**Учебная тема проекта**:

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

**Тема проекта:**

**«Мы-будущие олимпийцы!»**

**Автор проекта:**

Аверина Инна Владимировна, инструктор по физической культуре

2 квалификационной категории

МБДОУ д\с №10, ЗАТО г. Североморск, п.г.т. Сафоново-1.

**Участники проекта:**

инструктор по физической культуре, дети подготовительных групп «Радуга» и «Утёнок», воспитатели групп, музыкальный руководитель, родители.

**Срок реализации:**

ноябрь 2011 г. по апрель 2012 г.

**Тип проекта:**

Долгосрочный

**Первый этап.**

Постановка проблемы, определение цели и задач исследовательской деятельности.

**Проблема:**

\* Что такое Олимпиада? Где она возникла?  
\* Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?

\* Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?

***Недостаточная***

***информированность детей об олимпийских играх и их возникновении.***

**Актуальность проблемы:**

*Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.  
 В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни,   
о спорте и олимпийском движении.*

**Цель проекта:**

*Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.*

**Задачи проекта:**

***ДЛЯ ДЕТЕЙ:***  
1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.

2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.  
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.  
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.

***ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:***  
 1. Создать информационную базу.

2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

***ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:***

Развивать творческие и физические способности в спортивной

деятельности.

***ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ ПАРТНЁРОВ***:

Создать условия для привлечения партнёров (МОУ СОШ №5

и педагоги ДОУ) для совместных спортивных мероприятий.

**Второй этап.**

***Организация деятельности детей в рамках проекта.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды деятельности** | **Тема** |
| 1. Экспериментальная деятельность   * Познавательные эксперименты (на познавательных занятиях) * Физические соревнования | «Олимпиада и где она возникла?»  « Что нужно знать, чтобы стать знаменитым спортсменом?»  «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»  «Каковы мои физические возможности?» |
| 2. Сбор и систематизация информации | 1.Рассматривание картинок и фотографий с изображением разных видов спорта и оформление их в альбом.  2.Использование дидактических игр, посвященных разным видам спорта: «Назови вид спорта», «Спортивное оборудование».  3. Составление сборника рассказов детей о любимом спортсмене.  4.Фотосессия «Мы занимаемся спортом» (оформление стенда в физкультурном зале).  5. Беседы: «Возникновение Олимпийских игр», «Олимпийская символика и традиции», «Знаменитые олимпийцы современности».  6.Фоторепортажи с соревнований. |
| 3. Физкультурная деятельность детей | 1.Физкультурные занятия;  2. Прогулки;  3. Подвижные игры;  4. Утренняя и бодрящая гимнастики;  5. Спортивные досуги, праздники;  6. День здоровья;  7.Спортивные упражнения;  8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования. |
| 4.Творческая деятельность детей | 1.Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.  2.Создание рисунков о спорте. Выставки рисунков и оформление альбома «Наше творчество». |
| 5. Мир музыки | 1.Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Старт даёт Москва» и т.д. |
| **Работа с 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?» |
| Практические задания | 1.Систематизация стихов и загадок о спорте (в форме альбома);  2. Фоторепортажи «Семейные спортивные традиции»;  3.Разработка олимпийской символики. Выставка работ;  4. Совместное творчество с детьми «Любимый вид спорта».  5. Участие в спортивном развлечении *«Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».* |
| **Работа с педагогами** | |
|  | 1.Перспекттивное планирование по теме.  2.Конспекты занятий по теме проекта.  3.Библиография по теме проекта.  4. Музыкальные СД диски.  5. Альбомы с художественным словом.  6. СД диск «Большая олимпийская энциклопедия».  7. Презентация проекта. |
| **Работа с социальными партнёрами** | |
|  | 1.Конспекты спортивных мероприятий.  2. Совместные спортивные мероприятия с 1 классами МОУСОШ №5.  3. Фотоальбом «Олимпийская символика»  4. Экскурсии детей детского сада в спортивный зал школы.  5. Папка-передвижка «Спортивные звёзды города Мурманска». |

***Продукты проекта для детей:***

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

***Продукты проекта для педагогов:***

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

***Продукты проекта для родителей:***

1. Анкетирование «Спорт в жизни людей», «Какое место физкультура занимает в вашей семье?», «Исследование предложений о ЗОЖ».
2. Родительские собрания «Как провести выходной день с детьми».
3. Презентация проекта на собрании.
4. Консультации «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?», «Детский фитнес дома».
5. Совместное творчество с детьми.
6. Макет хоккейного корта.
7. Спортивное развлечение «Будущие олимпийцы- нынче ходят в детский сад».

***Продукты проекта для социальных партнёров:***

1. Конспекты спортивных мероприятий.
2. Фотоальбом «Олимпийская символика».
3. Папка-передвижка «Спортивные звёзды города Мурманска».

**Третий этап:**

**Презентация материалов проект**а

1.Выставка рисунков детей на тему «Галерея спорта»;

2.Сборник стихов, загадок о разных видах спорта и их значении для человека (при участии родителей);

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

4.Выставка коллажей «Мой любимый вид спорта»;

5. Презентация проекта.

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

**Четвёртый этап:**

**Ожидаемые результаты проекта:**

**Для детей:**

* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны и г.Мурманска;
* Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания;
* Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

**Для педагогов:**

* Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;
* Пополнение знаний об истории Олимпийского движения;

**Для родителей:**

* Информированность об истории Олимпийского движения;
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с

детьми.

**Для социальных партнёров:**

* Создание условий и проявление интереса к укреплению партнёрских

связей.

**Методическое обеспечение:**

Литература:

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

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

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

дошкольников. Волгоград. 2009.

**Ресурсное обеспечение:**

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

2. ПК.

3. Видеофильмы, мульфильмы.

4. Фотоматериалы.

5. Музыкальный центр.

6. Аудиозаписи.

7. Художественная литература.

***Приложение:***

1. Сценарии малых зимних и летних олимпийских игр в детском саду;
2. Конспекты занятий «Что происходит с нашим организмом (сердце, легкие, мышцы) после занятий физической культурой?»
3. Перспективное планирование по теме (ноябрь 2011-апрель 2012 г.г.)
4. Анкеты для родителей по данной теме.
5. Консультации на родительских собраниях.
6. Консультации для стенда.
7. Художественное слово на спортивную тематику (загадки, стихи).
8. Материал для альбомов о олимпийской символике, спортсменах г.Мурманска.

**«Малые зимние олимпийские игры»**

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

**Ход развлечения:**

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

Дети строятся в одну шеренгу по краю площадки.

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

1-й ребёнок

Здравствуй, солнцем озарён,

Наш центральный стадион!

Тренируясь, мы растём,

Мы сильнее с каждым днём!

2-й ребёнок

На любимом стадионе

Все рекорды мы побьём

И на смену чемпионам

Очень скоро мы придём!

Играет гимн и поднимается флаг.

Ведущий:

Почему мы бодрые

Быстрые, умелые?

Потому, что день

Мы разминку делаем.

И разминка крепкая

Очень пригодится нам.

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

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

Мы потопаем немножко. «Топотушки».

Мы наклонимся сейчас. 2 наклона вперёд.

И подпрыгнем восемь раз. 8 прыжков.

Слепим мы сейчас снежок. Лепят снежок понарошку.

Берегись-ка, мой дружок! Имитация бросания снежков.

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

1. «Хоккей»

- «Эстафета с шайбой»

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

- «Попади в ворота»

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

2. «Метание снежков»

- «Метание снежков в цель»

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

- «Метание снежков вдаль»

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

3. «Лыжная эстафета»

- «Кто быстрее дойдет до флажка»

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

- «Взять-положить палки»

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

4. «Катание на ледянках с горки»

- «Кто дальше проедет на ледянке с горки»

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

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

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

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

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

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

Игра «Снежинки и ветер»

Танец «Буги- Вуги».

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

**«Сценарий Зимней олимпиады»**

Цель:

приобщить детей к традициям большого спорта;

продолжать укреплять здоровье детей;

выявить спортивные интересы, склонности и способности дошкольников;

развивать быстроту, ловкость, силу, точность, выносливость;

воспитывать умение побеждать и проигрывать.

Хоккейная площадка украшена разноцветными флажками, флагами, плакатами, приготовлены флагшток, чаша для факела, музыкальное оформление, микрофон.

Дети, одетые в спортивную форму (со стартовым номером на груди и эмблемой на шапочке), под звуки марша проходят на площадку в колонне по одному.

Колонны проходят на площадку, перестраиваются в колонну по два. Подходят спортивным шагом к трибуне, снова расходятся на две колонны и становятся напротив друг друга.

(На трибуне – приглашенные гости. Ведущий представляет гостей.)

Ведущий: Главным тренерам доложить о готовности команд!

Старший тренер

1-й команды:

Команда, равняйсь! Смирно! Равнение на середину! (спортивным шагом подходит к судье). Главный судья олимпийских игр, 1-я команда к открытию зимней олимпиады построена. Докладывает старший тренер

(Ф. И. О.)

Старший тренер

2-й команды:

Главный судья олимпийских игр, 2-я команда к открытию зимней олимпиады построена. Докладывает старший тренер

(Ф. И. О.)

Старший тренер

1-й команды:

Разрешите открыть зимнюю олимпиаду! Команды поприветствуйте друг друга! Физкультпривет!

Главный судья: Зимнюю олимпиаду разрешаю открыть! Внести флаг зимней олимпиады!

(Олимпийский флаг несут чемпионы прошлогодней зимней олимпиады.)

Главный судья: Право поднять олимпийский флаг предоставляется студентке педагогического института \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На флаг ровняйся! Смирно! Право зажечь олимпийский огонь предоставляется студентке педагогического института \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и чемпионам прошлогодней олимпиады \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Зимнюю олимпиаду считаю открытой! Право произнести клятву олимпийца предоставляется

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Клятва олимпийца: "Мы, юные олимпийцы, торжественно клянемся вести честную, упорную борьбу, быть дисциплинированными, уважать судей!"

(Слова приветствия произносят почетные гости. Затем слово предоставляется эмблеме зимней олимпиады – ловкому и быстрому Снегирю.)

Снегирь: Желаю успехов, удач и побед!

Главный судья: В программе соревнований:

соревнования хоккеистов (время – 10 ч 30 мин, место проведения – каток, старший тренер

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

лыжные гонки (время – 10 ч 45 мин, место проведения – основная лыжня за территорией детского сада, старший тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

биатлон (время – 10 ч 50 мин, место проведения – малая лыжня на территории детского сада, старший тренер\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

лыжная эстафета (время проведения – 11 ч, место проведения – основная лыжня, старший тренер          \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

санки-ледянки (время – 11 ч, место проведения – горка, старший тренер

санки с заданием (время – 11 ч 15 мин, место проведения – горка, старший тренер

Командам подойти к старшим тренерам! Разойтись по местам проведения соревнований!

Соревнования проводятся в назначенное время на указанных площадках. Старшие судьи отмечают результаты в протоколах, подводят предварительные итоги. Снегирь "перелетает" от соревнований к соревнованиям, подбадривает детей. Не участвующие в соревнованиях дети "болеют" за свои команды, играют в специально организованные игры (ответственные за игры-забавы воспитатели

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Закрытие олимпиады

Заключительное построение команд под звуки марша на катке. Показательные выступления участников соревнований:

танец "Валенки" (дети подготовительной группы, ответственный муз. руководитель)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Главный судья объявляет итоги соревнований по каждому виду спорта. Почетные гости,

заведующий детским садом награждают детей медалями и подарками.

(Слово предоставляется Снегирю.)

Снегирь:

Олимпийские надежды

Полюбуйтесь, поглядите

На веселых дошколят.

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад.

Ходят с шайбой, ходят с клюшкой.

Ждет успех их, ждет рекорд,

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт.

Конькобежцы и гимнасты,

А в бассейне есть пловцы,

И на лыжах ходят часто –

Вот какие молодцы!

Олимпийские надежды

И мужают, и растут,

Олимпийские надежды

Скоро в школу все пойдут.

Главный судья:

Зимнюю олимпиаду считать закрытой

(Снегирь с воздушными шарами пробегает мимо детей, прощается и выпускает шары в небо.)

**«Малые летние олимпийские игры»**

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

Вед: Начинается! Начинается!

Землю зрелищем охватив,

Здесь на наших глазах сочиняется

Зазывной Олимпийский мотив.

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

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – награда!

Победить может любой!

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

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

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

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

**Приветствие заведующего:**

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

**Подгруппа девочек исполняет танец с обручами**

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

Под звуки торжественной музыки происходит подъём флага.

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

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

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

Как приятно посмотреть всем

На весёлых дошколят.

Олимпийские надежды.

Нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой,

За рекордом ждёт рекорд.

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт!

Футболисты и гимнасты,

Есть атлеты и пловцы,

Вот такие молодцы!

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

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

Не ленитесь, не зевайте, а за мною повторяйте!

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

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

\* Первое задание- спортивный девиз команды.

\* Задания по плану инструктора по физической культуре:

- метание;

-бег на 30 м;

-прыжки в длину с места.

(Медведь помогает во время проведения состязаний)

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

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

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

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

Музыка Д.Лювова-Компанейца, слова В. Викторова

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

Жюри объявляет победителей, происходит торжественное награждение.

(Медведь награждает победителей)

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

Под музыку Медведь уходит.

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

Дети совершают круг почёта и покидают площадку.

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

***Сердце человека.***

Задачи:

\* Познакомить с работой человеческого сердца;

\* показать значение сердца и крови для жизни человека;

\* формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;

\* обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;

\* закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары 9красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма. (скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц. (тренировать их) Верно.

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма-сердцем.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках.

Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар-сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим- венам- к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими , мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

1 часть:

Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет сильнее.

Бег обычный (1 минута).

Велосипед помчит нас вперёд,

Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Плывём по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело.

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,

Сердце бьёт болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Врассыпную все вставайте

И разминку начинайте.

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

\* «Виды спорта, полезные для сердца»-преодолеть препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.

\* «Кто больше соберёт шаров»- шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2-кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце- сделаем дыхательную гимнастику.

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закалятся.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

***Здоровые лёгкие***

Задачи:

\* Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;

\* Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

\* Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох.Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

Верно, чтобы научиться

Глубоко дышать,

Межрёберные мышцы,

Будем тренировать.

Вводная часть:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(ходьба обычная 15 с)

Руки выше-высоко,

На носках шагать легко.

(ходьба на носках, руки вверх 20 с).

Руки назад мы убрали в замок,

На пятках шагаем и вдох наш глубок.

(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).

Ноги выше поднимаем,

Локти вместе мы сдвигаем.

(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).

Чтоб лёгким воздуха больше набрать,

Надо, ребята, нам побежать.

(бег-1 минута).

Бежим как тигры очень смело,

Дышать мы будем глубоко, умело.

(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

Основная часть:

Инструктор: Врассыпную становись.

Чтобы мышцы груди

Могли сильными стать,

Растягивать их будем и сокращать.

5 упражнений с выполнением вдоха и выдоха.

Инструктор: Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,

К соревнованиям приступим,

Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

\* Конкурс «Вдох-выдох»- дети берут по зелёному шарику- это кислород. Подлезают под модули- это нос, по-пластунски ползут под воротиками -трахея, бегут по скамейке-бронхи, в корзине красные шарики- углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём-выдох.

\* Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать»-дети прыгают на фитболе.

\* Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем»-дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной

Быстренько взмахну

И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

(Дети кладут руки на плечи впередистоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем…!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курени запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки –подсказки на стене:

1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;

2) у курильщика изо рта плохо пахнет;

3) дым от сигарет поражает лёгкие;

4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

***Мышцы***

Задачи:

\* Познакомить с функцией мышц;

\* воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;

\* научить правильному порядку выполнения ОРУ;

\* учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;

\* упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Ход: Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

1 часть (вводная):

Мы шагаем, мы шагаем,

(ходьба обычная 15 с).

Мышцы рук разогреваем.

(ходьба с заданием для рук).

Ноги тоже разомнём,

Как лошадки мы пойдём.

(ходьба с захлёстом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем

На машине мы поедем.

(ползание на ягодицах)

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).

Паучками поползли

Стали, стали мы сильны.

(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).

Будут мышцы разогреты,

(бег обычный 30 с).

Побежали быстро дети.

(бег с препятствиями (15 с).

Инструктор: Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

*Дети показывают 2-3 упражнения.*

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

ОРУ «Пингвины» -11 упражнений.

Инструктор: Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

*Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.*

Команды, на места! *(дети придумывают название команды по видам животных).*

Инструктор: За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи-что делать, если повредили мышцы.

\* Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврике, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперёд.

\* Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.

\* Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно-бегом.

\*Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие- для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Весенний букет».

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматриваюсь ввысь

*(прищурить глаза, имитировать наблюдение)*

И даже щурил глаз.

*(улыбаются)*

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так,

Какой же ты смешной.

*(выражают грусть)*

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И вдруг по небу грозное.

*(выражают страх, лицо напряжено).*

Стращилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывёт

*(выражают удивление)*

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот.

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).

***Анкета для родителей***.

***«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»***

1.Ф.И.О., образование, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию ? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребёнок этот режим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни?(Что кроме прогулки)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Смотрите ли вы с ребёнком спортивные передачи? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

***Анкета***

***« Спорт в жизни людей»***

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) ни кто 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, сортивные залы?

А)да б)нет в)не интересовался

7) Вы следите за спортивными достижения ми 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 спортзал

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)не законченное высшее г)высшее

18) Укажите если есть спортивный разряд ..................................

Благодарим за сотрудничество!

***АНКЕТА***

***Уважаемые родители!***

***Мы очень надеемся на сотрудничество и взаимодействие с вами. Заполните, пожалуйста эту анкету. Информация об интересах, склонностях, успехах и проблемах вашей семьи в вопросах физического воспитания поможет нам, педагогам, построить более эффективную систему развивающей работы конкретно с вашим ребенком и детским коллективом в целом.***

1. ФИО, дата рождения ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей (бабушек, дедушек) занимался или занимается спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

4. Какой вид деятельности предпочитает Ваш ребенок в выходные дни?

( прогулка, подвижная игра, настольная игра, рисование, походы, чтение, просмотр телепередач)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Какое спортивное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?

(детский спортивный комплекс, коньки, лыжи, санки, велосипед, скакалка, мяч, кегли, обруч, гантели, шашки, шахматы, др.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Занимаетесь ли Вы с Вашим ребенком какими-либо спортивными играми или физическими упражнениями? (делаем вместе утреннюю гимнастику, играем во время прогулки в футбол, играем в шахматы и т.д.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Можете ли Вы поделится с другими своим положительным опытом семейного физического воспитания? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

***Консультация***

***«Детский фитнес дома!»***

***Уважаемые мамы и папы!***

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 кровоток, 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 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.

***Желаем вам успеха в спорте!***

***Консультация***

***«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».

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

**Гиппократ**

***Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!***

***Консультация для родителей***

***«Как провести выходной день с детьми»***

Уважаемые мамы и папы!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

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 в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

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.

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

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

***Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!***

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. **Желаем Вам успехов!**

***Консультация для родителей***

***«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

***С чего же начинается физическое воспитание?***

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. *Основа счастья - это здоровье*. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***Желаю вам успеха и крепкого здоровья!***

***«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой…. Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».***

**j0285698**

В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми. Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт- это та сфера, где, во-первых,

этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается.

Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке.

Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

***«Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы-красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»***

***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 решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

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 сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сраженьях золото и кубки добывала

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей



\*\*\*

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-

Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших довиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?

Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле

Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сраженье

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд

В одном мы верим искренне и свято

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

Надежные, ребята.

\*\*\*

**«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,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

\*\*\*

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

\*\*\*

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...

(Лыжи)

На белом просторе

Ддве ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

\*\*\*

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(Лыжник)

\*\*\*

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

\*\*\*

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется…

(Сноуборд)

\*\*\*

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

\*\*\*

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.

А несут меня не кони,

А блестящие ... (коньки)

\*\*\*

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

\*\*\*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

\*\*\*

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай!

(Велосипед)

\*\*\*

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ...

(Велосипед)

\*\*\*

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка.

(Старт)

\*\*\*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)



**«О пользе спорта и физкультуры»**

Для здоровья, не для смеха

Нас подняли в пять утра,

Чтоб добились мы успеха,-

Так сказали доктора.

Начинаем тренировку -

Бег трусцой доступен всем,

Без уменья и сноровки

И без опыта совсем.

Добежали? Продолжаем,

Нету времени стоять,

Нормативы выполняем -

Нужно гири нам поднять,

На асфальт упасть, отжаться

Сорок восемь раз подряд,

И при этом улыбаться,

Физкультуре каждый рад.

После этих упражнений

Глубже воздуха вдохнуть,

И без страха и сомнений

В речку или в пруд нырнуть.

Тем, кто плавать не умеет,

Не орать по пустякам! –

Не спасет и не согреет,

Лучше волю дать рукам.

После этих упражнений

Нас уже не одолеть,

И микробы, без сомнений,

Не заставят нас болеть.

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…

(Спорт.)

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

(Спорт.)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион.)

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.)

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …

(Зарядка.)

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о ...

(Зарядке.)

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам …

(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.)

Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться,

В соревнованьях побеждать

И бодрость духа не терять.

(Тренер.)

Пламя полыхает,

Пять колец сияют.

Праздник для народа

Раз в четыре года.

Праздник тот спортивный,

Древний, яркий, дивный.

(Олимпиада.)

Из десятков разных стран

Собрались спортсмены к нам.

Вам названье вспомнить надо:

Этот «слёт» – …

(Олимпиада.)

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.)

Он держал в руках три раза

Призовую эту вазу,

Ведь к победе он стремился

И трудом её добился.

(Кубок.)

Едет он со стадиона

На квартиру чемпиона.

Будет жить с призёром вместе

На почётном, видном месте.

(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.)



***Загадки о***

***летних видах спорта***

Что крутит вокруг талии

Гимнастка? Вы узнали?

(Обруч.)

Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет.

(Обруч.)

Гимнастка Чащина Ирина

Стройна, как прима-балерина.

Что в руке, как змейка, вьётся?

Как предмет такой зовётся?

(Лента.)

Нам вчера в спортивном зале

Класс девчонки показали.

Вряд ли кто-то из ребят

Так же сядет на …

(Шпагат.)

То, как арбузы, велики,

То, словно яблоки, мелки,

Но все их нужно поднимать,

Чтоб силачом скорее стать.

(Гири.)

Железная птичка

Снесла яичко,

Яичко из гнезда

Не взять без труда.

Тяжело яйцо,

В яйце – кольцо;

За кольцо возьмёшь –

Яйцо унесёшь.

(Гиря.)

На грифе с каждой стороны

Висят тяжёлые «блины».

Задача для атлета –

Поднять вверх тяжесть эту.

(Штанга.)

Трибуны – сотни глаз!

Трибуны – не шумят!

Вот он выходит – раз!

И вес рекордный взят!

(Штангист.)

Для войн снарядом было встарь,

Теперь – спортивный инвентарь.

(Ядро.)

На нём Мюнхгаузен летал,

А вот спортсмен его метал.

(Ядро.)

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

(Борец.)

В трусах и в тёплых варежках

Дерутся два товарища.

(Бокс.)

Какая у боксёра поза –

Для соперника угроза?

Её стремится он занять,

Чтобы тут же бой принять.

(Стойка.)

Поле для боксёрских драк

Называют в спорте так.

(Ринг.)

Вышли два бойца на ринг:

Слева – хук, навстречу – свинг,

Апперкот, и вот нокаут.

А ведь шёл второй лишь…

(Раунд.)

Получил боксёр удар.

По счету «десять» он не встал.

Как же эта неудача

Называется иначе?

(Нокаут.)

Весьма суров толстяк на вид,

В борьбе он точно победит.

В Японии знаком давно

Тот спорт. Зовётся он…

(Сумо.)

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я …

(Каратэ.)

Это вид борьбы такой –

То ногою, то рукой,

От того защитой служит,

Кто дерётся, а не дружит.

(Каратэ.)

Мастер спорта Иванов

Поднял сразу шесть блинов.

Объясните, для чего,

Ведь не съел ни одного.

(Штангист.)

Видали лодыря?

Работы не выносит.

Взял молот,

Да как бросит!

(Метатель молота.)

Оценку выставят атлету,

Ты догадался, что же это?

А я сегодня лишь узнал:

Оценка та – спортивный …

(Балл.)

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.)

Безбородый и не белый,

Гладкое, без шерсти, тело,

Железные копыта,

Словно в землю врытый,

Он не блеет, не шумит,

Где поставят – там стоит;

Его не двигают –

Через него прыгают.

(Снаряд – козёл.)

Два кольца

И два каната,

Вверх и вниз,

Туда – обратно.

Незаконченный полёт,

Стойка, взлёт и поворот.

(Снаряд – кольца.)

Буквой «П» снаряд спортивный,

Тренируюсь я активно.

Подтянулся раз и два –

Закружилась голова.

(Турник.)

**

У гимнастки тренировка.

Бегает девчонка ловко

Вдоль по узенькой дорожке,

Скачет на одной лишь ножке,

То вдруг сделает шпагат.

Это трудно, говорят,

Но так здесь заведено.

А дорожка та — …

(Бревно.)

Летает быстрее, чем ласточка,

На планках девчонка-гимнасточка.

Боюсь, упадёт, я закрою глаза.

Девчонка-малышка творит чудеса.

Судить, хорошо ль, не берусь я.

Две планки — спортивные …

(Брусья.)

Им воины сражались

Давно, но знаю я,

Сейчас еще остались

Метатели...

(Копья.)

Планка поднята, о Боже! –

Тут, наверно, метров шесть!

Прыгуну помочь что сможет?

Ну, конечно, длинный...

(Шест.)

На сетке прыгаю, скачу

И сальто в воздухе верчу.

(Батут.)

Этот бег – не марафон,

На отрезки разделён.

Состязанье, знаю, это

Называют …

(Эстафета.)

Вновь в парке проходил забег,

Участников – сто человек.

Старался каждый, и всерьёз

Воспринимали этот…

(Кросс.)



Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Одолеть быстрее ветра.

Путь нелёгок, назван он

Древним словом …

(Марафон.)

Чтоб марафон начать, друзья,

Какой же жду команды я?

Сигнал раздастся, я сорвусь

И быстро к финишу помчусь.

(Старт.)

Счастливей нет для бегуна момента:

Вот рвется грудью финишная…

(Лента.)

Палка плюс рамка, плюс сетка –

Для тенниса это ...

(Ракетка.)

Не ракету, а ракетку

Я держу своей рукой, –

Раз – и мяч летит за сетку!

Раз еще! – И сет за мной!

(Теннис.)

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать!

(Теннис.)

На какой такой лужайке

Теннисисты в шортах, майках?

(Корт.)

Этот мяч для бадминтона,

Видно, смастерил умелец.

И пером с хвоста чужого

Он украшен, как индеец.

(Волан.)

В бадминтон с тобой играем.

Что ракеткой отбиваем?

(Волан.)

К нам из Англии пришла

Эта чудная игра.

Две ракетки и воланчик

Обожает детвора.

(Бадминтон.)

По волану бьёт ракетка,

Вновь ему лететь за сетку.

Вам назвать давно пора,

Что же это за игра?

(Бадминтон.)

С битой есть игра одна,

Как бейсбол почти она.

А игра зовётся та

Словом простеньким – …

(Лапта.)

В Америке,

Если поедешь туда,

Узнаешь,

Как наша зовётся лапта.

В Нью-Йорке

Такую игру с давних пор

Спортсмены и зрители

Кличут…

(Бейсбол.)

Снарядом этим,

Каждый знает,

В бейсболе

Мячик забивают.

(Бита.)

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.)

Скачет молодец

Между двух колец!

Вместе с игроками

С длинными руками!

(Баскетбольный мяч, баскетбол.)

От ударов мяча трещит

С кольцом и корзиной …

(Щит, баскетбольный щит.)

Игра с мячом продолговатым.

Её вы знаете, ребята?

Английский город есть такой.

Не знаешь? Атлас ты открой!

(Регби.)

Ростом мал, да удал,

От меня ускакал.

Хоть надут он всегда –

С ним не скучно никогда.

(Мяч.)

Очень любят молодца,

А бьют, колотят без конца.

(Мяч.)

Круглый, словно колобок,

У него ни рук, ни ног.

У него одна забота –

Поскорей попасть в ворота.

(Мяч футбольный.)

По краям каких полей

Есть ворота без дверей?

(Футбольных.)

На полных трибунах крики и свист –

Мчится к воротам с мячом ...

(Футболист.)

По воротам ты ударь –

Не пропустит мяч ...

(Вратарь.)

Всем противникам охота

Мяч забить в мои ворота.

Но откуда ни ударь,

Этот мяч возьмёт...

(Вратарь.)

Его болельщик каждый знает,

Он мяч в ворота не пускает.

Вратарь, конечно, ясно тут!

Но как ещё его зовут?

(Голкипер.)

Под свисток судьи финальный

Был забит последний мяч.

Нашей славною победой

Завершился трудный …

(Матч.)

В футбол команды две играли.

Играли, но не проиграли.

«0:0» – таков был матча счёт.

Кто результат мне назовёт?

(Ничья.)

Победили мы в футбол.

Я забил последний гол:

Разбежался и как раз

Дали мне отличный …

(Пас.)

Пас, другой. Игрок обходит

Игрока. Он мяч проводит

Через поле. Подошёл

Он к воротам. Будет …

(Гол.)

Любой болельщик удивится –

Мяч умчался за границу.

Что объявится судьёй

В ситуации такой?

(Аут.)

Странный милиционер

По полю гуляет,

В шортах, будто пионер,

За мячом гоняет.

Хоть и очень строг на вид,

Дал «добро» — мяч бить ногами.

Сядешь, если засвистит,

На скамейку с штрафниками,

Значит, ты, мой дорогой,

Мяч отбил своей рукой.

Не припомню только я,

Как зовётся тот судья?

(Арбитр.)

На тренировках каждый день

Попасть старается в мишень.

В мишень он в тире попадёт,

В «десятку» сразу точно бьёт.

(Стрелок.)

Как называется стрелок,

Что асом стать в итоге смог?

(Снайпер.)

Спортсмен на стрельбище идёт

И на прицел её берёт.

Чтоб конкурента победить,

В «десятку» должен угодить.

(Мишень.)

Дом, где выстрелы гремят

И стоят мишени в ряд.

Снайперу – потеха,

Мишеням – не до смеха.

(Тир.)

Ружья с собою он не брал –

Стрелой мишени поражал

И целый день тренировался,

Колчан совсем пустым остался.

(Лучник.)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы.)

Он на одной своей ноге

Ходить умеет буквой «Г».

Ответ на данное задание –

Фигуры шахматной название.

(Конь.)

В виде башенки она,

Очень в шахматах важна.

Как зовётся, знаю я:

Иль тура, или …

(Ладья.)

К вам ещё вопрос возник:

В шахматах – ничья, тупик.

Отгадали? Очень рад,

Потому что это – …

(Мат.)

Он съел коня,

Он съел слона

И победил.

Гордись, страна!

(Шахматист.)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём.

(Велосипед.)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я, так и знай!

(Велосипед.)

Велосипед соорудили,

Сидений пару поместили.

Два ездока должны здесь быть,

Чтобы педалями крутить.

(Тандем.)

Здесь обычно быстро едет

Гонщик на велосипеде.

Под наклоном виражи,

Разгоняйся и кружи.

(Трек.)

Лечу по треку и вот-вот

Крутой я вижу поворот.

И поясняет тренер наш,

Что поворот зовут …

(Вираж.)

По дороге быстро мчится

Мотоциклов вереница.

Состязание идёт.

Кто его мне назовёт?

(Гонки, мотокросс.)

Заправляй машину,

Подкачай-ка шину.

Начат автомарафон.

Не известен чемпион.

Жми на газ, дави педали,

Ты участник ...

(Авторалли.)

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались.

(Ролики.)

К доске приделали колеса

И вот катаются с откоса.

(Скейтбордисты.)

Что за конь? А у коня

Есть колёса, нет руля.

Не сижу на нём в седле,

Я ногами на спине

На своём стою коне.

Влез с ногами я на спину,

Руки в стороны раскинув,

И поехал по асфальту,

А с бордюра сделал «сальто».

Конь ударил в камень-борт.

А коня зовут…

(Скейтборд.)

Вот так чудо-стадион –

Для коней построен он.

Всех орловских рысаков

Пригласить к себе готов.

(Ипподром.)

Кони к финишу несутся.

Как же те бега зовутся?

(Скачки.)

Спортсмен коньки и шайбу взял,

На мяч с конём их поменял.

Теперь верхом по полю мчится

И клюшкой гол забить стремиться.

(Поло.)

В том пруду не видно

Ни уток, ни гусей.

Берега из кафеля,

Звать его ...

(Бассейн.)

Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Здесь научат нас нырять.

Как то место нам назвать?

(Бассейн.)



Ему бассейн так приглянулся – Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай.

(Пловец.)

Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт.

(Пловец.)

Все пловцы в восторге были,

Новый стиль когда учили.

У лягушек переняли.

Как они его назвали?

(Брасс.)

Красавицы в бассейне перед нами

Все вниз головой, а вверх – ногами.

(Синхронистки, синхронное плавание.)

Лопасть есть в руке моей,

По воде гребу я ей.

Для того чтоб наша лодка

По воде скользила ходко.

(Весло.)

Зачерпнуло ветра

Белое крыло

И катать мальчишек

В море унесло.

(Парус.)

У реки индейцы жили,

Лёгкий челн себе долбили,

Плыли по реке на нём

И гребли одним веслом.

(Каноэ.)

В рюкзаке всегда со мной

Мой кораблик раскладной.

Я на нем хожу по речкам

Чуть не каждый выходной.

(Байдарка.)

Без весла не обойдёшься,

Если спортом тем займёшься.

А как занятие зовут,

Где в лодке к финишу плывут?

(Гребля.)

На мачтах паруса взметнулись,

От ветра сильного надулись,

И мчатся яхты по волнам.

Известна эта гонка вам?

(Регата.)

Чтоб кататься на волне

Корабля не нужно мне.

Мне нужны:

Доска из пенки,

Парус,

Крепкие коленки.

(Виндсерфинг.)

Кто

По круче

Чуть заметно

К туче, к туче

Метр, за метром

Поднимается с трудом –

На спине несет свой дом?

Думай, думай, не ленись!

Не улитка – ...

(Альпинист.)

Притащили мужики

Две веревки и крюки.

Лазят по отвесной стенке,

Как большие пауки.

(Скалолазы.)

Из-под небес,

Как в страшном сне,

Спортсмен летит

На простыне!

(Парашютист.)

Прыгнул вниз,

На цветке повис.

Земли коснулся –

Цветок свернулся.

(Парашютист.)

С виду – это самолет:

Крылья есть и есть пилот.

Хорошо летать умеет,

Но мотора не имеет

(Планер.)

\*\*\*

Объединяет праздник

Спортсменов самых разных —

Трусцой едва бегущих

По парковой тропе

И грудью ленту рвущих

На финишной черте.

Тех, кто мячи пинает

В компании ребят,

И тех, в чью честь пылает

Огонь Олимпиад.

Любой спортсмен украсит

Наш физкультурный праздник.

С днем физкультуры и спорта!

\*\*\*

Цель физической культуры —

Быть здоровым и с фигурой,

Радующей душу, взгляд,

Быть красивым каждый рад.

Чтобы быть всегда в порядке,

Начинайте день с зарядки.

Пусть большой спорт не для вас,

Физкультура — в самый раз!

Не ленитесь и поймете:

С физкультурой проживете

Вы намного больше лет,

Хоть по складу не атлет.

\*\*\*

Физкультурникам — ура!

В праздник ваш начнем с утра

Бегать, прыгать и скакать,

Физкультуру прославлять.

\*\*\*

Просыпайся обыватель!

Выбирайся из кровати!

Занимайся физкультурой,

Укрепляй мускулатуру.

В здравом теле - здравый дух!

Хватит пить и есть за двух.

Все считаю я до трех...

На зарядку! Будь здоров!

Передавая с силой гены,

Наделай обществу детей!..

Пусть тоже будут все – спортсмены!

******

***Загадки***

***зимние виды спорта***

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги –

И по большим снегам беги.

(Лыжи.)

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега.

(Лыжи.)

Две курносые спортсменки

В даль бегут, за ними ленты,

Развеваясь на бегу,

Остаются на снегу.

(Лыжи.)

Вокруг глубокий снег лежит,

А он легко поверх бежит.

Лишь с колеи сойти нельзя.

Кто мчится к финишу, скользя?

(Лыжник.)

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь.

(Лыжные гонки.)

Не догонит нас мороз:

Мы бежим на лыжах ...

(Кросс.)

По лесу лыжники бегут

Между деревьями, кустами.

Как называют тот маршрут,

Везде помеченный флажками?

(Трасса.)

Риска, скорости любитель,

Снежных склонов покоритель.

Мчится он, как метеор,

С высоченных самых гор.

(Горные лыжи.)

Трудно, что ни говори,

Мчать на скорости с горы!

И препятствия стоят –

Там флажков есть целый ряд.

Лыжнику пройти их надо.

За победу ждёт награда,

Хлынут поздравленья валом.

Этот спорт зовётся …

(Слалом.)

По склону, спортсмены,

Быстрее трамвая,

Съезжают на лыжах

Флажки огибая.

(Слалом.)

Высока та горка? Пусть!

Нам крутой не страшен …

(Спуск.)

Про этот спорт

Я много слышал:

Воздушный акробат

На лыжах.

(Фристайл.)

Может, это всё нам снится –

Лыжник, как танцор, кружится.

Кувырок, потом прыжок,

Ни один не сбит флажок.

(Фристайл.)

Вот смело на лыжах Алина

На дальность прыгает с …

(Трамплина.)

Он крылья на ноги надел,

Скатился с горки и взлетел!

(Прыгун с трамплина.)

Он на лыжах, но как птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнётся и вперёд

Отправляется в полёт.

(Прыжки с трамплина.)

Лыжа здесь всего одна,

Коротка, а не длинна.

Чудеса на ней покажем,

Кувыркаться можем даже.

(Сноуборд.)

Очень трудно быть, не спорьте,

Самым метким в этом спорте.

Просто мчаться по лыжне

То под силу даже мне.

Сам попробуй бегать день,

А потом попасть в мишень,

Лежа навзничь, из винтовки.

Тут нельзя без тренировки!

А мишень тебе не слон.

Спорт зовётся …

(Биатлон.)

Долго ходом шли коньковым

Друг за дружкою втроем,

Было очень нелегко им

Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем

Хвать винтовки – и стрелять!

Бьют прицельно по мишеням, –

Раз, два, три, четыре, пять.

И помчались под уклон.

Что же это? ...

(Биатлон.)

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный,

И меткий он стрелок!

(Биатлонист.)

Мы с приятелем моим

Каждый день сюда спешим.

Здесь сияют огоньки

И звенят по льду коньки.

(Каток.)

Мои новые подружки

И блестящи, и легки,

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся.

(Коньки.)

Во дворе есть стадион,

Только очень скользкий он.

Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься.

(Каток.)

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!

Братьев как зовут? …

(Коньки.)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные …

(Коньки.)

У Ларисы, говорят,

По конькам второй разряд.

Кружится Лариска,

Лариска – …

(Фигуристка.)

На льду танцует фигурист,

Кружится, как осенний лист.

Он исполняет пируэт,

Потом двойной тулуп… Ах, нет!

Не в шубе он, легко одет.

И вот на льду теперь дуэт.

Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется

(Фигурное катание.)

Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой?

(Конькобежец.)

На поле ледовом

Такая картинка:

Гоняют спортсмены

Каблук от ботинка!

(Хоккей.)

Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без ...

(Клюшки.)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка.)

Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетит,

И кто-то точно победит.

(Шайба.)

Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт?

(Хоккеист.)

Бурлит сегодня стадион,

Гостей игривых принял он

И дал им шайбу погонять.

А как же встречу ту назвать?

(Матч.)

На поле лёд, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь — два входа.

И что это? …

(Ворота.)

Шайба, видимо, устала.

Не дают совсем вздремнуть.

На трибуны убежала,

Чтоб немного отдохнуть.

(Аут.)

Кто сегодня победил,

Больше всех голов забил?

Каждый сразу же поймёт –

Для того ведётся …

(Счёт.)

Над трибунами висит

Этот очень нужный щит.

Каждый гол покажет он –

Видно счёт со всех сторон.

(Табло.)

Катаюсь на нем до вечерней поры,

Но ленивый мой конь возит только с горы.

Сам на горку пешком я хожу,

И коня своего за веревку вожу.

(Санки.)

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – ...

(Санки.)

Посмотрите – вот герой,

Он летит вниз головой,

Животом на санках лёжа.

Страшно так, мороз по коже.

(Скелетон.)

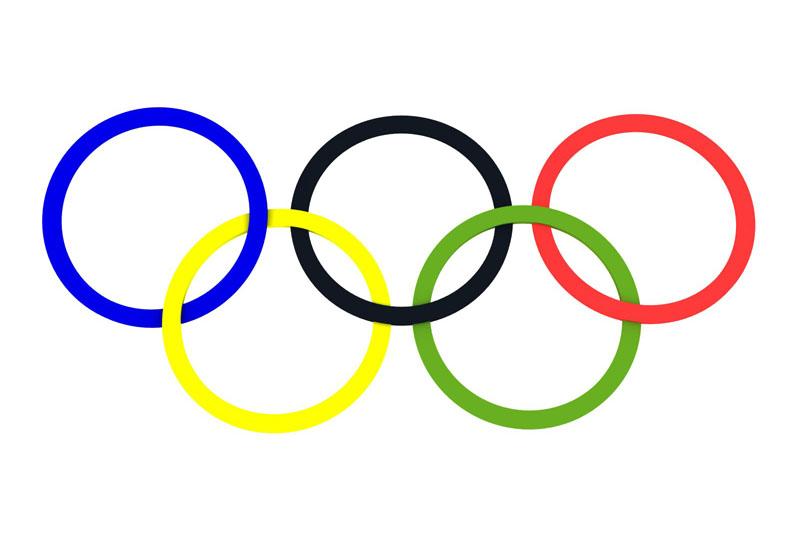
Вопрос не лёгкий у меня,

Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

(Бобслей.)

***Олимпийские кольца и флаг***

**Олимпийские кольца - символ Олимпийских Игр - представляют собой пять переплетенных колец - их цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный - на белом фоне.**

**Они были разработаны основателем современных Олимпийских Игр Пьером де Кубертеном в 1912 году. В августе 1912 года на первой презентации колец де Кубертен сказал следующее: Эмблема была выбрана таким образом, чтобы проиллюстрировать и олицетворить собой мировой конгресс 1914 года: пять переплетенных колец разного цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный располагаются на белом поле. Эти пять колец символизируют пять населенных частей мира, которые желают участвовать в Олимпийском движении и принимают здоровую спортивную конкуренцию.**



***Олимпийские награды***

**Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы - победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.**

**За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место - действительно серебряная. А вот за первое место... тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов)!**

**Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый.**

**Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.**

**Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.**

***Олимпийский огонь***

**Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр. Спустя годы традицией стало доверять честь пройти последний этап эстафеты и зажечь огонь в олимпийской чаше какому-либо известному спортсмену или спортсмену с замечательными достижениями. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге Прометеея похитившего огонь у у Зевса, и подарившего его людям.**

**Поскольку для греков огонь имел божественный смысл, он горел во многих святилищах Олимпии. Постоянно же он был зажжен на алтаре Гестии (богини домашнего очага). Во время Олимпиад, прославляющих Зевса, огни также были зажжены в храмах Зевса и Геры.**

**Эта традиция была возрождена в 1928 году.**

**Сотрудник Амстердамской электорэнергетической компании зажег первый олимпийский огонь в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме и с тех пор этот ритуал является неотъемлемым атрибутом современных Олимпийских Игр.**

**Эстафета олимпийского огня финиширует в день церемонии открытия на центральном стадионе Игр. Очень часто последний факелоносец остается неизвестным для зрителей до последнего момента, и обычно это спортивная знаменитость страны-хозяйки Игр. Он бежит к Олимпийской чаше, расположенной в самом верху большой лестницы и зажигает огонь, горящий на продолжении Игр и тушится на церемонии закрытия.**

**Первым выдающимся атлетом, которому была оказана высокая честь зажечь олимпийский огонь, стал девятикратный олимпийский чемпион Пааво Нурми, который вызвал сильнейшие эмоции у зрителей на стадионе в Хельсинки в 1952 году.**

**Среди знаменитых спортсменов, зажегших Олимпийскую чашу были звезда французского футбола Мишель Платини (1992), боксер-тяжеловес Мохаммед Али (1996), Коренная австралийка (всегда защищала права аборигенов и после побед выбегала на дорожку с двумя флагами) Кэти Фримэн (2000) - для нее эта Олимпиада стала победной, хоккеист Уэйн Гретцки (2010).**

**В некоторых случаях огонь на Олимпийском стадионе зажигали люди, символизирующие собой высокие идеалы олимпизма. Так, японский студент Йосинори Сакаи, занимавшийся легкой атлетикой в Токийском университете, родившийся 6 августа 1945 года, в день атомной бомбардировки Хиросимы, открывая в 1964 году Токийские олимпийские игры, символизировал возрождение Японии после Второй мировой войны.**

**Первой женщиной, которая зажгла олимпийский огонь, стала мексиканская бегунья, чемпионка страны в барьерном беге Кета Басилио в 1968 году в Мехико. В 2004 году она снова приняла участие в олимпийской эстафете.**

**Олимпийский факел зажигают за несколько месяцев до начала Олимпийских Игр. Огонь начинает свое путешествие в городе, где проводились античные Олимпийские Игры - в Олимпии, также, как и в Древней Греции - в храме Геры.**

**Актриса, облаченная как церемониальная жрица в античные одеяния, зажигает факел таким же образом, как это делали на Играх древности. Она использует параболическое зеркало, чтобы сфокусировать солнечные лучи в одной точке, благодаря изогнутой форме. Энергия солнца создает большое количества тепла, которое воспламеняет топливо в факеле, когда жрица подносит его к центру зеркала.**

**Если в день церемонии зажжения олимпийского огня нет солнца, жрица может зажечь факел от огня, зажженного в солнечный день перед церемонией.**

**Огонь переносится в горшке к алтарю на античном Олимпийском стадионе, где он зажигает факел первого бегуна эстафеты. Перед Зимними Играми, эстафета в действительности начинается у памятнику Пьеру де Кубертену, основоположнику современных Олимпийских Игр.**

**И тогда начинается эстафета олимпийского огня.**



***Олимпийский талисман***

****

**Вот на Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Новый олимпийский обычай сразу всем понравился.. Так и пошло. Талисманом объявляли какого-нибудь хорошего зверя, как бы «хозяина» той страны, где проходила Олимпиада.**

**Когда объявили конкурс на создание талисмана Олимпийских игр в Москве, многие известные художники приняли в нем участие. Лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша.**

**Миша – талисман пользовался в СССР, да и во всём мире, невероятным успехом. Это была настоящая победа российского художника.**

**Традиция олимпийского талисмана продолжается.**

***Олимпийский девиз***

**Девиз был предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного Олимпийского комитета в 1894 году. Де Кубертен позаимствовал его у своего друга Анри Дидона, доминиканского священника, который кроме всего прочего был большим энтузиастом спорта. Девиз был представлен на Олимпийских играх в Париже в 1924 году.**

**Этот девиз был также названием Журнала Олимпийской истории с 1995 по 1997 год. Более неофициальный, хотя и хорошо известный девиз - *"Главное - не победа, а участие" .***

***Олимпийская клятва***

**Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 году Пьером де Кубертеном, который предложил Международному олимпийскому комитету (МОК) возродить ритуал олимпийской клятвы, принимавшейся на Олимпийских играх в Древней Греции (клятва чести на стадионе в Олимпии у алтаря Зевсу).**

**Олимпийской клятва спортсменов: *"От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд".***

**Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 года. Согласно Олимпийской хартии, олимпийская клятва произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны установленной на поле олимпийского стадиона, у знамени своей страны.**

**Чести произнести олимпийскую клятву Национальный олимпийский комитет обычно удостаивает одного из выдающихся спортсменов.**

***«Спортивные звёзды города Мурманска»***

***Анна Богали- Титовец***

А́нна Ива́новна Бога́лий-Титове́ц (12 июня 1979, Вожега, Вологодская область) — российская биатлонистка. Двукратная олимпийская чемпионка в эстафете (2006, 2010), заслуженный мастер спорта России, член сборной России по биатлону с 2000 года. Проживала в г.Мурманске до 2005 г. На сегодняшний день в г.Мурманске проживают её родители.

***Спортивная карьера***

На Зимних Олимпийских играх 2006 и 2010 годов выиграла золотую медаль в эстафете.

Трёхкратная чемпионка мира в эстафетах 2001 и 2005 и в смешанной эстафете 2006. Также в её активе 3 серебряные медали чемпионатов мира и одна бронзовая.

Лучший результат в зачёте Кубке мира — 5 место в 2004 году. Выиграла 3 этапа Кубка мира в личных гонках.

Олимпийский чемпион 2: 2006, 2010

Чемпион мира 3: 2001, 2005, 2006



***Алексей Петухов***

Алексе́й Евге́ньевич Петухо́в (28 июня 1983, Клинцы, Брянская область) — российский лыжник, специализируется на спринтерских гонках, более успешен в коньковом ходе. Бронзовый призёр Олимпийских игр 2010 года в командном спринте, заслуженный мастер спорта России. Живёт в г.Мурманске.

Успехи пришли к Петухову в сезоне 2008/09, когда он дважды становился вторым в индивидуальных спртинтерских забегах Кубка мира и один раз третьим в паре с Николаем Мориловым. На чемпионате мира в Либереце он стал девятым.

5 декабря 2009 года к Алексею пришла первая победа: на этапе Кубка мира в Дюссельдорфе он выиграл свою коронную спринтерскую гонку. 6 декабря он повторил результат и в парных выступлениях с Николаем Мориловым.

22 февраля 2010 года на XXI Зимних Олимпийских играх в Ванкувере Алексей Петухов в паре с Николаем Мориловым выиграл бронзовую медаль в спринтерской командной гонке свободным стилем.

*Олимпийские игры*

Бронза Ванкувер 2010 командный спринт.



***Сергей Рожков***

Полное имя Сергей Леонидович Рожков

Гражданство Россия

Дата рождения 1 апреля 1972 (39 лет)

Место рождения Мурманск, СССР

Проживание Реутов, Московская область, Россия

Олимпийский чемпион 0

Чемпион мира 1

Серге́й Леони́дович Рожко́в — российский спортсмен, биатлонист. Окончил Мурманский государственный педагогический институт. Заслуженный мастер спорта.

*Спортивные Достижения*

Чемпион мира 2000 в эстафете 4х7,5 км. Серебряный призёр 1996 — командная гонка на 10 км, 1999, 2002, 2005 — эстафета 4х7,5 км, 2005 — смешанная эстафета 4х6 км) и бронзовый (1998 — командная гонка на 10 км) призер чемпионатов мира. Победитель малого Кубка мира 2001 в индивидуальной гонке на 20 км. Член олимпийской сборной команды России по биатлону на Олимпиаде в Турине.



***Лариса Круглова***

**Лари́са Никола́евна Кругло́ва (род. 27 октября 1972, Мурманск, СССР) — российская легкоатлетка. Заслуженный мастер спорта. Призёр Олимпийских игр, чемпионатов Европы и мира.**

**Обучалась в средней школе № 41. Окончила мурманский государственный педагогический институт. Первым тренером был Б. И. Триппа. В сборной команде России с 2001 года. Живёт в Мурманске. Депутат Мурманского городского Совета.**

***Олимпийские игры***

***Серебро Афины 2004 4x100 м***

***Чемпионаты мира***

***Бронза Париж 2003 4x100 м***

***Чемпионаты Европы***

***Бронза Мюнхен 2002 4x100***



***Перспективное планирование на тему:***

***«Олимпийское образование детей***

***старшего дошкольного возраста»***

***ноябрь 2011-апрель 2012 г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | ***Вид деятельности*** | ***ноябрь*** | ***декабрь*** | ***январь*** | ***февраль*** | ***март*** | ***апрель*** |
| ***1.*** | ***Беседы*** | ***«Что такое Олимпиада?», «Где она возникла?»*** | ***«Какие спортсмены могут участвовать в олимпийских играх?»*** | ***«Олимпийская символика»,***  ***«Любимые виды спорта»*** | ***«Спортсмены города Мурманска»*** | ***--------*** | ***--------------*** |
| ***2.*** | ***Занятия*** | ***«Что могут мои мышцы?»*** | ***«Лёгкие и их работа»*** | ***«Сердце и как оно работает?»*** | ***----------------*** | ***---------------*** | ***-----------------*** |
| ***3.*** | ***Просмотр мультфильмов*** | ***----------------------*** | ***------------------*** | ***«А баба-яга, против»*** | ***«Лесная спартакиада»*** | ***------------------*** | ***------------------*** |
| ***4.*** | ***Художественное слово*** | ***Разучивание стихов о спорте и ЗОЖ*** | ***Загадки***  ***о летних видах спорта*** | ***Загадки о зимних видах спорта*** | ***------------------*** | ***------------------*** | ***-----------------*** |
| ***5.*** | ***Видеорепортажи спортивных соревнований*** | ***-------------------*** | ***---------------*** | ***----------------*** | ***Лыжные гонки*** | ***Чемпионат мира по биатлону*** | ***-----------------*** |
| ***6.*** | ***Д\И*** | ***--------------*** | ***«Виды спорта»*** | ***«Спортивный инвентарь»*** | ***----------*** | ***-------------*** | ***----------------*** |
| ***7.*** | ***Песни о спорте*** | ***«Аэробика»*** | ***«На зарядку»*** | ***«Акробаты»*** | ***«Трус не играет в хоккей»*** | ***«Скакалка»*** | ***«Старт даёт Москва»*** |
| ***8.*** | ***Художественное творчество*** | ***-------------*** | ***Рисунки «Любимый вид спорта»*** | ***Рисунки***  ***«Любимый вид спорта»*** | ***------------------*** | ***----------------*** | ***------------------*** |
| ***9.*** | ***Спортивные игры*** | ***футбол*** | ***хоккей*** | ***лыжи*** | ***биатлон*** | ***Бадминтон*** | ***-------------*** |
| ***10.*** | ***Анкетирование*** | ***«Какое место в вашей семье занимает физкультура?»*** | ***--------------*** | ***«Спорт в жизни людей»*** | ***--------------*** | ***-------------*** | ***-----------------*** |
| ***11*** | ***Консультации*** | ***--------------------*** | ***«Спортзал на дому»*** | ***«Как стать спортивной семьёй?»*** | ***«Детский фитнес дома»*** | ***Папка-ширма «Спортивные звёзды города Мурманска»*** | ***------------------*** |
| ***12*** | ***Презентация проекта*** | ***----------------*** | ***----------------*** | ***------------------*** | ***----------------*** | ***----------------*** | ***«Мы- будущие олимпийцы!»*** |
| ***13*** | ***Родительское собрание*** | ***-----------------*** | ***----------------*** | ***------------------*** | ***----------------*** | ***-------------------*** | ***«Как провести выходной день с детьми»*** |
| ***14*** | ***Спортивное развлечение*** | ***-------------------*** | ***-----------------*** | ***-------------------*** | ***-----------------*** | ***----------------*** | ***«Будущие олимпийцы-нынче ходят в детский сад»*** |