

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДС N10**

**Проект «Мини-музей «Олимпийские игры».
Приобщение к историческому наследию
спортивных достижений своей родины и
мирового олимпийского движения.**



**Подготовила воспитатель
1 квалификационной категории**

Абрамова Альфия Равилевна

Сасово







«В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости. Олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, также физической силы и духовной энергии.

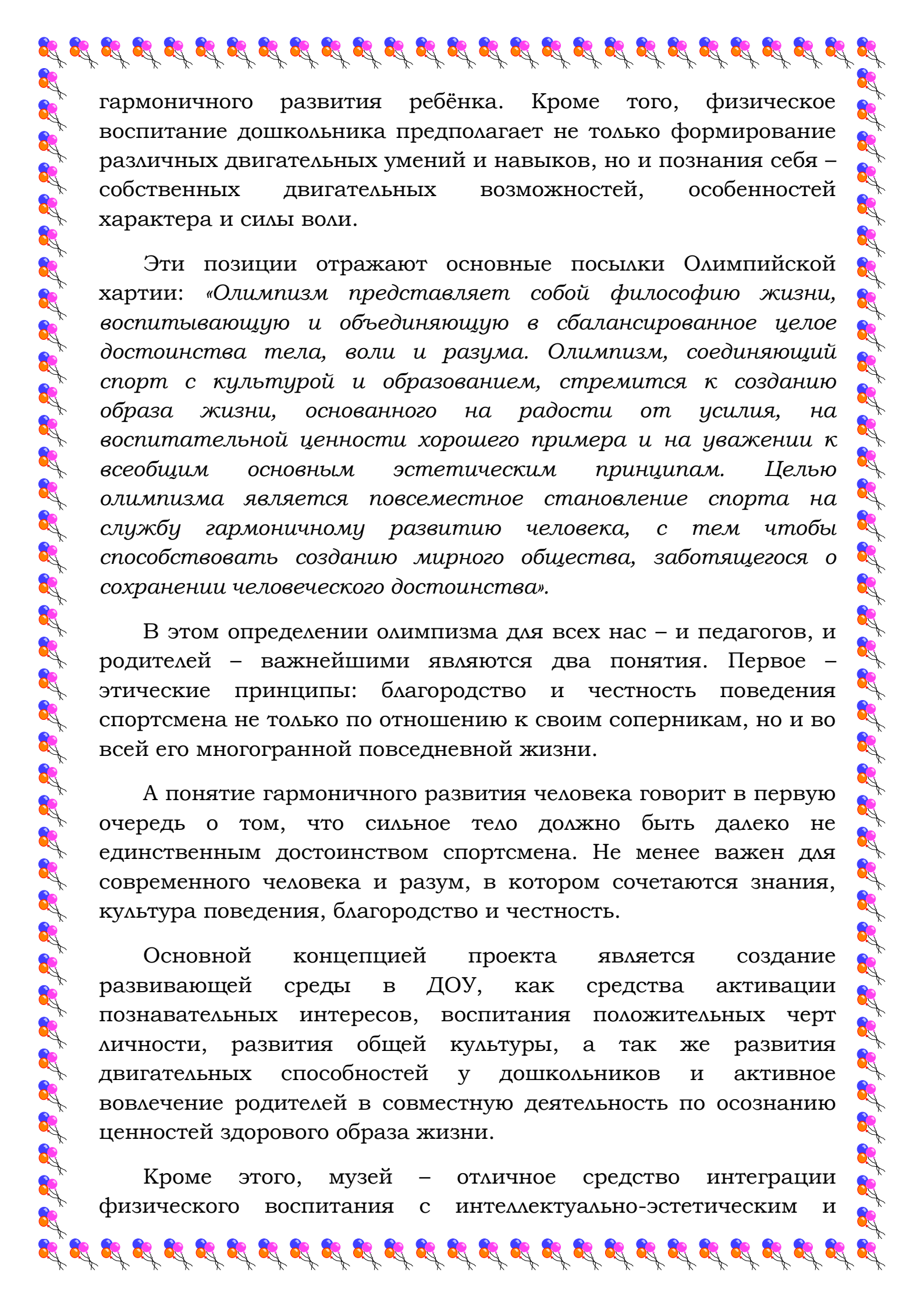
Пьер де Кубертен

Работа по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни является в настоящее время важнейшей и неотъемлемой частью воспитания молодого поколения. Эта работа может принимать различные формы, но должна носить интегративный характер. Таковой является проектная деятельность. В нашем ДОО проектная деятельность реализуется по различным направлениям: познавательное, художественно-эстетическое, физкультурно-оздоровительное.

Занимаясь культурно-оздоровительной работой, можно использовать исторический материал. В частности, при знакомстве детей с культурой Древней Греции особое внимание можно уделить вопросу возникновения сложившихся традиций Олимпийских игр. Как известно, олимпийское движение – важная часть культуры человечества, и тот факт, что оно дошло до наших дней, является важным основанием для внесения и в жизнедеятельность ДОО и семьи некоторых олимпийских принципов и традиций.

Такой подход позволяет сформировать у детей основы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Ведь именно дошкольный возраст, важнейший этап развития каждого человека (не повторяемый на протяжении последующей жизни), является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья каждого из нас.

Важно заметить, что физическое воспитание в современном дошкольном учреждении неразрывно связано с умственным, эстетическим и нравственным, что создает условия для



гармоничного развития ребёнка. Кроме того, физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений и навыков, но и познания себя – собственных двигательных возможностей, особенностей характера и силы воли.

Эти позиции отражают основные послышки Олимпийской хартии: *«Олимпизм представляет собой философию жизни, воспитывающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основанного на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным эстетическим принципам. Целью олимпизма является повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека, с тем чтобы способствовать созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства».*

В этом определении олимпизма для всех нас – и педагогов, и родителей – важнейшими являются два понятия. Первое – этические принципы: благородство и честность поведения спортсмена не только по отношению к своим соперникам, но и во всей его многогранной повседневной жизни.

А понятие гармоничного развития человека говорит в первую очередь о том, что сильное тело должно быть далеко не единственным достоинством спортсмена. Не менее важен для современного человека и разум, в котором сочетаются знания, культура поведения, благородство и честность.

Основной концепцией проекта является создание развивающей среды в ДООУ, как средства активации познавательных интересов, воспитания положительных черт личности, развития общей культуры, а так же развития двигательных способностей у дошкольников и активное вовлечение родителей в совместную деятельность по осознанию ценностей здорового образа жизни.

Кроме этого, музей – отличное средство интеграции физического воспитания с интеллектуально-эстетическим и

нравственным развитием дошкольников, ведь музей не просто собрание и демонстрация экспонатов, а активно действующая система с развивающими целями, реальными мероприятиями (экскурсиями, занятиями, досугами и праздниками, встречами с интересными людьми и др.).

Проект «Мини-музей «Олимпийские игры» решает следующие **задачи**:

- + Расширение культурного кругозора, формирование эстетического и художественного вкуса и детей, и родителей.
- + Обеспечение условий для социализации дошкольников.
- + Осуществление деятельной пропаганды здорового образа жизни, актуализация потребностей детей и их родителей в занятиях физической культурой и спортом.
- + Ознакомление с широкой палитрой, содержанием и правилами спортивных игр.
- + Формирование волевых качеств, стремления к победе и чувства уверенности в своих возможностях.
- + Развитие умения сотрудничать в команде, подчиняться правилам, ощущать ответственность за команду и своих товарищей.
- + Приобщение к историческому наследию спортивных достижений своей Родины и мирового олимпийского движения.

Проект можно охарактеризовать как краткосрочный, межпредметный, многогрупповой, творческий, интегрированный.

Для того, чтобы у детей появился интерес к изучению данной темы, необходимо их мотивировать. Для этого в группу можно внести книги, иллюстрации о Древней Греции и Олимпийских играх, дидактические игры спортивной направленности.

При работе с детьми по данной тематике можно применять следующие **виды деятельности**:

- + *театрализованная* (дети перевоплощаются в древних греков и участвуют в соревнованиях);

- + *изобразительная* (дети рассматривают иллюстрации краснофигурных и чернофигурных ваз с росписью на тему Олимпийских игр, скульптур, а затем отражают увиденное в своих работах);
- + *игровая* (игры спортивной направленности);
- + *речевая* (чтение и пересказ книг о возникновении олимпийского движения, о правилах проведения первых олимпийских игр);
- + *физкультурно-оздоровительная* (использование атрибутов, изготовленных собственными руками).

Основные направления работы в мини-музее.

- + Исторические сведения о зарождении и развитии Олимпийских игр.
- + Эволюция Олимпийских игр.
- + Олимпийские виды современного спорта.
- + Подбор олимпийской атрибутики (значки, плакаты, флаги, игрушки и т.д.).
- + Элементарные описания олимпийских спортивных игр (соревнований) и их правил для дошкольников.

Участие в данном проекте способствует не только развитию у детей ловкости, меткости, двигательных навыков, но и содействует усвоению высоких нравственных норм добра и справедливости, чести и порядочности.

Таким образом, проектная работа по теме «Мини-музей «Олимпийские игры» обеспечит условия для расширения знаний детей об олимпийском движении, для решения нравственно-патриотических задач в духе Олимпийской хартии, поможет детям по-настоящему заинтересоваться спортом, испытывая чувство гордости за достижения своих товарищей и российских спортсменов.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нашего здоровья, которая позволяет осознать ценность спортивных и олимпийских традиций для оздоровления детей, для расширения их культурного кругозора.

**Физкультурный досуг «Зимний
олимпийский калейдоскоп»
для детей старшего дошкольного
возраста.**



Задачи:

✓ Создать радостное, праздничное настроение у детей и гостей праздника.

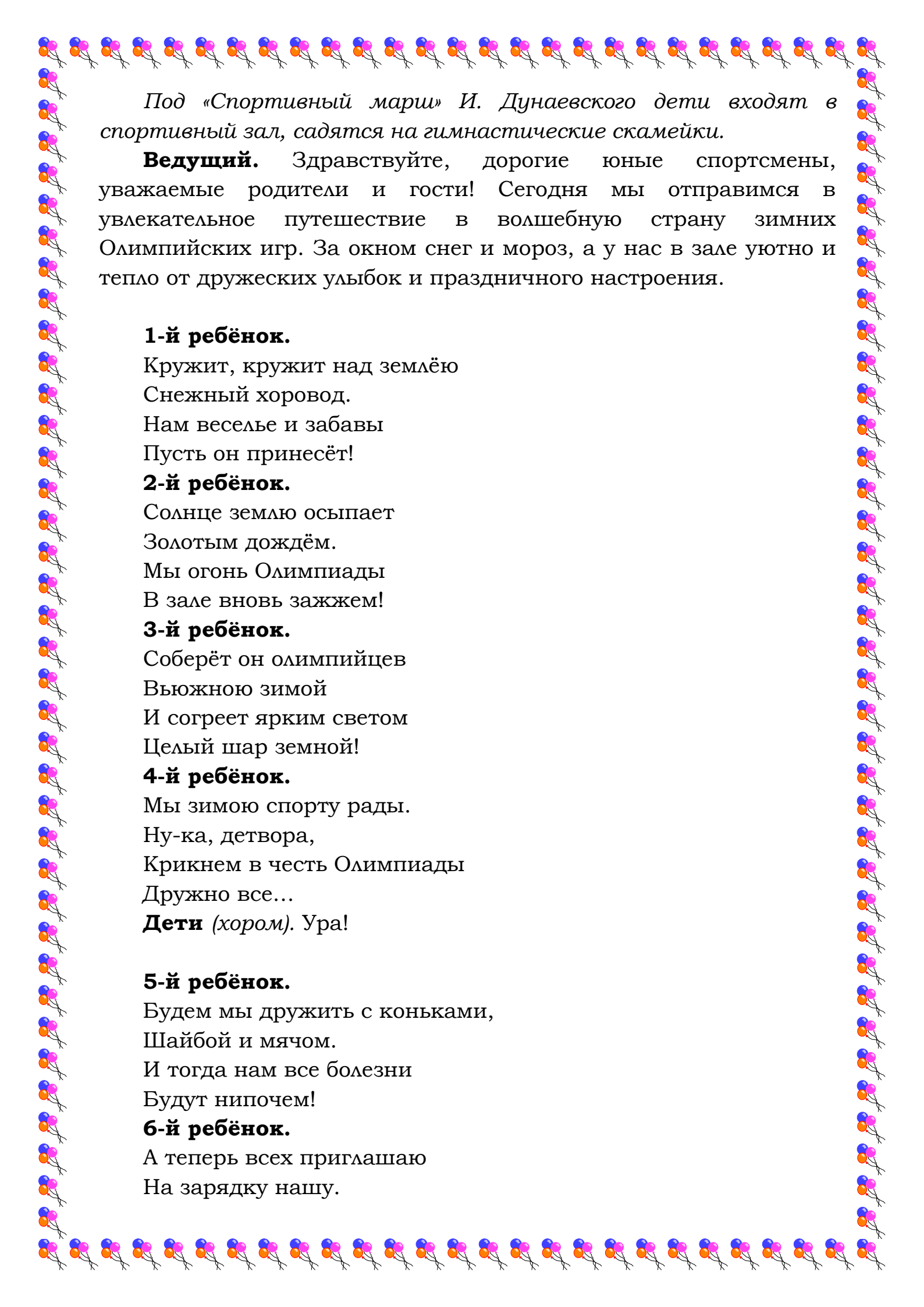
✓ Расширить у детей объем знаний о зимних олимпийских играх, видах спорта, входящих в олимпийскую программу, талисманах, символизирующих различные виды спорта.

✓ Закрепить полученные на физкультурных занятиях умения и навыки.

✓ Развивать у детей чувство товарищества, командный дух, желание поддержать друг друга.

Инвентарь: украшения для зала – 4 пиктограммы зимних видов спорта, плакаты «Быстрее, выше, сильнее», «Физкульт-привет олимпийцам!», разноцветные воздушные шары; 2 гимнастические скамейки, «салюты» (по 2 штуки на одного ребёнка); детские костюмы: зайца – 1 шт., снеговика – 1 шт., полярного медведя – 2 шт., волка – 1 шт.; мишени на подставках для вертикального метания – 12 шт., 2 контейнера с разноцветными шариками (по количеству игроков в командах); 2 ленты (линии старта) длиной 30-40 см; кусочек мела; силуэты рукавичек из белой бумаги – 4-8 шт., набор фломастеров, веревка (1-2 м), 4 прищепки; 6 мягких кубиков (грань 20 см), 2 «штанги» (гимнастические палки); 2 детских стульчика, 2 колокольчика, 2 платка (40*40 см); ориентиры (кегля, флажок на подставке и т.п.) – 2 шт.; дощечки-лыдинки (30*30 см) – 4 шт.; дуги (h=50 см) – 4 шт.; малые обручи d=50 см – 4 шт.; 2 муляжа капусты, 2 муляжа моркови; 2 грамоты, небольшие призы (по количеству детей); записи музыкального сопровождения.

Ход досуга.



Под «Спортивный марш» И. Дунаевского дети входят в спортивный зал, садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие юные спортсмены, уважаемые родители и гости! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну зимних Олимпийских игр. За окном снег и мороз, а у нас в зале уютно и тепло от дружеских улыбок и праздничного настроения.

1-й ребёнок.

Кружит, кружит над землёю
Снежный хоровод.
Нам веселье и забавы
Пусть он принесёт!

2-й ребёнок.

Солнце землю осыпает
Золотым дождём.
Мы огонь Олимпиады
В зале вновь зажжем!

3-й ребёнок.

Соберёт он олимпийцев
Вьюжною зимой
И согреет ярким светом
Целый шар земной!

4-й ребёнок.

Мы зимою спорту рады.
Ну-ка, детвора,
Крикнем в честь Олимпиады
Дружно все...

Дети (хором). Ура!

5-й ребёнок.

Будем мы дружить с коньками,
Шайбой и мячом.
И тогда нам все болезни
Будут нипочем!

6-й ребёнок.

А теперь всех приглашаю
На зарядку нашу.

От нее мы будем все
Здоровей и краше!

**Музыкально-ритмическая композиция «Три белых коня»
(муз. Е. Крылова, сл. А. Дербенева)**

Проигрыш

Дети притоптывают правой ногой на месте, руками, согнутыми в локтях, выполняют движения вперед-назад перед грудью.

1. Остыли реки, и земля остыла,
И чуть нахохлились дома.

Выполняют наклон вперед, левая рука в сторону, правая рука вперед, ладони вверх; то же, правая рука в сторону, левая вперед, ладони вверх.

Это в городе тепло и сыро,
Это в городе тепло и сыро...

Выполняют «пружинку», руки на поясе, поворачиваясь вправо-влево.

А за городом зима, зима, зима.

Бег на месте с высоким подниманием колен, обеими руками хлопают по коленям.

Припев

И уносят меня и уносят меня
В звенящую снежную даль...

Бег на месте с захлестыванием голени, руки на поясе.

Три белых коня, эх, три белых коня:

Декабрь, январь и февраль!

Хлопают в ладоши.

Проигрыш

2. Зима раскрыла снежные объятия,
И до весны все дремлют тут.

Выполняют шаг вправо, руки от груди разводят в стороны, приставляют левую ногу, руки – к груди. То же, шаг влево.

Только елки в треугольных платьях,

Только елки в треугольных платьях...

Выполняют «пружинку», руки «домиком» над головой, пальцы рук соединены.

Мне навстречу всё бегут, бегут, бегут.

Руками выполняют зовущие движения по направлению к себе.

Припев.

Проигрыш

3. Остыли реки, и земля остыла,

Но я замёрзнуть не боюсь.

Это в городе мне грустно было,

Это в городе мне грустно было,

А за городом смеюсь, смеюсь, смеюсь.

Движения как в 1-м куплете.

Припев (2 раза).

На последней строке припева выполняют скрестные движения руками над головой.

По окончании композиции дети садятся на гимнастические скамейки.

Ведущий. К нам в гости приехали из разных стран весёлые герои-талисманы некоторых зимних Олимпийских игр. *(По очереди представляет талисманы, каждого из героев дети и гости встречают аплодисментами).* Весёлый Снеговик приехал к нам из Австрии, из города Инсбрук. Вучко – сильный и храбрый волк из Боснии и Герцеговины, из города Сараево. Полярные медведи Хоуди и Хайди – из Канады, города Калгари. Заяц-снегоход – из Соединенных Штатов Америки, города Солт-Лейк-Сити.

7-й ребёнок.

Я – весёлый Снеговик,

С детства к холоду привык.

На морозе не дрожу,

Потому что с ним дружу!

Со снегом я всегда играю

И никогда не унываю!

Я – олимпийский талисман.

Я очень рад, ребята, вам!

Ведущий. Весёлый Снеговик приглашает всех на первую эстафету, которая называется «Весёлый биатлон». Стрелять по мишеням мы будем разноцветными снежками.

Эстафета «Весёлый биатлон»

Команды строятся в колонны по одному за линиями старта. На расстоянии 3 – 3,5 м от каждой из них обозначают мелом линии броска, около которых ставят по контейнеру с разноцветными шариками. На расстоянии 3 м от каждой из линий броска ставят по мишени. Игроки по очереди подбегают к линии броска и метают мячи в цель. Побеждает команда, игроки которой попали в мишень большее количество раз. По окончании эстафеты дети садятся на гимнастические скамейки.

Аттракцион «Украсть рукавички»

Ведущий.

За окошком холода,
Только это не беда –
Рукавички надеваем,
Свои руки защищаем.
Эй, ребята, выбегайте,
Рукавички украшайте!

От каждой команды на середину зала приглашают по паре игроков. Каждому игроку дают силуэт рукавички и фломастеры. Игроки каждой пары должны договориться между собой, какой рисунок будет изображен на их паре рукавичек. По сигналу ведущего игроки начинают украшать рукавички узорами (полосками, кружками, волнистыми линиями, цветами и т.п.), причем каждая пара игроков пользуется фломастерами одного цвета. Ровно через минуту ведущий произносит: «Стоп!», игроки заканчивают работу, отдают силуэты рукавичек ведущему. Ведущий подвешивает попарно силуэты рукавичек на верёвку с помощью прищепок. Оцениваются оригинальность и максимальное сходство узоров на каждой паре рукавичек.

Ведущий. Молодцы, ребята! Справились с заданием очень хорошо! А к нам в гости уже спешит следующий олимпийский талисман.

8-й ребёнок.

Я – Вучко, храбрый волк.

Я – сильный, смелый, ловкий.

Я в зимнем спорте знаю толк,

Люблю я тренировки!

Я – олимпиец настоящий.

Мой результат всегда блестящий!

Ведущий. Приглашаем юных спортсменов на следующую эстафету!

Эстафета «Силачи»

Дети строятся в две колонны за линией старта. Перед каждой из команд на расстоянии 1 м друг от друга раскладывают по 3 мягких кубика. За кубиками на расстоянии 6 м от линии старта кладут по «штанге». По сигналу ведущего игроки каждой из команд «змейкой» оббегают кубики, подбегают к «штанге», поднимают её над головой, затем опускают вниз, кладут на пол, бегом по прямой возвращаются к линиям старта, передают эстафету следующим игрокам. Остальные игроки повторяют те же действия.

Ведущий. Какие наши спортсмены сильные и умелые – все справились с тяжелой штангой! А теперь посмотрим, какие вы ловкие и наблюдательные.

Аттракцион «Волшебные колокольчики»

На середине зала напротив друг друга на расстоянии 3-4 м ставят стульчики. На каждом из стульчиков лежит по платку и колокольчику. От каждой из команд приглашается по одному игроку, которые становятся за стульчиками. Игрокам завязывают глаза платками. По сигналу ведущего «Раз, два, три, волшебный колокольчик найди!» игроки начинают движение к противоположным стульчикам. Дойдя до стульчика, игроки должны позвонить в колокольчик, подняв руку над головой. Побеждает игрок, позвонивший в колокольчик первым.

Ведущий. Как весело звенели волшебные колокольчики! Услышав их звон, к нам пришли новые гости.

9-й ребёнок. Я – Хоуди

10-й ребёнок. Я – Хайди.

Дети (хором) Кто мы? Угадайте?

9-й ребёнок.

Знают взрослые и дети:
Мы – полярные медведи.
Мы на полюсе играем,
Свои мышцы укрепляем.

10-й ребёнок.

Точно знает целый свет,
Что сильнее медведей нет.
Мы, медведи белые, -
Олимпийцы смелые.

Эстафета «На льдинках к полюсу»

Команды строятся в две колонны за линиями старта. Напротив каждой из команд на расстоянии 6-8 м ставят по ориентир. Первым игрокам команд дают в руки по 2 дощечки-«льдинки». По сигналу ведущего игроки начинают двигаться к своим ориентирам, при этом они встают ногами на первую «льдинку», вторую они кладут впереди на расстоянии 20-25 см от себя. Затем игроки переходят на вторую «льдинку», а первую берут в руки и перекладывают вперёд. Таким образом, переходя с «льдинки» на «льдинку», игроки добираются до ориентира, где они берут обе «льдинки» в руки, оббегают ориентир, бегом возвращаются в свою команду и передают «льдинки» следующим игрокам. Остальные игроки друг за другом повторяют те же действия.

Ведущий.

К полюсу вы все добрались
И нигде не потерялись!
Теперь присядьте, отдыхайте,
Мои загадки отгадайте!

«Зимние» загадки

Птица-тройка прилетела,
Скакуны в той тройке белы,
А в санях сидит царица –
Белокоса, белолица.
Как махнула рукавом –

Все покрыла серебром.

(зима)

Деревянных два коня
Вихрем мчат с горы меня.
У коней обычай свой:
Летом спят,
Бегут зимой.

(лыжи)

Он щиплется, кусается,
Прогнать домой пытается,
Но всё равно я не уйду –
Промчусь по снегу и по льду.

(мороз)

Он слетает белой стаей
И сверкает на лету.
Он звездой прохладной тает
На ладони и во рту.

(снег)

Каждый вечер я иду
Рисовать круги на льду.
Только не карандашами,
А блестящими... (коньками)

Ведущий.

Вновь спешит, ребята, к нам
Олимпийский талисман.
Посмотрите, к нам идет
Заяц – ловкий Снегоход.

11-й ребёнок.

Я Заяц-Снегоход,
Тренируюсь круглый год!
Я бегаю быстро
И прыгаю ловко,
Потому что ем морковку!
Я – талисман Олимпиады,
На стадионе все мне рады!

Ведущий.

Вновь вас эстафета ждёт.

Олимпийцы, все вперёд!

Эстафета «Ловкие зайцы!»

(встречная эстафета)

Игроки каждой из команд делятся на две подгруппы. Каждая из подгрупп становится на линию старта: линии старта находятся друг напротив друга на расстоянии 6-8 м, между линиями старта (посередине) на расстоянии 3-4 м находится «линия встречи игроков». На расстоянии 1 м от каждой из линий старта ставят дугу, через 1 м от нее кладут обруч. По сигналу ведущего первые игроки обеих подгрупп каждой из команд начинают движение навстречу друг другу, в руках одного из них – муляж морковки, у другого – муляж капусты. Игроки подлезают под дугу, прыгают в обруч, затем выпрыгивают из обруча, добегают до «линии встречи», меняются друг с другом муляжами овощей, затем продолжают движение к противоположной линии старта, выполняют вновь прыжок в обруч, из обруча подлезают под дугу, добегают до противоположной подгруппы игроков, передают муляжи овощей вторым игрокам подгрупп. Вторые и следующие игроки обеих подгрупп каждой из команд выполняют те же действия. Победителем считается команда, игроки обеих подгрупп которой быстрее поменяются местами за противоположными линиями старта.

Ведущий. Пока жюри подводит итоги соревнований. Приглашаю всех на солнечный танец.

Музыкально-ритмическая композиция «Солнечная» (муз.

А. Варламова, студия «Улыбка»)

Проигрыш.

Дети поднимают попеременно через сторону вверх правую, затем левую руку.

1. Снег сверкает, снег искрится.

И мороз за что-то злится.

Выполняют шаг правой ногой вперёд, руки плавно поднять вверх, затем выполняют шаг назад, руки плавно вниз. То же, повторить.

И метелица кружится...

*Кружатся на месте, руки в стороны – вниз.
Вновь позёмкой над землёй.
Руками выполняют движения вправо-влево.
А заснеженные ели...
Поднимают правую руку через стороны вверх, затем –
левую.
Шубки заячьи надели...
Отпускают правую, затем левую руку.
Мы все это называем...
Медленно бегут вперёд, руки вперёд, покачивая кистями
вверх-вниз.
Сказочной зимой.
Возвращаются обратно.*

Припев.

*А где-то солнце кому-то светит круглый год.
Выполняют «пружинку», руками выполняют скрестные
движения над головой.
И там живётся без бед, печалей и забот.
Выполняют «пружинку», руками качают вперёд-назад.
Звучит ламбада, звучит весёлый, звонкий смех.
Выполняют 2 шага вправо, затем 2 шага влево, 2 шага на
месте, встряхивая руками у плеч.
И там не знают, что есть на свете белый снег.
Поднимают руки плавно вверх, встряхивая кистями, затем
плавно опускают руки вниз.*

Проигрыш.

Кружатся парами на месте.

2. Снег сверкает на ресницах

И весна кому-то снится.

А берёзка-чаровница

Снова грезит о весне.

Снегири на голой ветке,

Словно леденцы-конфетки,

Словно леденцы-конфетки,

Ёжатся во сне.

Движения как в 1-м куплете.

Припев.

Движения те же.

Проигрыш.

Кружатся парами на месте.

3. Снег искрится, снег сверкает,

Но весною он растает.

Пусть берёзонька мечтает,

Что придёт весна.

И не будет зимней стужи,

Вместо снега будут лужи.

И растают льдинки дружно,

Кончится зима.

Движения как в 1-м куплете.

Припев.

Движения те же.

Проигрыш.

Образуют большой круг. Идут по кругу в правую сторону.

Идут в центр круга, взявшись за руки, останавливаются, поднимают руки вверх.

Возвращаются обратно, опускают руки вниз.

Идут снова в центр круга, руки поднимают вверх, покачивают кистями вперед-назад.

Ведущий.

Наши юные спортсмены,

Я прошу внимания.

Жюри сейчас объявит нам

Итоги нашего соревнования!

Главный судья объявляет итоги соревнований. Члены жюри вручают грамоты капитанам команд, небольшие призы всем участникам соревнований.

Ведущий.

До свидания, дорогие юные олимпийцы! Встретимся на летней Олимпиаде!

Звучит «Спортивный марш» И Дунаевского. Игроки проходят круг почета по спортивному залу, выходят из него Друг за другом.

Организация деятельности детей в рамках проекта.

Виды деятельности	Тема
1. Познавательная деятельность	1. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпий- ская символика и традиции», «Олимпийские игры вчера и сегодня», «Лёгкая атлетика», «Спортивная и художествен-

	ная гимнастика». 2. Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Спорт и спортсмены», «Зимние и летние виды спорта». 3. Просмотр проекта «Олимпийские игры».
3. Физкультурная деятельность детей	1. Физкультурный досуг «Зимний олимпийский калейдоскоп» для детей старшего дошкольного возраста; 2. Прогулки; 3. Подвижные игры; 4. Утренняя и бодрящая гимнастики; 5. Спортивные досуги, праздники; 6. День здоровья.
4.Творческая деятельность детей	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» и т.д.
Работа с родителями	
Собрания	1.«Как провести выходной день с детьми»

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?»

Родительское собрание.

«Как провести выходной с ребенком»

Цель: привлечь родителей к активному осмыслению проблем воспитания детей в семье.

Задачи: формирование гармоничного образа семьи, потребности в совместном активном отдыхе (экскурсии, походы, прогулки, подвижные игры, семейный театр).

Ход собрания.

Целый день ребенок проводит в саду, где он занимается, играет, общается, а ведь для ребенка главное – это **семья**.

Роль семьи в формировании развивающейся личности трудно переоценить. Для маленького ребенка семья – это целый мир. Мир, в котором он живет, действует, делает открытия, учится любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. В семье ребенок приобретает первоначальный опыт общения, умения жить среди людей. В повседневном общении с родителями малыш учиться познавать мир, подражает взрослым, приобретает жизненный опыт, усваивает нормы поведения...

Всю неделю ребенок трудился, но вот и наступил выходной день. Мы хотим, чтобы вы поделились друг с другом опытом, просто советами как вы проводите этот день.

Но сначала хочу задать вам вопрос: «Во сколько просыпается ваш ребенок в выходной день?»

Ответы родителей.

Возвращаясь к вашим ответам, скажите, важен ли для ребенка режим дня? Необходимо ли его соблюдать в выходной день? (*ответы*)

Конечно, режим дня важен, его соблюдение необходимо и в выходные дни. А раз важен режим, то необходима и прогулка. А как провести эту прогулку с пользой?

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного вокруг! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставайтесь родителем!

В совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Гуляя возле водоема, реки или просто фонтана послушайте плеск воды, шум воды успокаивает. А это особенно важно для наших детей. Любая прогулка может принести вашему ребенку очень много познавательного.

Дождик (потешка). Предложить нарисовать дождик. Нарисовать самим тучи, а затем – отрывные линии (дождик и траву). Ребёнок начинает рисовать вместе с вами. При этом

читаем потешку и проговариваем эти слова вместе с малышом, скоро он выучит эту потешку.

Дождик, дождик веселей.

Капай, капай, не жалей!

Брызни в поле пуще:

Станет травка гуще!

Поход в лес. Что может быть чудесней. Стоит только войти в него, и сразу попадаешь в волшебный мир тишины. Предложите малышу потрогать ствол у деревьев. У одного он шершавый, у другого гладкий...

Послушайте шелест листьев, пение птиц... Всё это успокаивает ребенка.

Собирая листья рассмотрите форму, сравните цвет и размер.

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям. Но выходной день на то и выходной, чтобы мама могла приготовить семейный ужин. Как провести время на кухне с пользой для вас обоих?

Одна из игр на кухне – это игры с различными крупами. Если вы хотите чем-то занять малыша, предложите ему порисовать узоры на крупе. Возьмите яркий поднос. Высыпьте крупу равномерным нетолстым слоем. Для самых маленьких лучше использовать манную крупу. При случае и попробовать не страшно. Позже можно играть с гречкой, рисом.

Одна из игр с крупами – это игра с макаронами. Возьмите макароны с отверстием внутри, чтобы их можно было нанизывать.

Игра с прищепками.

Многие мамы знают о том, как полезно развивать мелкую моторику для рук ребенка. Но не все догадываются, что материал для развития находится совсем рядом. И не нужно

ходить по дорогостоящим магазинам в поисках игрушек для развития моторики. Стоит просто заглянуть на кухню.

Игра для ребенка — это вид активности и возможность узнать окружающий мир.

Песок — еще один любимый материал детворы. Собственно, все мы вышли из песочницы. Вспомните, как приятно, пропускать его шероховатые струи между пальчиками, разбрасывать, рыть ямки или насыпать холмики. Психологи утверждают, что такие игры с песком для любого ребенка очень полезны. Они улучшают настроение, регулируют мышечный тонус, развивают крупную и мелкую моторику, координацию движений. Польза многократно возрастает, если у малыша нарушено моторное развитие, выявлены порезы или слабость мышечного тонуса. Гиперактивным детям такие игры с водой и песком помогают безболезненно и безопасно «сбросить» избыточное психомоторное возбуждение.

Источником благополучия ребенка в семье, условием его правильного воспитания, счастливого детства является любовь к нему родителей. Дети очень чутко реагируют на любовь и ласку, переживают их дефицит. Любовь – творец всего доброго, возвышенного. Это основа человеческих отношений.

Любите своих детей, творите, играйте вместе с детьми и ваши дети это обязательно оценят.

Анкета

« Спорт в жизни людей»

Правила заполнения: прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных ниже ответов. Выбранный Вами ответ следует обвести.

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

.....

2) занимаетесь ли Вы каким ни-будь видом спорта? Если да, то укажите его

.....

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

.....

4) Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

а - никто 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 достижениями 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 спорт-зал
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 - незаконченное
высшее г - высшее
18) Укажите если есть спортивный разряд
.....

Детский фитнес дома!

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 кровотоки, 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 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.

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».

Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!

Подвижные игры.

«Попади в ворота»

Дети с помощью воспитателя распределяются парами и встают на расстоянии 4—6 шагов один от другого. Между каждой парой посередине установлены ворота — из кубиков, кеглей или прутьев. Каждая пара получает один мяч и катает его друг другу через ворота.

Правила: катать мяч, не задевая ворота; отталкивать энергично одной или двумя руками (по указанию воспитателя).

«Кто дальше»

Кто дальше бросит мешочек. 5—6 детей стоят на одной стороне площадки за начерченной линией или положенной веревкой. У каждого по четыре мяча или мешочка с песком. По сигналу воспитателя дети бросают по 2 раза правой и левой рукой, затем бегут к мячам, поднимают их и возвращаются обратно.

Правила: бросать обязательно одной и другой рукой; бежать за мешочками только по сигналу.

"Попади в круг"

Дети стоят по кругу на расстоянии 2—3 шагов от лежащего в центре большого обруча или круга (из веревки или начерченного на земле) диаметром 1—1,5 м. В руках у детей мешочки с песком или другие предметы для метания. По сигналу они бросают предметы в круг правой и левой рукой, по другому сигналу берут их из круга. Воспитатель отмечает тех, кто сумел попасть.

Правила: бросать и брать только по сигналу; стараться попасть в обруч; бросать одной, при повторении другой рукой.

"Подбрось повыше"

Воспитатель раздает детям мячи диаметром 12—15 см и предлагает поиграть с ними, бросая вверх и стараясь поймать после броска.

Правила: бросать сначала невысоко, чтобы суметь поймать; ловить мяч, кистями рук, не прижимая к груди; если мяч упал, его можно поднять и продолжить упражнение.

"Попади в цель"

Воспитатель ставит или подвешивает 2—3 вертикальные цели. Это может быть обруч с картонным кружком посередине, щит-мишень, снежная фигура с удобным для метания предметом (лиса с коlobком, заяц с корзиной). Перед целями на расстоянии 1,5—2 м обозначается полоса шириной 40 см. На ней напротив каждой цели стоят ведерки с мячами, шишками, мешочками с песком. 2—3 детей встают к ведеркам, берут предметы и метают их в цель одной и другой рукой. Собирают брошенные предметы в ведерки, выходят другие играющие.

Правила: метать по сигналу той рукой, какой укажет воспитатель; собирать предметы после того, как все произвели метание; выполнять метание, не выходя за пределы полосы.

"Через болото"

На площадке из кирпичиков (плоских фанерок размером 15X20 см) выкладываются 2—3 дорожки длиной 3 м. Расстояние между кирпичиками 10—15 см. 2—3 детей встают у первых кирпичиков и по сигналу идут по дорожкам.

Правила: вставать только на кирпичики, не касаясь, пола; доходить до конца дорожки.

"Курочка и цыплята"

Дети располагаются за веревкой, подвешенной на высоте 25 см. Воспитатель-наседка зовет цыплят гулять. Они перешагивают через веревку и разбегаются по площадке. На сигнал «большая птица» убегают. Воспитатель в это время опускает веревку вниз.

Правила: перешагивать после сигнала, не толкаясь, удерживая равновесие на одной ноге; убежать после сигнала.

"Мишка идет по мостику"

На землю кладут доски (ширина 25 см, длина 2—2,5 м). За ними на высоте поднятой руки ребенка подвешивают на веревке ленточки. Соответственно количеству досок вызывают детей, они встают на четвереньки и по сигналу ползут до конца доски. Сходят с доски, подпрыгивают, снимают по одной ленточке. Медведи достают малину. Когда все дети проползут, воспитатель предлагает побегать с ленточками по площадке. По сигналу все собираются, воспитатель вешает ленточки на веревку. Игра повторяется.

Правила: идти по скамейке на четвереньках (на ступнях и ладонях); доходить до конца доски.

"Кружись — не упади!"

В играх с ходьбой «Нам весело», «Парами на прогулку», «Солнышко и дождик» вводится кратковременное медленное кружение на месте.

"Шире шагай"

На площадке в 2—3 ряда раскладываются обручи (пластмассовые или плоские из фанеры диаметром 60 см), в каждом ряду 5—6 обручей. 2—3 детей по сигналу шагают из обруча в обруч. Дойдя до конца, подпрыгивают, хлопают в ладоши и возвращаются.

Правила: идти с промежуточным шагом в обруче, но не выходя за его края, не задевать за обручи.

"Солнышко и дождик"

Дети встают по кругу.-

«Смотрит солнышко в окошко, (Идут по кругу.)

Светит в нашу комнатку».

«Мы захлопаем в ладоши, (Хлопают стоя на месте.)

Очень рады солнышку.

Топ-топ-топ-топ! (Ритмично притопывают на месте.)

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! (Ритмично хлопают в ладоши)

На сигнал «дождь идет, скорей домой» дети убегают. Воспитатель говорит «Солнышко светит», Игра повторяется.

"Парами на прогулку"

На одной стороне площадки из шнуров (стульев, стоек) образуют ворота. Дети, держась за руки, встают парами (произвольно, кто с кем хочет), воспитатель помогает им в этом. На

сигнал «идем гулять» дети парами проходят через ворота, а затем расходятся по площадке. Здесь они могут попрыгать, присесть — «собираем ягоды, цветы». На сигнал «идем домой» малыши снова встают парами и проходят через ворота.

Правила: идти парами, держась за руки; согласовывать свои движения, не отставать и не опережать; уступать дорогу, проходя ворота.

Усложнение: сделать еще одни ворота и предложить проходить в те ворота, которые окажутся ближе при сигнале «идем домой».

«Найди свой домик »

Дети сидят вдоль стороны площадки или комнаты. По сигналу воспитателя «Пойдемте гулять» дети расходятся по площадке кто куда хочет. По слову воспитателя «домой» все бегут обратно и занимают любое свободное место. Затем игра повторяется.

«Мыши и кот»

Дети- «мышки» сидят в «норках»- на стульчиках или скамейке, поставленной вдоль стен комнаты ,или сторонам площадки в одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель. Кошка засыпает и только тогда мышки разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается , мяукает и начинает ловить мышат, которые бегут в свои норки и занимают свои места на стульчиках. После того как все мышки вернулись на свои места, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку.

«Поезд»

Дети стоят в колонне по одному по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне - «паровоз» , остальные «вагоны». Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед; вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении могут произносить звук «чу-чу-чу»). «Поезд подъезжает к станции», -говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей.

Первое время воспитатель сам ведет колонну, а затем ставит впереди более активного ребенка.

«Птички в гнездышках»

В разных концах площадке или сторон комнаты устанавливается 3-4 «гнезда» (ставятся стульчики или чертятся большие круги). Дети - «птицы» размещаются в гнездах. По сигналу воспитателя птицы вылетают из своих гнезд и разлетаются по всей площадке. Воспитатель кормит птиц то на одной, то на другой стороне площадки. Дети присаживаются на корточки, ударяя

кончиками пальцев по коленям (клюют корм). После слов воспитателя «птицы в гнезда» дети бегут на свои места.

«Лохматый пес»

Один из детей изображает «пса»; он ложится на коврик на живот, голову кладет на вытянутые вперед руки. Остальные дети тихонько подходят к нему под чтение воспитателем стихов:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой, уткнувши нос.
Тихо-смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что-то будет.

Пес вскакивает, начинает лаять, дети разбегаются. Пес гонится за ними. Когда все дети разбегаются и прячутся, пес опять ложится на коврик. Игра повторяется с новым водящим.

«Воробушки и кот»

Дети стоят вдоль стен на скамеечках на больших кубах или в обручах, положенных на пол. Это - «воробушки на крыше» или «в гнездышках». Поодаль сидит «кошка», роль которой выполняет один из детей. «Воробушки полетели», - говорит воспитатель. Воробушки прыгивают с крыши или выпрыгивают из гнезда и, расправив крылья, т. е. вытянув руки в стороны, бегают в рассыпную по комнате. Кошка тем временем спит. Но вот она просыпается, произносит «мяу-мяу» и бежит догонять воробушков, которые должны спрятаться от неё на крыше или в гнездышках, заняв свои места. Поймав воробушков, кошка отводит к себе в дом.

«Лягушки»

Посередине площадке чертят большой круг или кладут шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные сидят на стульчиках, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульчиках, воспитатель говорит следующие слова:

Вот лягушки по дорожке
Скачут, вытянувши ножки,
Ква - ква - ква, ква - ква-ква,
Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу подпрыгивают, изображая лягушек. По окончании стихотворения, сидящие на стульчиках, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в болотце перепрыгивают черту – и тихонько присаживаются на корточки.

«Наседка и цыплята»

Дети изображают «цыплят». А воспитатель - «наседку». На одной стороне площадке огороженной веревкой место – «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между

деревьями или двумя стойками на высоте 40-50 см). Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «ко – ко – ко - ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке. Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезали под веревкой и немного побегали.

«Береги предмет»

Дети образуют круг. Один из играющих находится в середине круга (водящий), остальные стоят, несколько расставив ноги и держа руки за спиной (и.п.) У ног каждого ребенка лежит кубик (или другой предмет). Водящий старается взять этот кубик. Желая уберечь его, играющий приседает, закрывает кубики руками и не дает до него дотронуться. Как только водящий отходит, играющий встает.

«Огуречик»

В одном конце площадки : воспитатель - ловишка, в другом - дети. Дети приближаются к ловишке прыжками на двух ногах под приговорку, произносимую воспитателем:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

По окончанию слов дети убегают на свои места, ловишка их ловит.

«Найди свой цвет»

Дети получают флажки 3-4 цветов: один - красного, другие - синего, третьи – желтого, и группируются по 4-6 человек в разных углах комнаты. В каждом углу воспитатель ставит на подставке цветной флажок (красный, синий, желтый).

По сигналу воспитателя «идем гулять» дети расходятся по площадке группками или в одиночку. По сигналу воспитателя «найди свой цвет» дети бегут к флажку соответствующего цвета.

«Найди себе пару»

Для игры нужно приготовить флажки по количеству детей. Половина флажков одного цвета – остальные другого. Дети получают по одному флажку. По сигналу воспитателя дети разбегаются по площадке. По другому сигналу дети, имеющие одинаковые флажки, находят себе пару.

В игре должно принимать не четное количество детей, чтобы один из играющих оставался без пары. Обращаясь к оставшемуся ребенку без пары, все играющие хором говорят:

Ваня, Ваня не зевай себе пару выбирай.

Затем по удару бубна дети опять разбегаются, и игра повторяется

«Трамвай»

Дети стоят вдоль стены комнаты или стороны площадке в колонне парами, держа друг друга за руку. Свободной рукой они держат шнур, концы которого связаны (один держит правой рукой, другой левой). Воспитатель находится в одном из углов комнаты и держит в руке три цветных флага – желтый, красный, зеленый. Воспитатель поднимает флаг зеленого цвета, и дети бегут, трамвай движется. Добежав до воспитателя, дети смотрят, не сменился ли цвет флага: если поднят зеленый, движение продолжается, если появился желтый или красный флаг, дети останавливаются и ждут, когда появится зеленый цвет, чтобы можно было снова двигаться

«Догони меня»

Дети сидят на стульчиках, поставленных у одной из стен комнаты или по стороне площадки. «Догони меня», - предлагает воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем. Стараясь поймать его. Затем воспитатель снова говорит: «Догони меня», - и бежит в противоположную сторону. А дети снова его догоняют. После двух пробежек дети садятся на стульчиках и отдыхают. Затем игра возобновляется.

Игру лучше проводить с небольшим количеством детей.

«Лошадки»

Дети становятся парами. В паре один – «лошадка». Другой – «возчик». Используются вожжи, или дети держат друг друга за пояс. Воспитатель говорит:

Поехали, поехали, с орехами, с орехами

К детке по репку, по пареньку,
по сладеньки, по горбатеньки.

С окончанием текста дети продолжают бежать в том же ритме под проговаривание воспитателя: «Гоп, гоп». Бегут до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Тпру- у».

«У медведя в бору»

На одном конце площадки проводится черта. Это опушка леса. за чертой, на расстоянии 3-2 шагов от нее, очерчивается место для медведя. На противоположной стороне обозначается линией «дом детей». Воспитатель выбирает медведя. Воспитатель говорит, идем гулять. Дети идут и говорят слова:

У медведя во бору грибы, ягоды беру,

А медведь не спит, все на нас рычит.

Медведь должен сидеть на своем месте. Когда играющие произносят последнее «рычит», медведь с рычанием встает и догоняет детей, которые бегут к себе «домой». Пойманного ребенка, медведь ведет к себе.

После того как медведь поймает 3 - 2, выбирается новый медведь.

«Конники»

Группа детей становится у одного края площадки. Воспитатель дает каждому палку длиной 50-60 см. Дети садятся на палку верхом и скачут на противоположную сторону площадки, изображая конников, стараясь, не наталкиваться друг на друга и не задевать предметы, оборудование находящиеся на площадке.

Во время игры воспитатель может предложить детям двигаться быстрее или медленнее в разных направлениях. Когда дети научатся быстро бегать, можно устроить соревнования.

«Такси»

Дети становятся внутри большого обруча (диаметром 1м.), держат его в опущенных руках: один – у одной стороны обода. Другой – у противоположной стороны, друг за другом. Первый ребенок – водитель такси, второй – пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Одновременно могут играть 2-3 пары детей, а если позволяет площадь – то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание бегать в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

«Зайцы и волк»

Дети- зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет»- зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревья. Волк пытается догнать их. В игре можно использовать небольшой тест:

Зайки скачут скок, скок
на зеленый на лужок.
Травку щиплют, кушают.
осторожно слушают,
Не идет ли волк.

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием появляется волк и начинает ловить зайцев.

«Где звенит колокольчик»

Дети сидят или стоят по одной стороне комнаты. Воспитатель просит их отвернуться к стене и не поворачиваться. В это время няня с колокольчиком прячется от них, например за шкаф. Воспитатель предлагает послушать на звук, где звенит колокольчик, и найти его. Дети поворачиваются и идут на звук,

находят его, затем собираются около воспитателя. Тем временем няня переходит в другое место – и игра повторяется.

Дети не должны смотреть, куда прячется няня. Для этого воспитатель собирает его около себя и отвлекает их внимание. Звонить в колокольчик сначала надо тихо потом громче.

«Не опаздывай»

Воспитатель раскладывает на полу кубики. Дети становятся у кубиков. По сигналу воспитателя они разбегаются по всей комнате, по сигналу «Не опаздывай!» бегут к кубикам. Первоначально дети могут подбегать к любому свободному предмету, постепенно они привыкают занимать свое место. При повторении игры можно предложить бегать детям как лошадки

Во время игры воспитатель следит, чтобы дети дальше убегали от кубиков, не наталкивались друг на друга, помогали друг другу найти свой кубик, когда прозвучит сигнал.

« Куры в огороде»

Посередине площадки ограничивается большое пространство – огород. С одной стороны его дом сторожа, с другой – курятник, в нем куры дети. Роль сторожа выполняет воспитатель или один из детей. По сигналу «куры гуляют» дети подлезают под шнуры и ходят в огороде, ищут корм, бегают. Сторож замечает кур в огороде и гонит их – хлопает в ладоши, приговаривая «кыш-кыш». Куры убегают, подлезают под шнур прячутся в дом. Сторож обходит огород и тоже возвращается домой.

«У ребят порядок строгий»

По первому сигналу играющие разбегаются из шеренги в рассыпную и произносят речевку «У ребят порядок строгий, знают все свои места, ну, трубите веселее: тра - та та, тра - та- та». По второму сигналу все быстро строятся в шеренгу.

Сначала можно вставать на свободные места, но к концу года на свое место.

«Мой веселый звонкий мяч»

Дети становятся в круг воспитатель с корзиной маленьких мячей в центре. Все вместе произносим слова:

Мой веселый звонкий мяч
Ты куда помчался вскачь
Красный, жёлтый, голубой
Не угнаться за тобой

По окончанию слов воспитатель подбрасывает мячи вверх, так что бы они разлетелись в разные стороны. Дети должны быстро собрать их назад в корзину.

«Ровным кругом»

Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говорят:

«Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг, стой на месте!

Дружно вместе, сделай вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движения, которые показывает воспитатель, например, повернуться, наклониться. Нужно ритмично идти по кругу, сохраняя интервал; не заходить в круг.

«Тишина»

Дети ходят врассыпную по залу. Воспитатель говорит следующие слова:

«Тишина у пруда не колышется вода

Не шумит камыш, засыпает малыш».

Как только воспитатель закончил говорить слова, дети ложатся на пол и имитируют сон.

Воспитатель ходит между детьми и отмечает, кто крепко спит (не шевелится)

Утренняя и бодрящая гимнастика одна из форм воспитания культуры сохранения здоровья дошкольника.

Одним из видов **здоровье сберегающей** деятельности, направленной на сохранение и повышение резервов здоровья, являются утренняя и бодрящая гимнастики.

Утренняя гимнастика для дошкольников.

Важнейшее средство поднятия эмоционального и мышечного тонусов является утренняя гимнастика.

-Она снимает психологическое напряжение от расставания с родителями,

-Собирает внимание,

-Дисциплинирует поведение.

Утренняя гимнастика проводится каждый день в хорошо проветриваемом помещении; в младшей группе -5-6 минут, в средней 6-8 мин. В старшей 8-10, подготовительной 10-12 минут.

Имеет 3 части.

Вводная - ходьба, бег с заданиями, упражнения на внимание, на выработку правильной осанки и профилактики плоскостопия, дыхательные упражнения. Учим правильно дышать; вдох – с поднятием рук в стороны, вверх, выдох- в момент сжатия грудной клетки. Рекомендуется при этом произносить звуки или слова. Элементарные перестроения. Вводная часть подготавливает к выполнению более сложных упражнений.

Основная часть - укрепляет основные мышечные группы.

Содержание утренней гимнастики разучивается предварительно на физкультурном занятии. Упражнения хорошо знакомы детям. Воспитатель кратко и четко объявляет название. Напоминает исходное положение и требования к качеству выполнения (методические указания).

Заключительная - физическая нагрузка возрастает к концу зарядки во время прыжков и приседаний. В заключении переходим на ходьбу, дыхательные упражнения и перестроения.

В старших группах показ осуществляется в начале освоения комплекса. Затем дети выполняют упражнения комплекса по слову. К 6 годам дети должны после 2-3 повторений запомнить последовательность упражнений и воспроизводить самостоятельно. Воспитатель контролирует качественное выполнение, напоминает методические указания; ходьба энергичная с вытягиванием носков. Руки вверх- руки прямые, пальцы вытянуты при наклонах в стороны не должно быть перекручивания туловища. Вперед- колени не сгибать.

Разновидности гимнастик.

В младшем возрасте зарядка сюжетно-тематическая, имитационная.

В старшем:

1- игрового характера: 2-3 игры (малой подвижности, повышенной интенсивности и малой подвижности или

имитационные движения (бабочки летают, цапля на 1 ноге стоит, снежинки кружатся).

2- сюжетно тематические.

3- с использованием простейших тренажеров: эспандер, диск здоровья, фитбол мячи, из нетрадиционных материалов.

4- музыкально ритмические - Утята, Разноцветная игра, Все вокруг стараются спортом занимаются, Солнечная зарядка.

Музыка создает положительный эмоциональный настрой.

Гимнастика для детей раннего младшего возраста.

Ходьба под музыку. Бег.

Праздник приближается, елка наряжается. - *Руки над головой домиком.*

Мы развесили игрушки:

Бусы, -----руки на поясе, покачать головой

Шарики,-----руки в стороны, вверх

Хлопушки.-----хлопнуть руками и подпрыгнуть

А здесь фонарики висят

светом радуют ребят -----руки на поясе, повороты
туловища направо, налево.

Дед мороз, Дед мороз, что в подарок

Нам привез?

- Я привез цветные книжки -----сидя на полу, стопы вместе

Пусть читают ребятишки-----колени врозь, руки держат
стопы. Движение колен-
соединить, развести.

- Я привез карандаши ----- Лежа на спине ровно,

Пусть рисуют малыши. *Переворачиваться с боку на бок.*

Куклы, шарики, мячи. ----- *Прыжки на месте.*

Все подарки хороши! -----*Поклониться. Сказать: Спасибо!*

Дыхательные упражнения. Ходьба.

Бодрящая гимнастика для дошкольников.

Как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжать день? Провести после тихого часа бодрящую гимнастику.

Задачи гимнастики:

1. Обеспечение мышечного тонуса и расслабления.
2. Создание уравновешенного, бодрого настроения.
3. Закаливающие процедуры.
4. Учим правильно выполнять дыхательную гимнастику.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года. При открытых фрамугах. В течение 7- 15 минут в зависимости от возраста.

Порядок проведения:

Включается спокойная приятная музыка.

Воспитатель добрыми, ласковыми словами будит детей. Просит детей сходить в туалет. Затем дети опять ложатся в постель и воспитатель начинает бодрящую гимнастику.

Можно включить более бодрую музыку.

Для детей младшего возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет. В них присутствует любимый герой.

Для старшего возраста необходимо включать элементы самомассажа.

Для всех включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки и дыхательную гимнастику.

После выполнения бодрящей гимнастики дети встают и на полу выполняют различные движения: ходьба по кругу на пятках, носках, перекаты. Ходьба по различным массажным дорожкам, потопаться по ним на месте, перешагнуть через них.

Все упражнения гимнастики после сна выполняются в медленном темпе. Без резких движений, с равномерным дыханием.

Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

Бодрящая гимнастика для младшего возраста.

Жучки.

Проводится в постели.

Потянулись жучки.

И.п. лежа на спине, руки прямые за головой.

Хорошо потянуться, повторить 2-3 раза.

Проснулись ушки.

Растирать ушки снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.

10 сек.

Проснулись лапки.

И.п. то же.

Поднять вверх (в потолок) руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти. 10 сек. Темп быстрый.

Жучки греются на солнышке.

И,п. То же.

Поворот на живот. Поворот на спину. 5 раз.

Жучки готовятся к прогулке.

И.п. лежа на спине. Руки за головой.

Поднять правую ногу, согнуть в колене. Опустить.

Поднять левую ногу, согнуть в колене. Опустить. 4 раза

Жучки веселятся.

Хлопки руками перед собой. Темп быстрый.

А сейчас Жучки побегают по дорожкам.

Время проведения 5 – 7 минут.

Разделы мини-музея «Олимпийские игры»

2 младшая группа

1. Спортивные атрибуты:

- коньки,
- мячи,
- обруч,
- гантель,
- ленточка,

- скакалки.

2. Символика Олимпийских игр:

- флаг,
- девиз,
- лавровый венок,
- медали.

3. Талисманы Олимпийских игр (папка-раскладушка, олимпийские мишки).

4. Фото экспозиция «Наша гордость».

5. Выставка рисунков «Наше творчество».

6. Дидактические игры.

7. Настольные игры.

8. Стихи, сказки и загадки о спорте.

9. Набор фотографий «Советские спортсмены».

Беседа с детьми старшего дошкольного возраста «Олимпийские игры вчера и сегодня»

Цель. Познакомить с историей возникновения Олимпийских игр, с их символикой и традициями; формировать интерес и любовь к спорту.

Материал. Изображение олимпийского флага, картинки и фотографии с изображением первых и современных Олимпийских игр.

Ход беседы.

Воспитатель предлагает рассмотреть картинки.

Воспитатель. Сегодня мы прикоснемся к истории. Это Древняя Греция. Как-то ее правитель обратился к мудрецу с вопросом: «Что надо сделать, чтобы уберечь наш народ от войн?». И мудрец предложил провести спортивные игры, которые объединили бы и сдружили народы Греции. Спорт в этой стране очень любили и были рады такому мудрому решению. Игры получили название в честь города Олимпия, в котором они проводились (*показ места проведения первых игр*).

Месяцы, когда проводились игры, считались священными, в этот период прекращались войны. Это был настоящий праздник. Участвовать в играх было очень ответственно, победители награждались лавровым венком или оливковой ветвью (*показ изображения*).

Прошли века. Олимпийские игры по-прежнему очень значимы в мире. Проводятся они каждые четыре года. На них съезжаются спортсмены с пяти континентов Земли (*показ символа Олимпиады*).

Идея символа Олимпийских игр предложена Пьером де Кубертенем.

Как вы думаете, что эти символы обозначают? (*Ответы*). Верно, пять колец – это пять континентов. Голубое кольцо – Европа, черное – Африка, красное – Америка, желтое – Азия, зелёное – Австралия. Эти кольца обозначают мир и дружбу.

Олимпиада начинается с зажигания олимпийского огня. Этот ритуал возник еще в Древней Греции. Факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей с помощью зеркала. Олимпийский огонь олицетворяет чистоту, борьбу за победу, мир, дружбу.

Затем поднимается олимпийский флаг – белое полотнище с пятью переплетенными кольцами. У Олимпийских игр свой девиз: «Быстрее, выше, сильнее».

Спортивное упражнение «Собери кольца по цвету!»
Показ официального флага Олимпийских игр.

Воспитатель. Это флаг Олимпийских игр. Белый цвет символизирует мир во время их проведения. На церемонии открытия игр один из выдающихся спортсменов страны, в которой проходит Олимпиада, произносит клятву от имени всех спортсменов. Такую же клятву дает и судья от имени всего судейского корпуса. Зажжен огонь, поднят флаг, и Олимпиада открыта!

Торжественно проходит и награждение. Победители и призёры встают на пьедестал почета, награждаются медалями, цветами. В честь победителя исполняется гимн и поднимается флаг его страны. Когда Олимпиада закрывается, флаг передаётся в ту страну, где будут проходить следующие игры.

Сейчас вы сможете приобщиться к олимпийскому движению: раскрасьте кольца на олимпийском флаге.

Вопросы

- Что означает белый цвет флага?
- Почему кольца разного цвета?
- Где были проведены первые Олимпийские игры?
- Каков девиз Олимпийских игр?

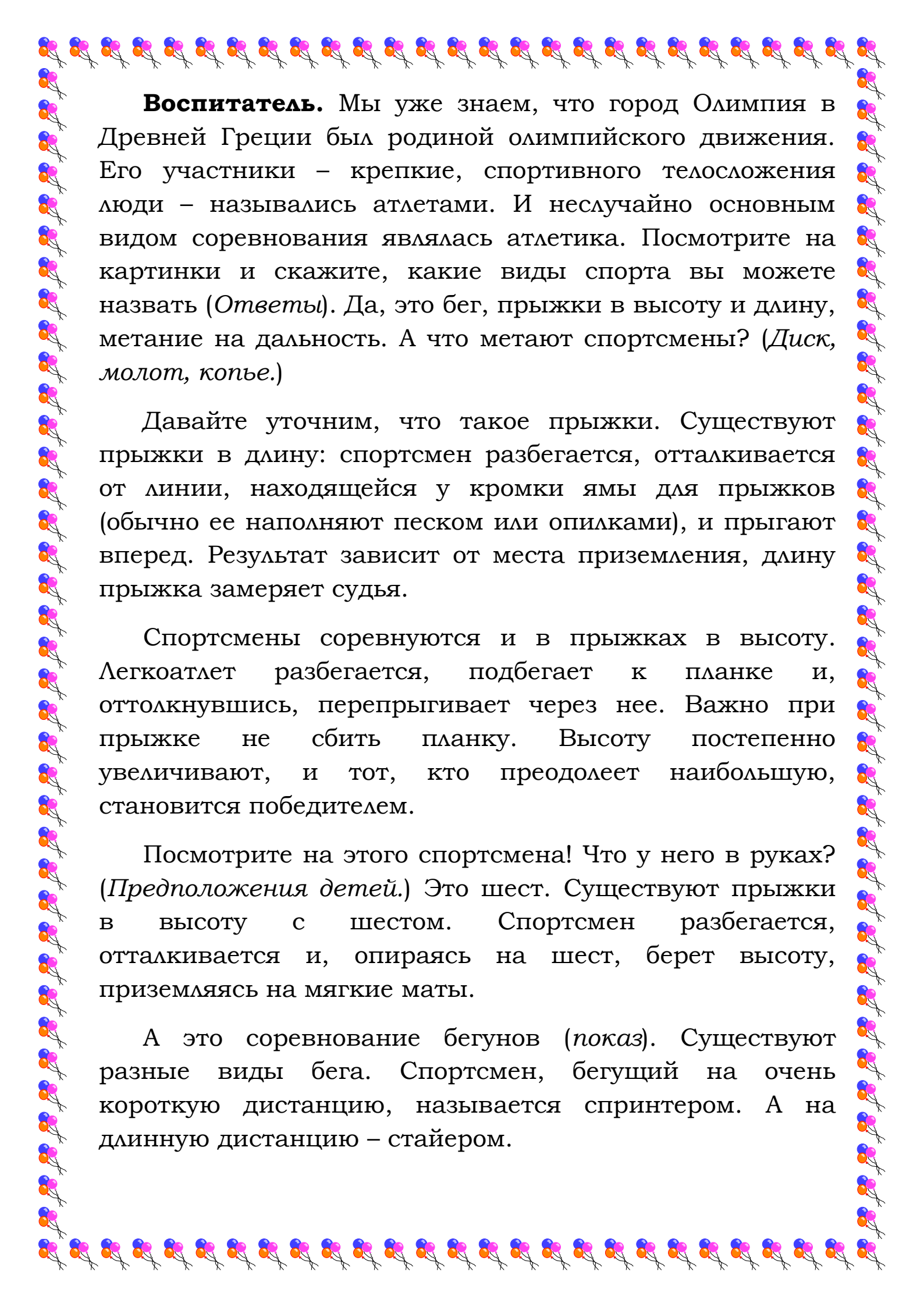
Беседа с детьми старшего дошкольного возраста

«Лёгкая атлетика»

Цель. Познакомить с легкой атлетикой, видами состязаний; вызвать интерес к многообразию видов легкой атлетики; привить желание заниматься спортом.

Материал. Иллюстративный материал о состязаниях по легкой атлетике. Секундомер, маты, шест, молот, диск.

Ход беседы.



Воспитатель. Мы уже знаем, что город Олимпия в Древней Греции был родиной олимпийского движения. Его участники – крепкие, спортивного телосложения люди – назывались атлетами. И неслучайно основным видом соревнования являлась атлетика. Посмотрите на картинки и скажите, какие виды спорта вы можете назвать (*Ответы*). Да, это бег, прыжки в высоту и длину, метание на дальность. А что метают спортсмены? (*Диск, молот, копье.*)

Давайте уточним, что такое прыжки. Существуют прыжки в длину: спортсмен разбегается, отталкивается от линии, находящейся у кромки ямы для прыжков (обычно ее наполняют песком или опилками), и прыгают вперед. Результат зависит от места приземления, длину прыжка замеряет судья.

Спортсмены соревнуются и в прыжках в высоту. Легкоатлет разбегается, подбегает к планке и, оттолкнувшись, перепрыгивает через нее. Важно при прыжке не сбить планку. Высоту постепенно увеличивают, и тот, кто преодолеет наибольшую, становится победителем.

Посмотрите на этого спортсмена! Что у него в руках? (*Предположения детей.*) Это шест. Существуют прыжки в высоту с шестом. Спортсмен разбегается, отталкивается и, опираясь на шест, берет высоту, приземляясь на мягкие маты.

А это соревнование бегунов (*показ*). Существуют разные виды бега. Спортсмен, бегущий на очень короткую дистанцию, называется спринтером. А на длинную дистанцию – стайером.

Физкультминутка. Подвижная игра «Мы – веселые ребята!».

Воспитатель. Все виды бега начинаются с сигнала (выстрел из спортивного пистолета). Начало забега – старт, конечный пункт – финиш. Проводятся соревнования по забегу на длинную дистанцию. Одновременно стартует много спортсменов. До финиша все приходят с разными результатами. Такой вид забега называется «марафон». Во время марафона за спортсменами следует машина с судьями и кареты «скорой помощи».

Существует еще один вид бега (*показ*). Спортсмен должен не только бежать на скорость, но и умело преодолеть барьеры, не задевая их и быстро продвигаться вперед.

А это метатели. Спортсмен стоит в круге. Важно метнуть вдаль диск или молот (копье), не выходя из круга с разбега; результат определяется по дальности полета и приземления снаряда.

Посмотрите и назовите по фотоматериалам виды легкой атлетики.

Беседа с детьми старшего дошкольного возраста

«Спортивная и художественная гимнастика».

Цель. Познакомить с гимнастикой, ее разновидностями; прививать любовь к спорту, желание заниматься физическими упражнениями в повседневной жизни; активизировать словарь (спортивные термины).

Материал. Фотоматериалы о соревнованиях по спортивной и художественной гимнастике; ленты, обручи, мячи.

Ход беседы.

Воспитатель. *(читает стихотворение).*

Гимнастика спортивная –
Занятие активное.
И в ней спортсменам надо
Освоить все снаряды.
Но здесь снаряды – это
Спортивные предметы:
Брусья, перекладина,
Кольца и бревно,
Конь (не настоящий),
Но нужен все равно.
Гимнасты молодые
Красивы и крепки,
Мышцы налитые,
Движения легки.
Недаром им медали
За выступленья дали.
Все выступленья –
Первый класс!
Гимнасты восхищают нас.

Сегодня мы поговорим о самом красивом, зрелищном, популярном виде спорта – гимнастике. В Олимпийских играх значится спортивная и художественная гимнастика. Посмотрите на снаряды. Кто может их назвать? *(Этс брусья, бревно, кольца, конь, турник.)* Как вы думаете, к какой гимнастике они относятся? *(Высказывания детей.)* Соревнуются спортсмены на каждом снаряде отдельно.

На кольцах требуется выполнить определённые перевороты, другие движения. Оцениваются соревнования по сложности выполнения элементов.

На бревне необходимо выполнить элементы с поворотами, прыжками и при этом не упасть с него. А

закончить упражнение нужно уверенным приземлением при прыжке с бревна.

Прыжки через коня предполагают перепрыгивание через снаряд с упором на руки и спрыгивание.

Упражнения на брусках (турнике) заключаются в том, чтобы гимнаст перемещался по перекладинам, выполняя комплекс элементов и движений. Упражнение заканчивается спрыгиванием со снаряда.

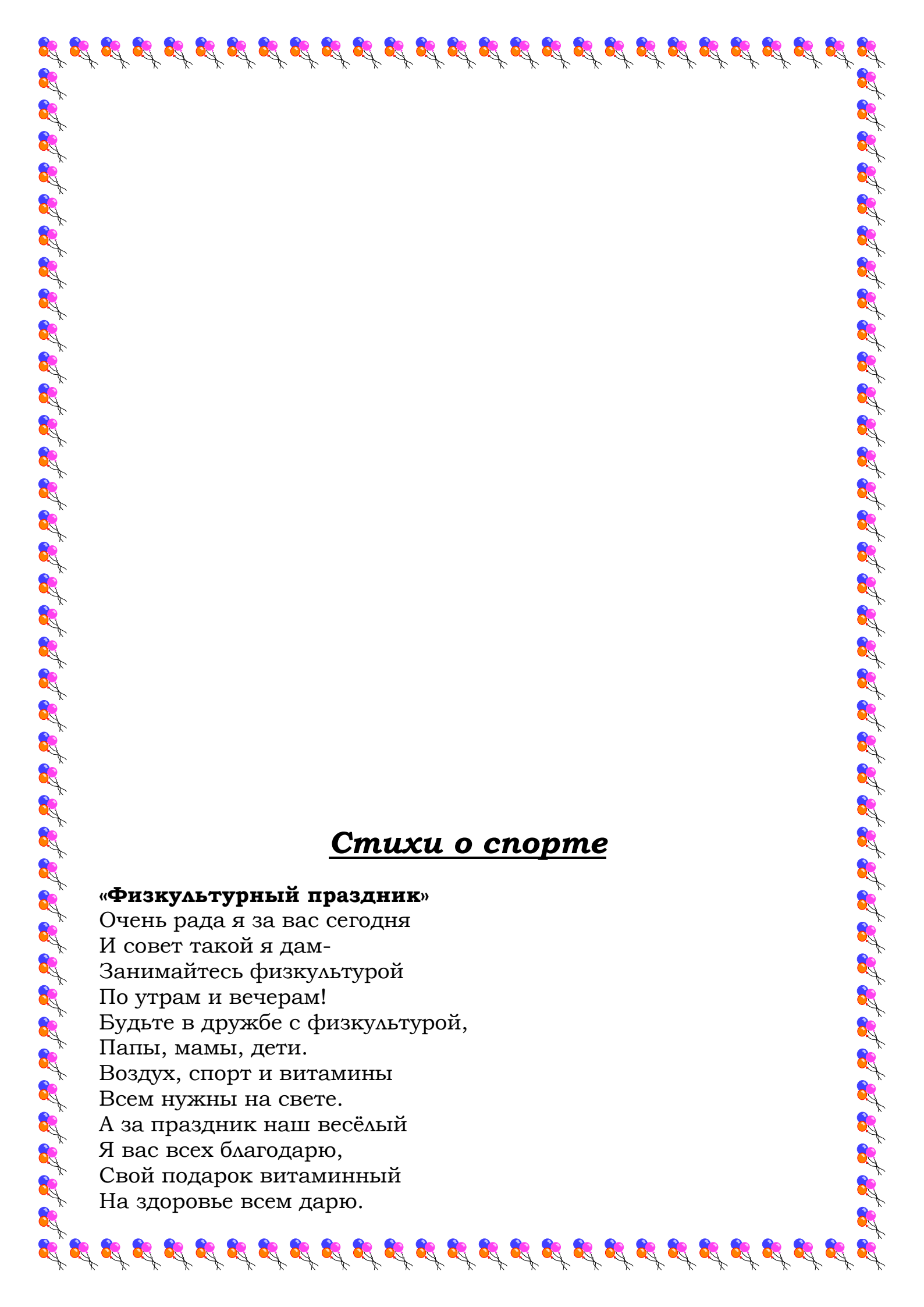
Физкультминутка. Ритмичные упражнения с мячом, обручами, лентами.

Воспитатель. Посмотрите на фотографии. Перед вами гимнастки. Они состязаются в соревнованиях по художественной гимнастике.

Гимнастки выполняют упражнения со спортивными атрибутами: с лентами, обручами, мячами, скакалками, булавами. Выполняя гимнастические упражнения, нужно умело управлять ими. Соревнуются гимнастки как в личном зачете, так и в команде из нескольких человек.

Гимнасты – мужчины и женщины – выполняют упражнения и без предметов на ковре. Цель этих выступлений – четко, уверенно выполнить обязательные упражнения: прыжки, кувырки и т.п.

Гимнасты должны много тренироваться, владеть своим телом. Они подвижны, прыгучи, гибки. Гимнастика пользуется большой популярностью. Этот вид спорта – само изящество, сила, ловкость.

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

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!

«Подарки лета»

Что ты, лето, принесло?
-Мячик, лодку и весло.
Молоко в узорной крынке,
Волейбол и городки.
Ну-ка все –вперегонки!
Кто из вас домчится первым
От деревни до реки?
Мы с ребятами бежали
Через рощу прямиком.
Сняли сандалии
И дальше-босиком!

«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.

«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 решение -
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 ребята
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!

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.

«Трус не играет в хоккей»

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки
Точней отдай на клюшку пас сильнее 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

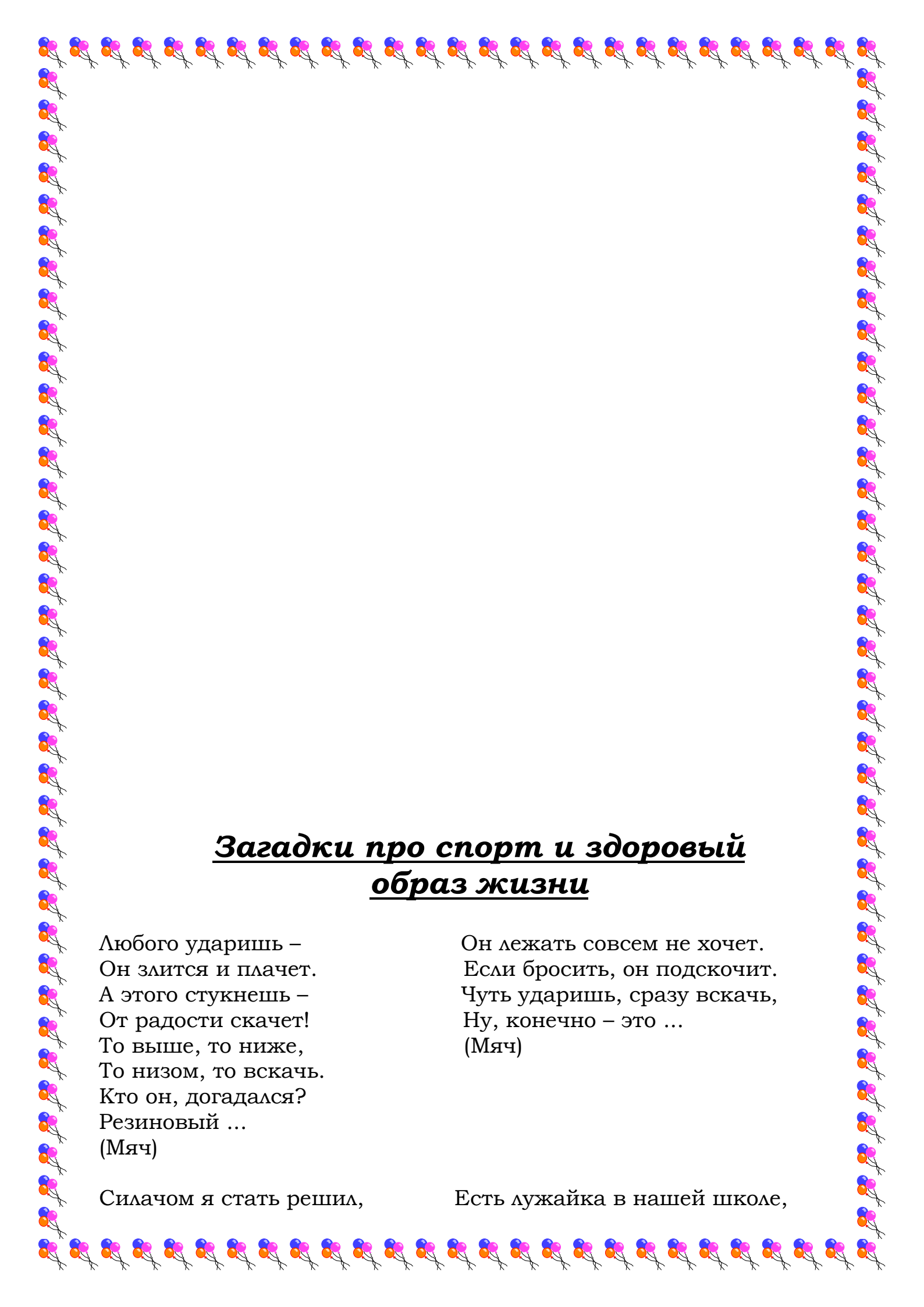


Праздник спортивный гордо
вступает в свои права
Солнцем улыбки доброй
Встречает его детвора
Нам смелым, и сильным, и ловким
Со спортом всегда по пути
Ребят не страшат тренировки-
Пусть сердце стучится в груди.
Нам смелым, и сильным, и ловким

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 сражение
Поболеем за смелых ребят
За спортивный задор и умение
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.

«До встречи, Футбол!»
Как птица в сетях запутался мяч,
Забытый лежит на траве до утра.
Пустые трибуны сквозь сон неудач
Пытались напомнить: «ведь это игра».
Удар по воротам и эхом в сердцах
Откликнулась боль от быстрого гола
Триумф вперемешку со стонами ах...
Как скоро забудет болельщик футбола?
Но ждет стадион, ждет команда, газон
И вновь соберется на матче торсида
Кто предан, забудет как утренний сон
Вчерашний провал, и голы, и обиду.





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,

Есть лужайка в нашей школе,

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)

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

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)

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 - ...

А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно сорок пять минут.
В школе – кони и лужайка?!
Что за чудо, угадай-ка!
(Спортзал)

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

На белом просторе
Две ровные строчки,
А рядом бегут
Запятые да точки.
(Лыжня)

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

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

(Хоккей)

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)

(Велосипед)

Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)

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

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)

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

Коль крепко дружишь ты со мной,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.
(Спорт.)

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.)

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
(Зарядку.)

Конь, канат, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам ...

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...
(Зарядка.)



(Гимнастика.)

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.)

Пламя полыхает,
Пять колец сияют.
Праздник для народа
Раз в четыре года.
(Праздник тот спортивный,
Древний, яркий, дивный.
(Олимпиада.)

Из десятков разных стран
Собрались спортсмены к нам.
Вам название вспомнить надо:
Этот «слёт» – ...
(Олимпиада.)

Он держал в руках три раза
Призовую эту вазу,
Ведь к победе он стремился
И трудом её добился.
(Кубок.)

Что за лесенка такая –
Не простая, призовая.
На неё непросто встать –
Нужно в спорте побеждать.
(Пьедестал почёта.)

Этот знак не продают,
А торжественно вручают.
За спортивные успехи
Им лишь лучших награждают.
(Медаль.)

Кто тот снаряд спортивный крутит,
Тот очень стройным скоро будет.
(Обруч.)

Он учит цели добиваться,
За олимпийский приз сражаться,
В соревнованиях побеждать
И бодрость духа не терять.
Тренер.)

Тот огонь в огромной чаше –
Для спортсменов нету краше!
Все его увидеть рады –
Началась Олимпиада.
(Олимпийский огонь.)

Не легко её добыть,
Надо храбрым в схватке быть.
Только тем она даётся,
До последнего кто бьётся.
(Победа.)

Едет он со стадиона
На квартиру чемпиона.
Будет жить с призёром вместе
На почётном, видном месте.
(Кубок.)

Что крутит вокруг талии
Гимнастка? Вы узнали?
(Обруч.)

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.)

Трибуны – сотни глаз!
Трибуны – не шумят!
Вот он выходит – раз!
И вес рекордный взят!
(Штангист.)

Общим словом непременно
Назовите мне спортсмена:
Каратист и сумоист,
Дзюдоист или самбист.
(Борец.)

Какая у боксёра поза –
Для соперника угроза?
Для соперника угроза?
Для соперника угроза?
Её стремится он занять,
Чтобы тут же бой принять.
(Стойка.)

Вышли два бойца на ринг:
Слева – хук, навстречу – свинг,
Апперкот, и вот нокаут.
А ведь шёл второй лишь...
(Раунд.)

Я спешу на тренировку,

Класс девчонки показали.
Вряд ли кто-то из ребят
Так же сядет на ...
(Шпагат.)

На грифе с каждой стороны
Висят тяжёлые «блины».
Задача для атлета –
Поднять вверх тяжесть эту.
(Штанга.)

Для войн снарядом было встарь,
Теперь – спортивный инвентарь.
(Ядро.)

На нём Мюнхгаузен летал,
А вот спортсмен его метал.
(Ядро.)

В трусах и в тёплых варежках
Дерутся два товарища.
(Бокс.)

Поле для боксёрских драк
Называют в спорте так.
(Ринг.)

Получил боксёр удар.

В кимоно сражаюсь ловко.
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,
Ведь люблю я ...
(Каратэ.)

Он от всадника сбежал,
Чтоб попасть в спортивный зал?
Нет ни гривы, ни хвоста.
Где седло и где узда?
Не катает он ребят.
Как спортивный звать снаряд?
(Конь.)

Два кольца
И два каната,
Вверх и вниз,
Туда – обратно.
Незаконченный полёт,
Стойка, взлёт и поворот.
(Снаряд – кольца.)

Планка поднята, о Боже! –
Тут, наверно, метров шесть!
Прыгну помошь что сможет?
Ну, конечно, длинный...
(Шест.)
Вновь в парке проходил забег,
Участников – сто человек.
Старался каждый, и всерьёз
Воспринимали этот...
(Кросс.)

Чтоб марафон начать, друзья,
Какой же жду команды я?
Сигнал раздастся, я сорвусь
И быстро к финишу помчусь.
(Старт.)

Этот мяч для бадминтона,
Видно, смастерил умелец.
И пером с хвоста чужого

По счету «десять» он не встал.
Как же эта неудача
Называется иначе?
(Нокаут.)

Мастер спорта Иванов
Поднял сразу шесть блинов.
Объясните, для чего,
Ведь не съел ни одного.
(Штангист.)

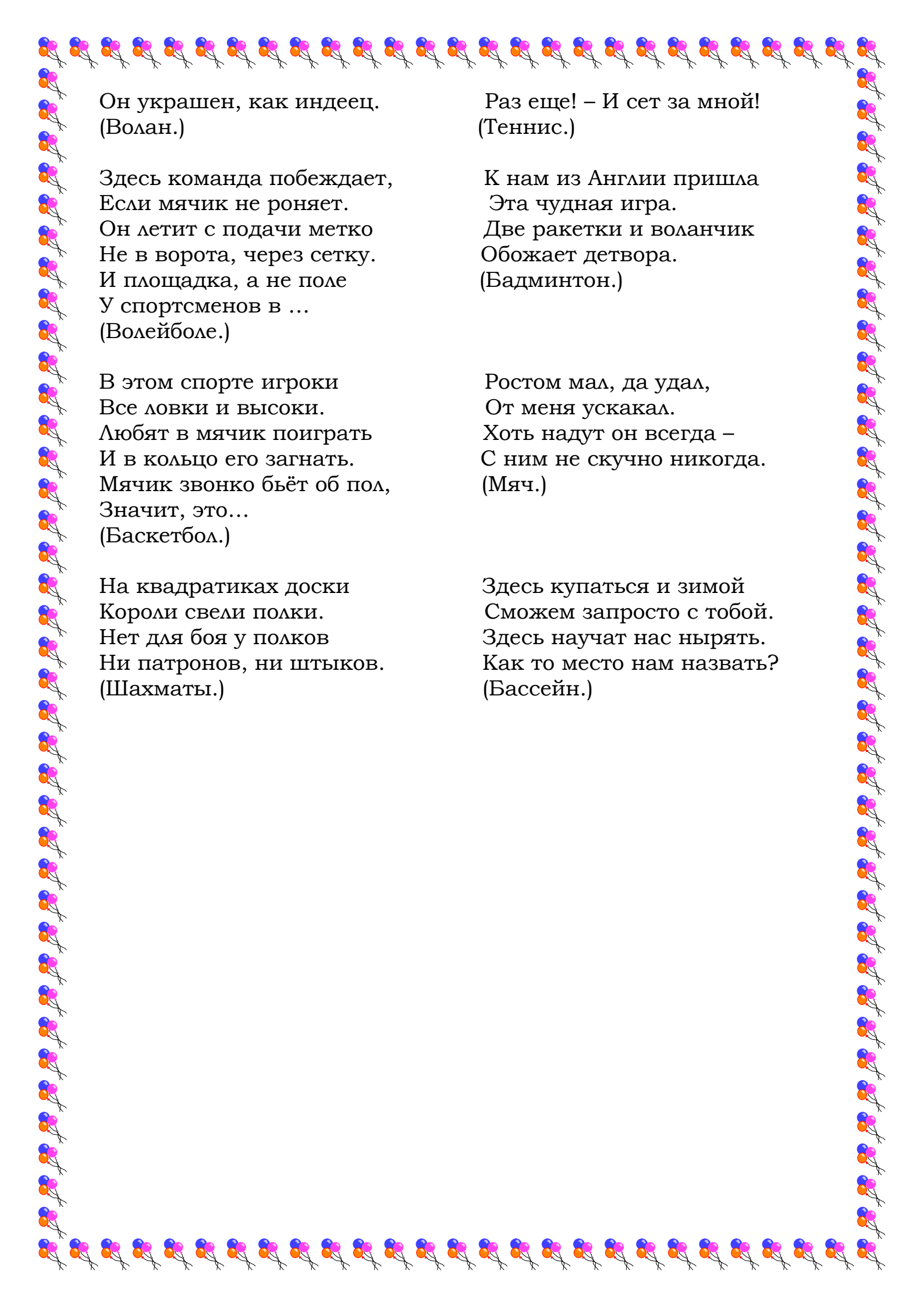
Буквой «П» снаряд спортивный,
Тренируюсь я активно.
Подтянулся раз и два –
Закружилась голова.
(Турник.)

На сетке прыгаю, скачу
И сальто в воздухе верчу.
(Батут.)

Этот бег – не марафон,
На отрезки разделён.
Состязанье, знаю, это
Называют ...
(Эстафета.)

Счастливей нет для бегуна момента:
Вот рвется грудью финишная...
(Лента.)

Не ракету, а ракетку
Я держу своей рукой, –
Раз – и мяч летит за сетку!



Он украшен, как индеец.
(Волан.)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота, через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в ...
(Волейболе.)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мячик поиграть
И в кольцо его загнать.
Мячик звонко бьёт об пол,
Значит, это...
(Баскетбол.)

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

Раз еще! – И сет за мной!
(Теннис.)

К нам из Англии пришла
Эта чудная игра.
Две ракетки и воланчик
Обожает детвора.
(Бадминтон.)

Ростом мал, да удал,
От меня ускакал.
Хоть надут он всегда –
С ним не скучно никогда.
(Мяч.)

Здесь купаться и зимой
Сможем запросто с тобой.
Здесь научат нас нырять.
Как то место нам назвать?
(Бассейн.)