжественному построению

Дети строятся в одну шеренгу по краю площадки.

Ведущий: Здравствуйте, юные спортсмены! Мы рады приветствовать вас на наших зимних играх. Спешу пригласить всех желающих в страну малых олимпийских игр: хоккей, метание снежков, лыжная эстафета и катание на ледянках с горки. Только пускают в эту страну гостей, имеющих стойкий спортивный характер и отменное здоровье!

1-й ребёнок

Здравствуй, солнцем озарён,

Наш центральный стадион!

Тренируясь, мы растём,

Мы сильнее с каждым днём!

2-й ребёнок

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьём

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

Играет гимн и поднимается флаг.

Ведущий:

Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому, что день

Мы разминку делаем.

И разминка крепкая

Очень пригодится нам.

Дети встают в круг и выполняют разминку по показу инструктора по физкультуре (3-4 раза).

Ведущий: Мы похлопаем в ладошки. Дети хлопают 4 раза.

Мы потопаем немножко. «Топотушки».

Мы наклонимся сейчас. 2 наклона вперёд.

И подпрыгнем восемь раз. 8 прыжков.

Слепим мы сейчас снежок. Лепят снежок понарошку.

Берегись-ка, мой дружок! Имитация бросания снежков.

Дети распределяются на команды и расходятся по разным видам игр (в команде по 7-8 человек).

1. «Хоккей»

- «Эстафета с шайбой»

Дети делятся на две команды (по3-4 человека).Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставятся флажки. Первые номера получают по клюшке с шайбой. По сигналу они должны, подбивая шайбу клюшкой, обвести её вокруг флажка и вернуть обратно на старт. Затем клюшка передаётся второму игроку и т.д.

- «Попади в ворота»

Перед детьми на расстоянии 4-5 м ставятся ворота (стойки или лыжные палки). Дети по очереди стараются забить шайбу в ворота. У каждого ребёнка по 3 попытки. Пока один ребёнок забивает шайбу, другой – её подаёт.

2. «Метание снежков»

- «Метание снежков в цель»

Перед детьми на расстоянии 3-4 м вешается мишень. Дети по очереди стараются попасть снежком в центр мишени. У каждого ребёнка по 3 попытки.

- «Метание снежков вдаль»

Дети по очереди метают снежки вдаль. У каждого ребёнка по 3 попытки.

3. «Лыжная эстафета»

- «Кто быстрее дойдет до флажка»

Дети делятся на две команды (по3-4 человека). Перед каждой командой на расстоянии 10-12 м ставятся флажки. Первые номера получают лыжи (без палок). По сигналу они должны дойти на лыжах до флажка, обойти вокруг флажка, снять лыжи, взять их в руки и вернуться обратно на старт. Затем лыжи передаются второму игроку и т.д.

- «Взять-положить палки»

Две команды (по3-4 человека). Перед каждой командой на расстоянии 8-10 м кладутся лыжные палки(рядом ставятся флажки). Первые номера получают лыжи (без палок). По сигналу они должны дойти на лыжах до палок, взять палки и вернуться на лыжах с палками обратно на старт. Затем лыжи и палки передаются второму игроку, он идет до флажка и кладёт палки, возвращается на старт без палок и т.д.

4. «Катание на ледянках с горки»

- «Кто дальше проедет на ледянке с горки»

Дети катаются по очереди на ледянках с горки. У каждого ребёнка по 3 попытки.

- «Кто дальше проедет и быстрее пробежит змейкой между стойками»

Воспитатель засекает время на секундомере. Ребёнок проезжает на ледянке с горки. Берёт её в руки и оббегает стойки, возвращается на старт.

Ведущий: Внимание! Внимание! Приглашаем всех спортсменов на торжественное награждение и закрытие малых олимпийских игр!

Дети строятся в одну шеренгу (как и вначале). Ведущий награждает спортсменов медалями. Затем участники с медалями под марш делают круг почёта. Останавливаются. Играет гимн и опускается флаг.

Ведущий: Наши малые олимпийские игры объявляю закрытыми. А теперь мы приглашаем всех ребят построится в круг и поиграть в игру.

Игра «Снежинки и ветер»

Танец «Буги- Вуги».

В конце все дети получают подарки за активное участие и поддержку спортсменов.

**«Малые летние олимпийские игры»**

Центральная спортивная площадка празднично украшена, звучит весёлая музыка, затем включается фонограмма фанфар.

Вед: Начинается! Начинается!

Землю зрелищем охватив,

Здесь на наших глазах сочиняется

Зазывной Олимпийский мотив.

Внимание! Внимание! Уважаемые гости, добро пожаловать на наше торжественное мероприятие, посвящённое проведению малых летних Олимпийских игр!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – награда!

Победить может любой!

Встречайте участников малых Олимпийских игр нашего д\с – воспитанники группы «Солнышко»!

**Участники Олимпиады выходят под марш С.Чернецкого,**

**Выполняя музыкально-ритмическую композицию с флажками.**

Вед: Олимпийские игры- это соревнования в силе, ловкости, выносливости, которые будет оценивать наш судейский комитет. Он будет внимательно следить за выполнением заданий и определит победителей. В судейский комитет сегодня входят……. А сейчас предоставляется слово председателю судейского комитета-заведующему нашего детского сада- Зыскуновой Н.В.

**Приветствие заведующего:**

Уважаемые участники соревнований! Я поздравляю Вас с открытием летних малых Олимпийских игр, во время которых вы покажите свои спортивные достижения в беге, метании, прыжках. Желаю больших успехов и новых побед!

**Подгруппа девочек исполняет танец с обручами**

Вед: Итак, судейский комитет представлен, участники Олимпиады на месте- пришло время поднять Олимпийский флаг! Право внести флаг соревнований предоставляется воспитанницам старшей группы «Солнышко», воспитателю Звонаревой О.В.

Под звуки торжественной музыки происходит подъём флага.

Вед: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришла телеграмма (показывает). В ней говорится, что к нам прилетает Олимпийский Мишка- талисман Московских Олимпийских игр и привезёт нам Олимпийский огонь. А вот и он! Встречайте!

Выходит Олимпийский мишка, совершает круг почёта по площадке и зажигает Олимпийский огонь.

Медведь: Приветствую участников Малых Олимпийских игр! Я прилетел, чтобы поздравить Вас с этим замечательным событием!

Как приятно посмотреть всем

На весёлых дошколят.

Олимпийские надежды.

Нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой,

За рекордом ждёт рекорд.

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт!

Футболисты и гимнасты,

Есть атлеты и пловцы,

Вот такие молодцы!

Желаю удачи в соревнованиях. Самое мирное сражение -спортивное. Ко проиграл -не огорчайтесь, Кто выиграл -не зазнавайтесь!

А чтобы в ваших состязаниях сопутствовал успех, интересную разминку приготовил я для вас!

Не ленитесь, не зевайте, а за мною повторяйте!

**Медведь проводит игру-разминку «Не зевай!» (по Т. Суворовой).**

Вед: Замечательно размялись и можно объявлять о начале спортивных состязаний.

\* Первое задание- спортивный девиз команды.

\* Задания по плану инструктора по физической культуре:

- метание;

-бег на 30 м;

-прыжки в длину с места.

(Медведь помогает во время проведения состязаний)

Вед: Вот и закончились наши состязания. Пришло время отдохнуть и пока жюри подводит итоги, мы посмотрим красивый танец с цветами, который исполнят для нас девочки.

**Подгруппа девочек исполняет танец с цветами (музыка Ю.Антонова).**

Муз. руководитель: Олимпиада объединяет всех людей земного шара. На Олимпийские игры съезжаются спортсмены из Европы, Африки, Америки, Азии, Австралии, о дружбе между народами говорят пять сплетённых олимпийских колец. А мы о дружбе споём песню.

**Дети исполняют «Дружат дети всей земли»**

Музыка Д.Лювова-Компанейца, слова В. Викторова

Вед: Команды смирно! Жюри готово объявить результаты наших малых Олимпийских игр!

Жюри объявляет победителей, происходит торжественное награждение.

(Медведь награждает победителей)

Медведь: Дорогие ребята, я очень рад был встретиться сегодня с вами и на этом замечательном празднике! Всегда оставайтесь такими же весёлыми, дружными, ловкими и выносливыми. До свидания, друзья, дальше в путь отправлюсь я!

Под музыку Медведь уходит.

Вед: Да, праздник подошёл к концу, давайте завершим его торжественным маршем.

Дети совершают круг почёта и покидают площадку.

***Физкультурные занятия по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.***

***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 9красные 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 «Курени 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).

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

**Гиппократ**

***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 прокатится.

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.

\*\*\*

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.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

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!



**«Трус не играет в хоккей»**

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки

Точней отдай на клюшку пас сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сраженьях золото и кубки добывала

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей



\*\*\*

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-

Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших довиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?

Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле

Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сраженье

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд

В одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт

Надежные, ребята.



***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)

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...

(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)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

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)

На белом просторе

Ддве ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

\*\*\*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (коньки)

\*\*\*

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

\*\*\*

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)

\*\*\*

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка.

(Старт)

\*\*\*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)



То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают …

(Зарядку.)

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …

(Зарядка.)

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о ...

(Зарядке.)

Друзья у меня интересные есть.

Они не дают ни прилечь, ни присесть.

Я плыл, я бежал, я педали крутил,

Но странно: из дома я не выходил.

(Спортивные тренажёры.)

Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться,

В соревнованьях побеждать

И бодрость духа не терять.

(Тренер.)

Пламя полыхает,

Пять колец сияют.

Праздник для народа

Раз в четыре года.

Праздник тот спортивный,

Древний, яркий, дивный.

(Олимпиада.)

Тот огонь в огромной чаше –

Для спортсменов нету краше!

Все его увидеть рады –

Началась Олимпиада. 

(Олимпийский огонь.)

***Загадки о***

***летних видах спорта***

Что крутит вокруг талии

Гимнастка? Вы узнали?

(Обруч.)

Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет.

(Обруч.)

Гимнастка Чащина Ирина

Стройна, как прима-балерина.

Что в руке, как змейка, вьётся?

Как предмет такой зовётся?

(Лента.)

Нам вчера в спортивном зале

Класс девчонки показали.

Вряд ли кто-то из ребят

Так же сядет на …

(Шпагат.)

То, как арбузы, велики,

То, словно яблоки, мелки,

Но все их нужно поднимать,

Чтоб силачом скорее стать.

(Гири.)

Железная птичка

Снесла яичко,

Яичко из гнезда

Не взять без труда.

Тяжело яйцо,

В яйце – кольцо;

За кольцо возьмёшь –

Яйцо унесёшь.

(Гиря.)

На грифе с каждой стороны

Висят тяжёлые «блины».

Задача для атлета –

Поднять вверх тяжесть эту.

(Штанга.)

Трибуны – сотни глаз!

Трибуны – не шумят!

Вот он выходит – раз!

И вес рекордный взят!

(Штангист.)

Для войн снарядом было встарь,

Теперь – спортивный инвентарь.

(Ядро.)

На нём Мюнхгаузен летал,

А вот спортсмен его метал.

(Ядро.)

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

(Борец.)

******

***Загадки***

***зимние виды спорта***

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги –

И по большим снегам беги.

(Лыжи.)

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега.

(Лыжи.)

Две курносые спортсменки

В даль бегут, за ними ленты,

Развеваясь на бегу,

Остаются на снегу.

(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.

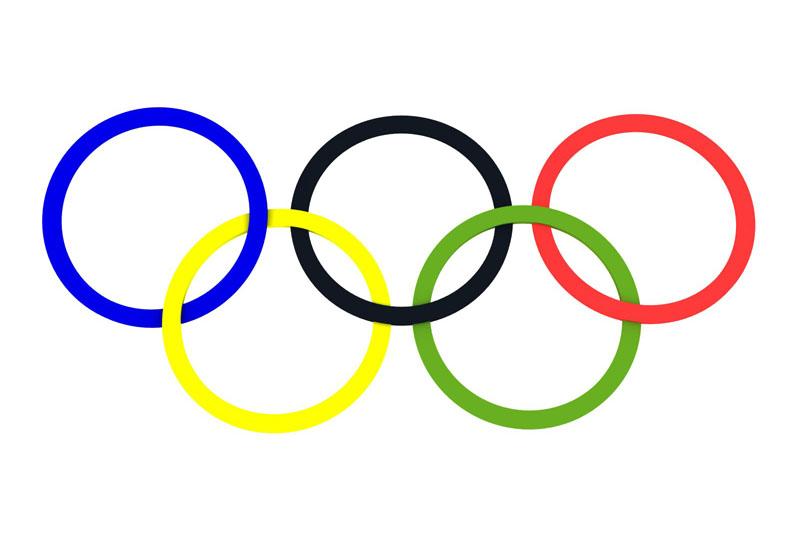
Лыжнику пройти их надо.

За победу ждёт награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся …

(Слалом.)

***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»***

***ноябрь 2013-апрель 2014 г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Вид***  ***деятельности*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***Январь*** | ***Февраль*** | ***март*** | ***апрель*** |
| ***1.*** | ***Беседы*** | ***«Что такое Олимпиада?», «Где она возникла?»*** | ***«Какие спортсмены могут участвовать в олимпийских играх?»*** | ***«Олимпийская символика»,***  ***«Любимые виды спорта»*** | ***«Спортсмены города Санкт-Петербурга»*** | ***--------*** | ***--------------*** |
| ***2.*** | ***Занятия*** | ***«Что могут мои мышцы?»*** | ***«Лёгкие и их работа»*** | ***«Сердце и как оно работает?»*** | ***----------------*** | ***---------------*** | ***-----------------*** |
| ***3.*** | ***Просмотр мультфильмов*** | ***----------------------*** | ***------------------*** | ***«А баба-яга, против»*** | ***«Лесная спартакиада»*** | ***------------------*** | ***------------------*** |
| ***4.*** | ***Художественное слово*** | ***Разучивание стихов о спорте и ЗОЖ*** | ***Загадки***  ***о летних видах спорта*** | ***Загадки о зимних видах спорта*** | ***------------------*** | ***------------------*** | ***-----------------*** |
| ***5.*** | ***Д\И*** | ***--------------*** | ***«Виды спорта»*** | ***«Спортивный инвентарь»*** | ***----------*** | ***-------------*** | ***----------------*** |
| ***6.*** | ***Песни о спорте*** | ***«Аэробика»*** | ***«На зарядку»*** | ***«Акробаты»*** | ***«Трус не играет в хоккей»*** | ***«Скакалка»*** | ***«Старт даёт Москва»*** |
| ***7.*** | ***Художественное творчество*** | ***-------------*** | ***Рисунки «Любимый вид спорта»*** | ***Рисунки***  ***«Любимый вид спорта»*** | ***------------------*** | ***----------------*** | ***------------------*** |
| ***8.*** | ***Спортивные игры*** | ***футбол*** | ***хоккей*** | ***Лыжи*** | ***биатлон*** | ***Бадминтон*** | ***-------------*** |
| ***9.*** | ***Анкетирование*** | ***«Какое место в вашей семье занимает физкультура?»*** | ***--------------*** | ***«Спорт в жизни людей»*** | ***--------------*** | ***-------------*** | ***-----------------*** |
| ***10*** | ***Презентация проекта*** | ***----------------*** | ***----------------*** | ***------------------*** | ***----------------*** | ***----------------*** | ***«Мы- будущие олимпийцы!»*** |
| ***11*** | ***Спортивное развлечение*** | ***-------------------*** | ***-----------------*** | ***-------------------*** | ***-----------------*** | ***----------------*** | ***«Будущие олимпийцы-нынче ходят в детский сад»*** |