

Проект
Тема: «Зимние виды спорта»

Участники проекта: дети средней группы (4-5 лет), воспитатели, родители

Тип проекта: познавательно-игровой

Срок реализации: краткосрочный (1 день)

Автор проекта: воспитатель
С.И. Шалапина

Актуальность

Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья. Актуальность темы обусловлена тем, что для воспитания будущих спортсменов детям ещё в дошкольном возрасте необходимо прививать любовь к спорту. Это может достигаться посредством знакомства с развитием спорта, достижениями выдающихся спортсменов.

Мир спорта многогранен, даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта. Необходимо, чтобы дети понимали, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т. д. А самое главное усвоили, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека.

Цель проекта: создание единого образного пространства: детский сад – родитель, для развития у детей физических навыков с зимними видами спорта, играми-забавами.

Задачи:

- Привлечь внимание родителей к физическому здоровью детей
- Повысить тренированность детского организма
- Закрепить знания о зимних видах спорта

Ожидаемый результат для детей:

- Повышение интереса детей к зимним видам спорта
- Формирование осознанного отношения детей к своему здоровью

Ожидаемый результат для родителей:

- Повышение интереса родителей к физическому здоровью детей

Предварительный этап реализации проекта: изготовление приглашений родителям (ответственные – воспитатели).

Основной этап реализации проекта

Время проведения	Режимные моменты	Содержание деятельности	Ответственные
Утро	Утренняя гимнастика (приложение №1)	Цель: закрепление умения детей принимать правильное И.п.; поддерживать правильное положение позвоночника в упражнениях стоя, сидя, лежа.	Воспитатель Инструктор по физической культуре
	Дыхательная гимнастика (приложение №2)	Цель: формирование умения слушать свое дыхание, профилактика бронхолегочных заболеваний.	Воспитатель
	Изобразительная деятельность (рисование) (приложение №3)	Цель: продолжение обучения передавать в рисунке строение предмета, состоящего из нескольких частей разной величины; закрепление умения закрашивать предметы круглой формы слитными линиями в одном направлении; коррегировать зрительно-двигательную координацию, мышление, память, восприятие цвета; закрепление знаний о зимних видах спорта.	Воспитатель
Прогулка	Эстафета «Лыжники» (приложение №4)	Цель: закрепление умения продвигаться широким скользящим шагом, соблюдая правила безопасности.	Воспитатель
	Эстафета с санками (приложение №4)	Цель: развитие умения въезжать в расставленные на площадке ворота; развитие силы, глазомера, координации движений.	Воспитатель
	Игровое упражнение «Сбей кеглю снежком» (приложение №4)	Цель: побуждение детей к проявлению активности при выполнении данного упражнения; повышение подвижности суставов; развитие умения действовать в соответствии с правилами.	Воспитатель

	Спортивная игра «Хоккей с мячом» (приложение №4)	Цель: развитие умения действовать в соответствии с правилами; повышение двигательной активности.	Воспитатель
Вечер	Викторина «Зимние виды спорта» (приложение №5)	Цель: способствовать развитию логического мышления, памяти, внимания; анализировать признаки собранные в вопросах о зимних видах спорта, сопоставлять их с предлагаемой картиной, отгадкой; пробуждение интереса к физической культуре и спорту.	Воспитатель Родители: Крайнова И.М.
	Подведение итогов дня	Цель: обсуждение с родителями и детьми понравившихся моментов. Отзывы и предложения, обмен впечатлениями.	Воспитатель Родители

Заключительный этап реализации проекта: оформление фотоотчета, презентация (ответственные - воспитатели).

Приложение 1

Комплекс утренней гимнастики

- Ходьба в колонне (15 сек); ходьба на носках, пятках; обычный бег (15 сек).
- Перестроение в 2 шеренги.

1. Упражнение «Спортсмены на тренировке»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Рывки прямыми руками назад (5 раз). Повторить 5 раз, темп умеренный. Напоминание: голову не опускать, следить за осанкой.

2. Упражнение «Штангисты»

И.п.: о.с., руки опущены, кисти сжаты в кулаки. 1-2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз, темп умеренный.

3. Упражнение «Атлеты»

И.п.: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1-2 – правую (левую) ногу отвести в сторону – вверх, держа голову прямо. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить по 4 раза каждой ногой, темп умеренный.

4. Упражнение «Гимнасты»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-2 – присесть, разводя колени в стороны, спина прямая. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз, темп медленный. Напоминание: туловище вперед не наклонять.

5. Упражнение «Пловцы»

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 – поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед – вверх, прогнуться. 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 6 раз, темп умеренный.

6. Упражнение «Футболист»

И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1- согнуть в колене правую ногу. 2-3 – бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 – вернуться в и.п. Повторить движения левой ногой. Повторить по 4 раза каждой ногой, темп умеренный.

7. Упражнение «Оздоровительный бег»

И.п.: о.с. Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 2 раза по 15 сек., чередуя с ходьбой.

8. Упражнение «Отдохнем»

И.п.: ступни параллельно, руки опущены. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, вдох, потрясти ими. 3-4 – медленно вернуться в и.п., выдох. Повторить 5 раз, темп медленный.

Дыхательная гимнастика

«Подуем на плечо»

Подуем на плечо, подуем на другое,
Нам солнце горячо пекло дневной порою. Подуем и на
грудь мы
И грудь свою остудим.
Подуем мы на облака и остановимся пока. Потом повторим
все опять -
Раз, два, три, четыре, пять.

И.п.: стоя, руки опущены, ноги слегка расставлены. Повернуть голову влево,
сделать губы трубочкой – подуть на плечо. Голова прямо – вдох. Голову вправо –
выдох трубочкой. Голова прямо – вход. Затем опустить голову, подбородком
касаясь груди, - сделать спокойный, слегка
углубленный выдох. Голова прямо – вдох. Поднять лицо кверху и снова подуть
через губы, сложенные трубочкой. (Повторить 2-3 раза)

Разработка НОД

Рисование на тему «Снеговик – лыжник»

Цель: продолжение обучения передавать в рисунке строение предмета, состоящего из нескольких частей разной величины; закрепление умения закрашивать предметы круглой формы слитными линиями в одном направлении; коррегировать зрительно-двигательную координацию, мышление, память, восприятие цвета; закрепление знаний о зимних видах спорта.

Ход занятия:

В.: -Послушайте загадку, о ком она?

Человек, а не живой, хоть не дворник, а с метлой.

Если солнце припечет, ручейком он утечет. (Снеговик)

В.: - Как вы догадались? (ответы детей по тексту загадки)

В.: - Вы правильно отгадали, это снеговик. *(воспитатель переворачивает картину на мольберте)*

В.: - Кто это? (Снеговик)

В.: - Из чего он сделан? (Из снега)

В.: - Какого он цвета? (Белого)

В.: - Сколько комков снега пошло на этого снеговика? (3)

В.: - Какой формы комки? (Круглой)

В.: - Они одинаковый по величине или разные? Какие они? (Большой, поменьше, самый маленький)

В.: - Как вы думаете, почему внизу самый большой комок? (Чтобы выдержать два других, чтобы прочно стоял снеговик)

В.: - На какую игрушку похож снеговик? (Неваляшка)

В.: - Что у него на голове? Зачем оно ему? (Ведро, это головной убор снеговика)

В.: - Посмотрите на его лицо, из чего сделаны глаза, нос, рот? (Глаза – угольки, нос – морковка, рот – палочка)

В.: - А из чего сделаны руки снеговика? (Из веточек)

В.: - Наш снеговик на рисунке грустный или веселый? Как вы догадались, что он веселый? (Веселый, уголки рта подняты вверх)

В.: - Как вы думаете, каким видом спорта занимается снеговик? (Лыжами)

(Воспитатель предлагает размяться и провести физкультминутку)

Физкультминутка

Раз рука, два рука, рисуем мы снеговика (вытягиваем руки по одной вперед)

Нарисуем ком большой – вот такой (указательным пальцем рисуем в воздухе круг)

А потом поменьше ком – вот такой (указательным пальцем рисуем в воздухе круг)

А потом рисуем мы маленький комочек – вот такой (указательным пальцем рисуем в воздухе круг)

Вместо носа нарисуем длинную морковку

Глаза – угольки, руки – веточки

Встал на лыжи снеговик, вместе с ним встаем и мы (дети имитируют одевание лыж на ноги)

Поехали кататься! (Дети изображают скольжение на лыжах)

(Воспитатель предлагает детям нарисовать снеговика)

В.: - Давай те еще раз вспомним, с какого круга мы начнем рисовать? (С большого)

В.: - Где мы будем его рисовать? (Внизу листа)

В.: - А где нарисуем средний ком? Самый маленький? (Посередине листа, вверху)

В.: - Я вам напоминаю, что контур круга рисуем концом кисти, а закрашивать будем слитными линиями сверху вниз, прижимая всю кисть к листу.

(Дети работают за столами)

В конце занятия рассматриваем снеговиков, подводим итог.

Малые спортивные Олимпийские игры

Эстафета «Лыжники»

Цель: закрепление умения продвигаться широким скользящим шагом, соблюдая правила безопасности.

Команды делятся на две равные части. Одна половина остается на линии старта, другая встает напротив нее за линию на определенном расстоянии.

Инвентарь: лыжи с мягкими креплениями.

Основное правило: каждый участник должен вернуться на свою половину и на свое место, т.е. пройти путь дважды в одну и другую стороны. Бежать можно только на двух лыжах.

Эстафету начинает капитан. По команде учителя капитан встает на лыжи, по команде «марш» начинает эстафету, т.е. бежит на лыжах вперед до линии, за которой стоит вторая половина команды, снимает лыжи и встает в конец колонны. Принявший эстафету надевает лыжи и продолжает эстафету. Победное очко получает команда, чьи участники первыми вернутся на свои места.

Эстафета с санками

Цель: развитие умения въезжать в расставленные на площадке ворота; развитие силы, глазомера, координации движений.

Инвентарь: санки.

Один участник из команды с санками стоит на линии старта, остальные встают напротив него на расстоянии 10–15 м. По команде учителя участник с санками бежит к своей команде, сажает на санки одного участника и бежит (перевозит) к линии старта. На линии старта тот, кто ехал на санках, становится «перевозчиком» и бежит за следующим участником, а тот, кто перевозил, остается за линией старта. И так до тех пор, пока вся команда не окажется за линией старта. Побеждает та команда, которая раньше справится с заданием.

Основное правило: перевозить на санках можно только одного человека.

Игровое упражнение «Сбей кеглю снежком»

Цель: побуждение детей к проявлению активности при выполнении данного упражнения; повышение подвижности суставов; развитие умения действовать в соответствии с правилами.

Основное правило: Дети лепят снежки и встают на исходную линию в шеренгу (по одной команде). На расстоянии 4-5 м от них ставят цветные кегли. По команде воспитателя: «Бросили!» - дети метают снежки, стараясь сбить кегли. Побеждает та команда, которая больше сбивла кеглей.

Спортивная игра «Хоккей с мячом»

Цель: развитие умения действовать в соответствии с правилами; повышение двигательной активности.

Основное правило: Дети становятся в две колонны. Первый участник берёт клюшку и мяч. Ведёт мяч до ворот и забивает гол в ворота (дуга). Возвращается назад бегом и передаёт клюшку следующему участнику. Побеждает та команда, которая быстро и больше забьёт мячей в ворота.

Викторина «Зимние виды спорта»

- Сегодня мы проводим викторину.
- Какое сейчас время года?
- Чем люди увлекаются зимой?
- Чем вы любите заниматься?
- А сейчас я буду показывать вам рисунки, а вы будете называть вид спорта и в какое время года им занимаются.

(показ рисунков, на которых изображены разные виды спорта зимние)

- А теперь я буду загадывать вам загадки:

1.Клюшки в руках,

Шайба на льду.

Смелый вратарь у всех на виду.

Этой команды нету дружной,

Эта игра зовется... (хоккей)

2.Между флажками петляет лыжня,

По горному склону вьется она.

К финишу лыжник все ближе и ближе,

Этот вид спорта... (горные лыжи)

3.Долго ходом шли коньковым

Друг за дружкой втроем, Было

очень нелегко им,

Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем,

Хватать винтовки – и стрелять!

Бьют прицельно по мишеням, –

Раз, другой, четыре, пять.

И помчались под уклон.

Что же это? ... (Биатлон)

4. 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)

5. Лыжник за лыжником мчится вдогонку,
Этот вид спорта ... (лыжные гонки)

6. Вопрос не легкий у меня,
Как это называют,
Когда спортсмены на санях
По желобу съезжают? (санный спорт)

Дидактическая игра «Кто на чём?».

Горнолыжники едут (на чём?) – на горных лыжах.

Сноубордисты - (на сноуборде);

Конькобежцы - (на коньках);

Саночники - (на санках);

Фигуристы - (на коньках);

Хоккеисты - (на коньках);

Биатлонисты - (на лыжах).

Игра «Кому что нужно?»

Сноуборды нужны (кому?) – сноубордистам;

Горные лыжи - (горнолыжникам);

Санки –(саночникам);

Коньки -(конькобежцам);

Клюшки - ...(хоккеистам);

Винтовки -(биатлонистам).

(За каждый правильный ответ ребенок получает фишку, у кого больше фишек, тот и победил)