

Проект «Зимние виды спорта»

Составила Инструктор по физическому воспитанию: Сумина Е.В.

*«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального.
Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,
без правильно поставленной физкультуры и спорта
мы никогда не получим здорового поколения».*

Анатолий Васильевич Луначарский

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

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

Вид проекта: Информационно – познавательный.

Сроки реализации проекта: Краткосрочный.

Участники проекта: Дети 5-7 лет, инструктор по ФИЗО.

Цель проекта: Расширение представлений детей о зимних видах спорта.

Задачи:

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

Планируемые результаты проекта:

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

Формы реализации:

- ✓ беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?»;
- ✓ беседа «Знакомимся с видами зимнего спорта»;
- ✓ художественная деятельность «Зимние виды спорта»;

- ✓ НОД «Зимние виды спорта»;
- ✓ Обогащение предметно-развивающей среды;
- ✓ Фото-коллаж.

Основной этап реализации проекта

Время проведения	Режимные моменты	Содержание деятельности	Ответственные
Утро	Утренняя гимнастика (приложение №1)	Цель: повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды	Инструктор по физ. воспитанию.
	Дыхательная гимнастика (приложение №2)	Цель: формирование умения слушать своё дыхание, профилактика бронхо – лёгочных заболеваний.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Утренний «Круг друзей»	Цель: настроить детей на предстоящую деятельность.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?» (приложение №3)	Цель: ознакомление детей с зимними видами спорта, расширение знаний о зимних видах спорта.	Инструктор по физ. воспитанию.
	НОД «Зимние виды спорта» (приложение №4)	Цель: расширение и закрепление знаний детей о зимних видах спорта.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Динамическая пауза «Отгадай вид спорта»	Цель: с помощью пантомимы дети изображают вид спорта, развитие воображения.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Речевое развитие «Пословицы, загадки о зимних видах спорта» (приложение №5)	Цель: расширение и уточнение знаний детей об окружающем. Воспитание находчивости, воображения.	Инструктор по физ. воспитанию.

Вечер	Дидактическая игра «Знатоки спорта» (приложение №7)	Цель: формирование у детей устойчивого интереса к зимним видам спорта, обучение правильно называть спортивную специальность и описывать действия изображённые на картинке.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Художественно – эстетическое развитие, рисование «Любимый вид спорта» (приложение №8)	Цель: закрепить умение передавать в рисунке своё отношение к виду спорта.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Подведение итогов дня	Обсуждение с детьми понравившихся моментов. Отзывы и предложения.	Инструктор по физ. воспитанию.
	Выход	Оформление альбома «Зимние виды спорта».	Инструктор по физ. воспитанию.

Приложение к проекту

Приложение №1

Утренняя гимнастика

Комплекс №1.

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

Упражнения без предметов

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

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

4. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (5-6 раз).

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

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

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2.

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

Упражнения с малым мячом

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

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

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

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

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

Приложение №2

Дыхательная гимнастика

Упражнение 1. «Ладшки».

Исходное положение: встать прямо, поднять ладшки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

Упражнение 2. «Поясок»

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. «Поклон»

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки.

Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

Упражнение 4 «Кошка»

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

Упражнение 5 «Обними плечи»

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

Приложение №3

Беседа «Какие виды зимнего спорта знаешь ты?»

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

- Да, поговорим сегодня о спорте и видах спорта.
- А что такое спорт? (ответы детей - Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования).
- Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).
- А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться).
- Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт дает человеку? (ответы детей).
- Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть, будешь сильным и ловким.
- Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)
- Молодцы, много видов спорта вы знаете, а теперь я предлагаю вам их нарисовать. (дети рисуют зимние виды спорта)

По окончании воспитатель предлагает детям рассмотреть рисунки.

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

Приложение №4

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

Образовательная область «Познавательное развитие».

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

Материал к занятию: альбом «Зимние виды спорта».

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

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

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

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

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

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

Утром быстро мы поели,
На ноги коньки надели.
Разбежались, покатались,
Прыгнули и покрутились.
И сверкает лёд искристо.
Мы спортсмены – фигуристы.
Пообедав очень дружно,
Мы решили, что нам нужно
В парке с горки покататься.
Быстро сели мы в салазки,
Покатались санки вниз.

«Эй, с дороги! Берегись!»
Вечером, идя домой,
Сговорились меж собой,
Утром рано, непременно,
Встать на лыжи
И отменно покататься
По снегам среди холмов
Вдоль раскидистых кустов.

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

Далее идёт рассказ, сопровождаемый иллюстрациями в альбоме.

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

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

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

Инструктор: Дети отгадайте мои загадки.

Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: "шайбу! ",
"мимо! ", "бей! " -
Значит там игра -
(Хоккей)

Вот спортсмены на
коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены -
(фигуристы)

Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги –
И по большим снегам беги.
(Лыжи)

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

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.
Спорт вызывает у всех уваженье.
Спорт продвигает всех вверх и вперед.
Бодрость, здоровье он всем придает.
Все, кто активен и кто не ленится,
Могут со спортом легко подружиться.

Приложение №5

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

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

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Есть ребята у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих Что за кони у меня? (Коньки)	Деревянные кони по снегу скачут, А в снег не проваливаются. (Лыжи)	Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)
Кто по снегу быстро мчится, Провалиться не боится? (Лыжник)	Он на вид - одна доска, Но зато названьем горд, Он зовется... (Сноуборд)	На снегу две полосы, Удивились две лисы. Подошла одна поближе: Здесь бежали чьи-то ... (Лыжи)
Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегают народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион)	Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки. А несут меня не кони, А блестящие ... (Коньки)	Ног от радости не чую, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)