

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»

Проект по теме

**«Растим Олимпийские надежды»**

*для детей подготовительной к школе группы*

Инструктор по физической культуре  
Патрушева Татьяна Игоревна,  
I квалификационная категория



п.Новогорный  
2023г.

### **Актуальность.**

Забота о детях сегодня – это забота о будущем России, для этого в настоящее время консолидируются усилия всего общества, при этом ведущая роль отдается системе образования.

В настоящее время особую актуальность приобретают такие важные направления деятельности образовательных организаций, как:

- формирование у ребят ценностей здоровья и культуры здорового образа жизни;
- создание системы и механизмов сотрудничества образовательной организации и семьи в области формирования культуры здорового образа жизни детей, их родителей и педагогов.

Спорту в нашей стране уделяется огромное внимание. Строятся спортивные объекты, появляются новые виды спорта, проводятся различные соревнования и чемпионаты.

И всё это для того, чтобы растить здоровое будущее поколение. ЗОЖ уже не дань моде, а действительно значимый момент в жизни многих наших дошкольников. Вот поэтому именно с дошкольного возраста надо говорить с детьми о важности и необходимости занятий спортом. И сделать это можно через знакомство с Олимпийским движением в мире и в стране, например, с зимними Олимпийскими играми.

**Цель проекта.** Формирование социальной и личностной мотивации на сохранение и укрепление своего здоровья посредством знакомства с Олимпийским движением.

**Тип проекта:** информационный (ознакомительный), игровой.

**Срок реализации:** среднесрочный (один месяц).

**Участники проекта:** инструктор по физической культуре, дети и воспитатели подготовительной к школе группы «Морячок», родители.



### **Продукт проекта**

1. Спортивный праздник на улице с участием родителей «Малые Олимпийские игры»
2. Фотогалерея «Мы любим спорт»
3. Выставка детских рисунков «Мой любимый вид спорта»

**Проблемная ситуация.** Недостаточная информированность детей об Олимпийских играх и их возникновении. Дети задают вопросы, знакомясь с данной темой:

- Что такое Олимпиада? Где она возникла? Как проводятся Олимпийские игры сегодня?
- Зачем люди занимаются спортом? Что нужно делать, чтобы стать олимпийцем?

### **Задачи проекта**

1. Сформировать представление у старших дошкольников о зимних Олимпийских играх, зимних видах спорта.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом; развивать личностную заинтересованность в овладении знаниями и навыками сохранения собственного здоровья.
3. Развивать желание добиваться высоких результатов в спорте, уверенность в своих силах.
4. Воспитывать целеустремлённость, организованность, умение радоваться не только своим спортивным результатам, но и переживать за товарищей.
5. Повышать активность родителей воспитанников и других членов семей в участии в спортивной жизни группы.

### **Предполагаемые результаты проекта:**

**Дети** узнают больше об истории Олимпийского движения; будут проявлять интерес к занятиям физкультурой в детском саду; у них пополнится словарный запас спортивной терминологией. Сформируется сознательное отношение к собственному здоровью.

**Родители** проявляют интерес к занятиям спортом совместно с детьми; становятся активными участниками спортивных мероприятий детского сада.

### **Интеграция образовательных областей:**

- речевое развитие
- социально-коммуникативное
- художественно-эстетическое развитие

### **Средства и оборудование:**

Технические: ноутбук, музыкальный центр, музыкальные записи.

Методические: дидактические игры «Назови зимний вид спорта», «Угадай по силуэту вид спорта», «Найди отличия», «Собери картинку про Олимпиаду»; альбомы «Зимние виды спорта», «Олимпиада», «Олимпийские объекты»; раскраски «Зимние забавы».

Организационные: спортивные принадлежности, бумага, кисточки, краски, карандаши...

### **Литература**

- Деркунская В.А. «Проектная деятельность дошкольников». Учебно-методическое пособие. – М.: Центр педагогического образования, 2013.
- Давыдова О.И., Майер А.А., Богославец Л.Г. «Проекты в работе с родителями». Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
- Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 5-7 лет. Мозаика-Синтез, 2010;
- Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- Филиппова С.О., Волосникова Т.В. «Олимпийское образование дошкольников». СПб.: Детство-Пресс. 2007.
- Аристова Ю. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!», 2014.



## Этапы проекта «Растим Олимпийские надежды» для детей подготовительной к школе группы

Этапы проекта	Деятельность инструктора и воспитателей группы по проекту	Деятельность детей
<p style="text-align: center;"><b>1 этап</b> <b>Поисково - аналитический</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание условий для вхождения в проблемную ситуацию: разместить в приемной плакат с символикой Олимпийских игр. Выяснить, что знают дети о зимней Олимпиаде.</li> <li>- Подборка программно-методического обеспечения для реализации проекта: о спорте и Олимпиаде для бесед с детьми; демонстрационный и видеоматериал. Пополнение предметно-развивающей среды.</li> <li>- Анализ методической и научной литературы; определение актуальности проекта, постановка цели и задач.</li> <li>- Подборка консультаций для родителей по теме проекта; привлечение родителей к реализации проекта (помощь в оформлении альбомов, выставки).</li> </ul>	<p>Принимают задачу проекта</p>
<p style="text-align: center;"><b>2 этап</b> <b>Практический</b></p>	<p>Работа над проектом в соответствии с перспективным планом.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>3 этап</b> <b>Презентационный</b></p>	<p>Анализ достижения цели проекта и результатов проведенных мероприятий с детьми и родителями воспитанников. Презентация проекта на тематическом педсовете.</p>	<p>Участие в спортивном празднике «Малые Олимпийские игры» Участие в выставке детских рисунков «Мой любимый вид спорта» Участие (Иместо) воспитанника во Всероссийском конкурсе детских рисунков «Зимний спорт»</p>



**Перспективный план по проекту «Растим Олимпийские надежды» для детей подготовительной к школе группы**

	Совместная деятельность взрослого и детей с учётом интеграции образовательных областей	Взаимодействие с родителями
<p>Вторая половина января – первая половина февраля</p>	<p><b>Познавательное развитие</b></p> <p>1.Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «История возникновения Олимпийских игр»,</li> <li>- «Олимпийская символика и традиции»,</li> <li>- «Зимние виды спорта».</li> </ul> <p>2.Просмотр презентаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «История создания Олимпийских игр»,</li> <li>- «Зимние Олимпийские игры»,</li> <li>- «Виды спорта на зимней Олимпиаде».</li> </ul> <p>3. Рассматривание альбомов об Олимпиаде и зимних видах спорта.</p> <p><b>Речевое развитие</b></p> <p>1.Заучивание пословиц и поговорок о спорте: «Я и дома, и в саду с физкультурой дружу», «Кто спортом занимается, тот силы набирается», «Каждый день зарядку делай, будешь сильный, будешь смелый», «Кто любит спорт, тот здоров и бодр».</p> <p>2.Загадывание загадок по теме, чтение и заучивание стихов о зимних видах спорта.</p> <p>3.Придумывание рассказов о спорте и спортсменах.</p> <p><b>Физическое развитие</b></p> <p>1.Утренняя гимнастика на темы: «Зимние виды спорта», «Мы спортсмены», «Виды спорта»</p>	<p>1. Консультации для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»,</li> <li>- «Спорт в жизни человека»,</li> <li>- «Активный отдых зимой»</li> </ul> <p>2. Участие родителей в спортивном празднике «Малые Олимпийские игры»</p> <p>3. Фотовыставка «Мы любим спорт».</p> <p>4. Клуб выходного дня.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выезд детей с родителями и воспитателем на природу и катание на санках.</li> <li>- Выезд на каток, катание на коньках.</li> </ul>

2. Подвижные игры, спортивные игры и эстафеты:  
«Олимпийские игры», «Лыжные гонки», «Меткий стрелок», «Кто быстрее с шайбой», «Гонки на санках», «Кёрлинг».

3. Спортивный праздник с родителями «Малые Олимпийские игры»

4. Физкультминутки: «Будем мы зарядку делать», «Составим эмблему», «Попади в цель»

#### **Художественно-эстетическое развитие**

1. Разучивание танцевальной композиции «Олимпийские надежды»

2. Прослушивание песен на спортивную тематику: «Трус не играет в хоккей!», «Зарядка для хвоста», «Дружба крепкая»

3. Просмотр мультфильмов: «Матч-реванш», «Необыкновенный матч», «Азбука здоровья», «Кому нужна зарядка», «Здоровый образ жизни».

#### **Социально-коммуникативное развитие**

Дидактические игры: «Назови зимний вид спорта», «Угадай по силуэту вид спорта», «Найди отличия», «Собери картинку про Олимпиаду»

## **Выводы**

В результате реализации проекта выяснилось: у детей сформированы основы ЗОЖ, а также осознанное положительное отношение к физкультуре и спорту; расширились знания об Олимпийских играх, дети стали больше задавать вопросов про Олимпиаду, спортсменов и зимние олимпийские виды спорта; обогатился словарный запас детей спортивной терминологией. Родители приняли активное участие во всех мероприятиях и наглядно убедились, насколько важна роль семьи в физическом развитии ребёнка.

Участники проекта обрели не только новые знания, они с большим удовольствием включались во все виды деятельности. Особую радость ощутили дети от совместной деятельности со своими родителями. Цель проекта достигнута, все задачи выполнены. Работа по формированию знаний о спортивных достижениях нашей страны будет продолжена.

## **Приложения**

1. Сценарий праздника «Малые Олимпийские игры»
2. Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы
3. Подвижные игры и эстафеты для детей подготовительной к школе группы на тему «Зимние виды спорта»
4. Конспекты бесед для детей подготовительной к школе группы на тему «Олимпийские игры»
5. Фотоматериалы проекта



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»

**Сценарий спортивного праздника для детей и родителей  
подготовительной к школе группы  
на тему «Малые Олимпийские игры»**

Инструктор по физической культуре  
Патрушева Татьяна Игоревна



## **Сценарий зимнего спортивного праздника на улице для детей подготовительной группы**

**Тема:** «Малые Олимпийские игры»

**Цель:** приобщение детей к традициям большого спорта, повышение интереса к здоровому образу жизни и физической культуре.

### **Задачи:**

- закреплять знания об Олимпийских играх, систематизировать знания о зимних видах спорта.
- создать положительный эмоциональный фон, доброжелательности и благополучия
- совершенствовать двигательные навыки и умения
- воспитывать интерес к спортивным играм
- воспитывать уважительное, дружеское отношение друг к другу

**Предварительная работа:** чтение книг о спорте, просмотр спортивных программ, рассматривание иллюстраций о различных видах спорта и т. д.

**Оборудование:** 1 пара лыж, 2 клюшки, 2 шайбы, медали по количеству участников, 2 санок, 2 корзины, 4 метлы, 2 швабры, 6 стоек, 2 конуса, 2 обруча, атрибутика для оформления спортплощадки, 2 ворот, 2 Российских флага, 2 Олимпийских факела.

### **Ход праздника**

**Ведущий.** Здравствуйте, юные спортсмены, здравствуйте, уважаемые гости! Сегодня мы отправимся в увлекательное путешествие в волшебную страну Олимпийских игр, а в дорогу мы возьмем спортивный характер, волю к победе и здоровье!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать - это награда!

Победить же может любой!!!

Внимание! Внимание!

Праздник спорта и здоровья начинаем мы сейчас. На спортивную площадку приглашаем мы всех вас!

Чтоб победы вам добиться,  
Надо всем нам потрудиться.

В играх правила все знать

И, конечно, выполнять.

Девиз нашей Олимпиады: " Быстрее, выше, сильнее".

Зимние Олимпийские игры — крупнейшие международные соревнования по зимним видам спорта, проводятся один раз в 4 года. Спортсмены всего мира приезжают на Олимпиаду для того, чтобы посоревноваться в ловкости, смелости.

Одной из главных традиций Олимпиады является зажжение Олимпийского огня,

1. **«Эстафета огня»** (2 олимпийских факела, 2 конуса)

Участники стоят в колоннах, у первого в руках факел. По команде участники оббегают конус и передают факел следующему игроку. Выигрывает команда, которая первой добежит до финиша.

2. **«Ловкие хоккеисты»** (2 ворот, 2 клюшки, 2 шайбы)

Участники стоят в колоннах, у первого в руках клюшка, около ног шайба. По команде клюшкой провести шайбу до кубка и забить в ворота. Подбежать и забрать шайбу, вернувшись назад по прямой. И передать следующему. Выигрывает команда, последний игрок которой выполнил задание.

*На лыжах скользить легко, и бегать на них далеко.*

3. **«Лыжные гонки»** (1 пара лыж, 2 кегли)

Дети бегут по одному на лыже до кегли и обратно. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.

### 3. «Назови зимние виды спорта»

Команды по очереди называют знакомые им зимние виды спорта: кёрлинг, хоккей, бобслей, конькобежный спорт, слалом, горнолыжный спорт, фигурное катание, прыжки с трамплина и т. д.

### 4. «Бобслей» (на санках)

Ребенок садится на санки, а двое сзади толкают санки до кегли и обратно. Выигрывает команда, последняя пара в которой выполнит задание.

**Для родителей: Что вы, взрослые, стоите? Детей покатать не хотите?**

«Гонки на ледянках». Родитель тащит ледянку с ребёнком до ориентира и возвращается обратно.

**Ведущий.** Давайте немного отдохнем (загадки)

1. По зимней дороге бегут налегке  
Спортсмены на лыжах с винтовкой в руке.  
До финиша скоро, фанаты кругом,  
Любимый вид спорта смотрю —. (Биатлон)
2. Мы не только летом рады  
Встретиться с Олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный. (Хоккей)
3. Металлических два братца,  
Как с ботинками срослись,  
Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки! Братьев как зовут? (Коньки)

4. Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе

Тем, кто очень любит. (Лыжи)

5. Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - (Фигуристы)

5. «Кёрлинг» (4 метлы, 2 швабры, «камень», 2 кегли)

Двум игрокам команды дается в руки метла – щетка, с которой они бегут вперед, оббегают конус, подметая снег, и возвращаются обратно бегом. Следом бежит игрок, толкая шваброй «камень», обводит вокруг конуса и ведет к финишу. Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

6. «Саный спорт» – проехать на санках под дугами, санки передвигать ногами.

7. «Биатлон» (палки лыжные, мешочки, корзинки)

Первый игрок, имитируя бег на лыжах, с палками, добегают до мешочков, кладет палки, берет мешочек, бросает в корзину, бежит обратно. Выигрывает команда, в которой больше детей попали в цель.

8. «Слалом» (кегли)

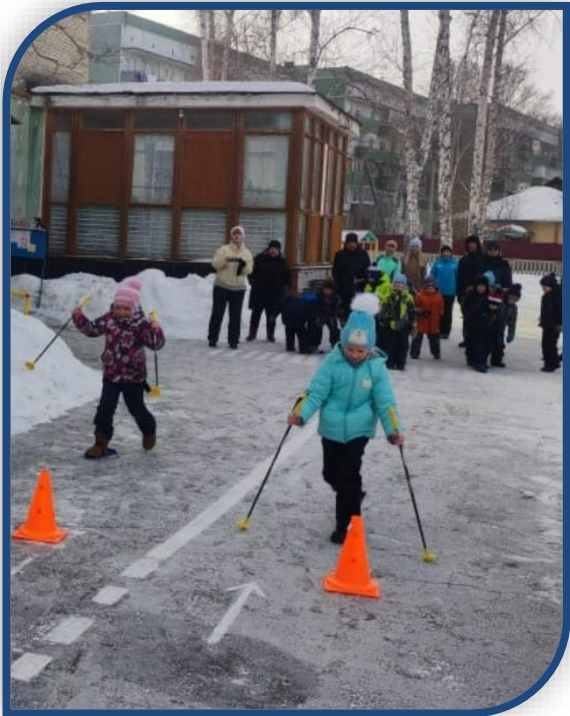
Первый ребенок по команде оббегает кегли «змейкой», стараясь их не задевать. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.



*Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а главное, дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад!*







МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»

**Комплексы утренней гимнастики для детей  
подготовительной к школе группы**

Инструктор по физической культуре  
Патрушева Татьяна Игоревна





## Комплексы утренней гимнастики для детей подготовительной к школе группы

### «Виды спорта»

#### Цель.

Создать радостный эмоциональный подъём.

Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

#### Задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать все группы мышц, координацию движений рук и ног.
3. Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

#### Ход

Доброе утро, ребята! Мне приятно видеть вас веселыми, улыбающимися, подтянутыми. Сегодня мы поговорим о разных видах спорта.

**Воспитатель:** Спорт, ребята, очень нужен?

**Дети:** Мы со спортом крепко дружим!

Итак, отправляемся на стадион.

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 сек.)

Ходьба на носочках –руки вверх (5 шагов)

Ходьба на пяточках –руки за головой (5 шагов)

Обычный бег (20 секунд).

Упражнение на восстановление дыхания

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Упражнение на восстановление дыхания

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение три колонны.

#### ***Упражнение «Конькобежцы»***

И.п.: ноги вместе, руки в замок сзади

1- одновременно поворот головы в право, левую ногу отвести назад

2- вернуться в и.п.

3- одновременно поворот головы влево, правую ногу отвести назад

4- вернуться в и.п. повтор 8 раз

**Упражнение «Спортсмены на тренировке»**

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 - Рывки прямыми руками назад - пауза.

Повтор 8 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

**Упражнение «Штангисты»**

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1-с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

2- вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

**Упражнение «Атлеты»**

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1- правую (левую) ногу и руки отвести в сторону, держа голову прямо.

2- вернуться в исходную позицию.

3- левую ногу и руки отвести в сторону, держа голову прямо.

4- вернуться в исходную позицию.

Повтор по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу в коленях не сгибать».

**Упражнение «Пловцы»**

И.п.: лежа на животе, руки перед собой на ковре.

1- поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

2- вернуться в и.п. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

**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 исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания.

Помощь.

**Упражнение «Гимнасты»**

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1- присесть, разводя колени в стороны; спина прямая.

2- вернуться в исходную позицию.

3- присесть, разводя колени в стороны; спина прямая.

4- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте, спину держите прямо».

Улыбнитесь, следующее **упражнение «Хорошее настроение»**

И. п.: стоя ноги вместе, руки на поясе

10 подскоков на месте, чередовать с ходьбой-10 шагов

Повторить 2раза.

**Упражнение «Отдохнем»**

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.

1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.

3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

**Дети:** Подружившись с физкультурой

Гордо смотрим мы вперед!

Мы не лечимся микстурой-

Мы здоровы целый год!

Кругом раз, два. Перестроение в колонну по одному. По залу шагом марш!

## Утренняя гимнастика «Мы спортсмены».

### **Цель.**

Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

### **Задачи:**

Создать радостный эмоциональный подъем, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;

Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

Развивать все группы мышц, координацию движений;

Укреплять мускулатуру тела, предупреждать возникновение плоскостопия, способствовать формированию двигательных навыков;

В соответствии с возрастными потребностями и возможностями ребёнка подбирать упражнения для утренней гимнастики;

Формировать у детей интерес к различным видам спорта.

### **Вводная часть:**

Дети входят под музыку, строятся в шеренгу.

Воспитатель: «Смирно, равняйся, направо, по кругу шагом марш».

### **Ходьба по кругу маршируя. (1 круг)**

Дети рассказывают стихотворение:

«Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам.

Пусть болезни нас боятся,

Пусть они не ходят к нам.»

- **Ходьба на носках руки вверх. (1 круг)**
- **Ходьба на пятках руки на пояс. (1 круг)**
- **Ходьба обычным шагом (1/2 круга)**
- **Боковой галоп лицом в круг руки на поясе. (1 круг)**
- **Лёгкий бег по кругу. (1 круг)**
- **Быстрый бег по кругу. (1 круг)**



- Ходьба по кругу на выставление дыхания. (1/2 круга)

### **Общеразвивающие упражнения (с султанчиками)**

Дети выстраиваются в 1 колонну, потом в 3 колонны по одному. Разомкнулись. Кругом.

#### **«Мы волейболисты».**

ИП ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Упражнение для рук: руки вверх встать на носочки опуститься, руки в низ.

#### **«Мы пловцы».**

ИП ноги на ширине плеч. Круговые движения рук вперёд и назад.

**«Мы боксёры».** И.П ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловища с выбросом руки в сторону. Поворот в право, правая рука на поясе, левая рука в право. То же самое в другую сторону.

#### **«Мы фигуристы»**

И.П ноги вместе, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперёд с отводом рук в стороны. («Ласточка»)

#### **«Мы баскетболисты».**

ИП ноги на шире плеч, руки на поясе. Перекаты с ноги на ногу с отводом руки вперёд.

#### **«Мы футболисты».**

ИП ноги вместе, руки на поясе. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

#### **Заключительная часть.**

Сомкнулись. Кругом. Построение в колонну по одному.

**Ходьба по кругу на восстановление дыхания (1круг).**

Построение в шеренгу. Дети:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник! Спорт – игра!

Всем мы шлем – Физкульт- ура!!!» (при слове «Ура» дети поднимают руки с султанчиками вверх)

Направо. Дети машут левой рукой и прощаются. Колонна уходит.

## Зарядка

### «Зимние виды спорта»

I Ходьба обычная в прямом направлении.

Ходьба на носках (20 секунд), руки в стороны. Бег трусцой друг за другом (20 секунд). Обычная ходьба (20 секунд).

II ОРУ

1. «Лыжник». И.п.: о. с., руки опущены; 1 – правая рука вперёд, левая назад, полуприседание; 2 – левая рука вперёд, правая назад, полуприседание (6 раз).

2. «Хоккеист» (Забиваем шайбу). И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- поворот вправо, руки отвести в правую сторону; 2 - поворот влево, руки в левую сторону (2-3 раза).

3. «Бобслей».И.п. сидя на полу, руки на коленях (ходьба на ягодицах) 5 раз. (1 подход)

4. «Лыжное двоеборье» (парами). И. П.- ноги на ширине плеч, руки держат талию друг друга. 1 - наклон вперёд синхронно; 2 - И. П.; 3 – прогнуться назад; 4 - И.П.; (2-3 раза)

5. «Фигурное катание» «Ласточка». И. п - о. с., руки на поясе. 1 – левую ногу поднять назад, руки в стороны; сделать «Ласточку», 2 – и. п.; 3 – правую ногу поднять назад, руки в стороны; сделать «Ласточку», 4 – и. п. (5 раз).

6. «Фигурное катание» («Тройной тулуп»). И. п - о. с., руки внизу. 1 - присесть, 2 - прыжок вокруг себя на 90\* (2 раза в каждую сторону)

III Ходьба обычная

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»

**Подвижные игры и эстафеты для детей  
подготовительной к школе группы  
на тему «Зимние виды спорта»**

Инструктор по физической культуре  
Патрушева Татьяна Игоревна



**Подвижные игры и эстафеты на тему:  
«Зимние виды спорта»**

**Воротца**

Команды выстраиваются в колонну, лицом к финишу. На дистанции 20–30 м установлены "воротца" (лыжные палки, связанные вверху).

По сигналу первый участник должен пробежать в "воротца", добежать до конечной остановки и вернуться обратно в команду.

**Лыжный городок**

Команды стоят в колонне лицом к финишу. По команде первый участник стартует на одной лыже до конечной остановки и таким же образом возвращается обратно.

**Гонка с шайбой**

Участники игры стоят в таком порядке: мальчики против девочек. Каждая команда получает шайбу и клюшку. По сигналу первый ученик – мальчик – обводит поставленные предметы, стараясь не сбить, доводит шайбу до девочек, передает ей шайбу и клюшку; остается в этой команде, а девочка бежит с шайбой и клюшкой до команды мальчиков, передает шайбу и клюшку мальчикам, а сама уходит в конец колонны. Игра продолжается.

**Санный городок**

1. В команде участники делятся на две группы и строятся друг напротив друга (мальчики – девочки). Санки у мальчиков – поставить правое колено на санки и, отталкиваясь левой ногой, доехать до девочек, передать им санки. Задание повторяется. Прибывший игрок уходит в конец колонны.

2. Команды строятся колоннами лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него. В центре проводится линия. Напротив каждой команды находится по 2 кубика. Первый участник садится на санки, а второй участник везет его. Доехав до кубиков, участник на санках берет их в обе руки, едут до конечной остановки, где участники меняются. Когда участники возвращаются, кладут кубики обратно и т. д.

### **Эстафета на санках**

Команды строятся лицом к финишу на расстоянии 15–20 м от него.

Участник каждой команды имеет свой цветной флажок.

Один участник садится в санки на колени, держа флажок в руке, а второй участник везет его до конечной остановки, где они меняются местами.

### **Черепашки**

Участники игры строятся попарно.

По команде участники садятся на санки спиной друг к другу. Передвигаясь ногами, надо докатиться до конечной остановки (18–20 м), а обратно вернуться к команде бегом, катая санки.

### **Два Мороза**

Игра проходит на двух площадках.

На противоположных сторонах площадки отмечены "школа" и "дом". Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:

– Мы два брата молодые,

– Два Мороза удалые.

– Я Мороз-Красный Нос,

– Я Мороз-Синий Нос.

– Кто из вас решится

– В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором). Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!!!

После этих слов ребята бегут из дома в школу. Морозы осаливают-замораживают ребят.

### **Конкурс-загадка.**

На снегу начертить два круга диаметром 80 см. Расстояние между кругами 80–100 см. В центре каждого круга лежит шайба (кубик или др.). Два соперника с клюшкой в руках стараются выбить шайбу из круга противника и защитить свою

шайбу. При этом не заходить ни в тот, ни в другой круг. На поединок дается 2–3 мин. Если игроки не добились успеха, им дается дополнительно 1 минута.

### **Санные «перетягушки»**

Санки ставят носами в противоположные стороны, сидящие на них игроки держат в руках канат. Каждый участник старается перетянуть соперника и уехать дальше вперед.

### **Синие и желтые палочки**

На снежном холмике лежат синие и желтые палочки по числу игроков. По команде "Марш!" все выбегают из-за общей черты. Каждый старается взять палочку цвета своей команды и вернуться обратно. Побеждает команда, игроки которой прибегают с палочками за черту дальше.

### **Воротца**

Команды выстраиваются в колонны или во встречные колонны. На дистанции 30–40 м устанавливаются "воротца" – лыжные палки, воткнутые в снег по две, верхние концы их соединяют.

Задача: пробежать в "воротца", не зацепив их.

Пробегать можно по одному и оставаться в противоположной колонне.

Вариант. Пробежать через "воротца" всем вместе – потоком туда и обратно.

Возвращаться сбоку ворот.

### **"Котел" или "Мяч из круга"**

На утрамбованной площадке чертится большой круг диаметром 5–10 м. В центре круга – еще один диаметром 1 м. Этот маленький круг называется "Котел".

Чертятся 2–3 круга по количеству команд.

В центре круга – игрок противоположной команды. За кругом игроки одной команды. Все с клюшками.

Задача: команда забивает мяч в "котел".

Водящий: старается не пропустить мяч в "котел".

Игра идет на время.

Выигрывает та команда, которая забьет больше голов.



### **Мячом по кегле**

Команды выстраиваются в колонну и поочередно бросают мяч клюшкой, стараясь сбить булаву, расположенную на расстоянии 8–10 метров от линии.

Для игры иметь несколько комплектов мячей или булав, быстро передавать следующему игроку. При наличии инвентаря задание могут выполнять все игроки сразу, постепенно меняясь с теми, кто подает инвентарь.

### **Эстафета с санками.**

Команды строятся колоннами лицом к финишу, находящемуся на расстоянии 40–50 см. По сигналу 3 игрока от каждой команды: один в санках, другой – в упряжке, третий – подталкивает сани сзади, бегут до финиша и обратно. Затем тот, кто вез сани становится в конец колонны. Его сменяет тот, кто подталкивал сани, кто сидел в санях – подталкивает сани сзади. В сани садится следующий игрок из команды. Вариант: можно занять сани двум игрокам: один везет, другой в санях. На повороте участники меняются местами.

### **Сани-тачки**

Один игрок лежит на санках на животе, свесив ноги. Другой, взявшись за его ноги, толкает санки вперед. На повороте участники меняются местами.

### **На одной лыже**

Команды выстраиваются во встречные шеренги. По сигналу игроки движутся вперед на одной лыже, отталкиваясь ногой. Выигрывает команда, которая быстрее поменялась местами.

### **Лыжная упряжка**

Построение команд во встречные колонны по 3. Один участник едет на лыжах, два других тянут его в упряжке за веревку до флажка и обратно.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «РОДНИЧОК»

**Конспекты бесед для детей  
подготовительной к школе группы  
на тему «Олимпийские игры»**

Инструктор по физической культуре  
Патрушева Татьяна Игоревна



## Конспект беседы

### «История Олимпийских игр»

**Образовательная область** «Познание. Формирование целостной картины мира»

**Цель:** познакомить детей с историей возникновения Олимпийских игр, с их символикой и традициями.

**Задачи:** формировать интерес и любовь к спорту,

- воспитывать чувство гордости за свою страну, желание следить ходом олимпийских соревнований, желание участвовать в спортивных праздниках.

**Материал к занятию:** электронная презентация

**Предварительная работа:** рассматривание альбомов о спорте, беседы о спортивных соревнованиях и видах спорта. Чтение художественной литературы.

### Ход образовательной деятельности:

#### Дети входят в зал

Ребята, вы знаете, что скоро у нас с вами пройдут соревнования по зимним видам спорта, своя маленькая зимняя Олимпиада. И мы с вами разучивали спортивный девиз, давайте его вспомним: «Нам спортсменами стать надо, ведь впереди Олимпиада».

А каким должен быть спортсмен? (сильный, ловкий, быстрый, выносливый)

А что нужно делать детям, чтобы быть сильным, ловким и здоровым? (заниматься спортом, делать зарядку, закаляться)

А еще, нужно все знать о спорте, тогда можно стать спортсменом и принять участие в Олимпийских играх. Вот я сейчас проверю, все ли вы знаете о спорте.

#### А теперь мы поиграем

Вы послушайте внимательно,

И ответьте обязательно,

Если скажу верно,

Говорите - «Да» в ответ.

Ну, а если вдруг – неверно,  
Говорите - «Нет»!

В садик вы пришли и улыбаетесь? (да)

Физкультурой, спортом занимаетесь? (да)

Кегли у нас ватные? (нет)

Обручи квадратные? (нет)

А мячи железные? (нет)

Занятия спортивные полезные? (да)

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья? (да)

Знают все вокруг друзья, что зарядка не нужна! (нет)

Чтобы ловким, сильным быть, спорт не надо нам любить! (нет)

Вы и ваши все друзья дружат с физкультурой! (Да)

Молодцы! Если вы будете заниматься спортом, то сможете участвовать в Олимпиаде. Ведь Олимпиада - это не только соревнования, но и самый большой, торжественный праздник, в котором принимают участие спортсмены из всех стран мира и соревнуются они в различных видах спорта.

А хотите узнать историю Олимпийского спорта, где первый раз проходила Олимпиада, в какой стране, как это было?

Родиной Олимпийских игр считается Древняя Греция.

Давным-давно, в Древней Греции, в долине реки Алфей, раскинулся красивый город - Олимпия. Со всех сторон город окружали высокие горы. Греки считали Олимпию священным местом богов. Здесь и были проведены первые Олимпийские игры.

В те далекие времена шли тяжелые войны. И вот однажды царь Ифит обратился к мудрецу: «Что сделать, чтобы уберечь народ от войны?» Мудрец посоветовал провести спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. Люди в Греции любили спорт и очень обрадовались такому решению.

Во все концы страны спешили гонцы и трубили “Спешите все в Олимпию! Принять участие в Олимпиаде может каждый” Так во время Олимпийских игр все войны прекращались. Это было мирное время. Поэтому Олимпийские игры считались праздником мира.

С той поры один раз в четыре года стали проводить Олимпийские игры. Были они посвящены греческому богу Зевсу.  
Богу грома и молнии.

Игры проходили 5 дней.

В первый день спортсмены приходили в храм бога Зевса.

Там они зажигали от солнечного луча священный огонь и давали клятву – бороться честно.

Затем спортсмены с факелами в руках бежали на стадион.

Атлеты вбегали на стадион, и все люди вставали и приветствовали Олимпийский огонь. Атлеты подбегали к чаше и зажигали огромный факел.

Этот огонь горел, все дни пока проходили Олимпийские игры.

Спортсмены соревновались в беге, в борьбе, а спортсмены метали диск и прыгали в длину.

Но самыми красивыми и яркими соревнованиями были скачки на колесницах.

Когда соревнования заканчивались, у храма Зевса объявляли победителей. Это было очень красиво и торжественно, потому что вручали награды и одевали лавровые венки. Победитель Олимпийских игр на всю жизнь оставался почитаемым человеком.

Давайте мы с вами разомнёмся, чтобы в будущем побеждать на соревнованиях.

#### Физкультминутка

Будем мы зарядку делать!

Резво прыгать                      *два прыжка*

быстро бегать                      *бег на месте*

Будем спортом заниматься!

Приседать и наклоняться              *приседание и наклон*

Будем все мы смелыми,

Ловкими, умелыми                      *наклоны в стороны*

Потому что мы должны

Стать надеждою страны.              *шаг на месте*

В Олимпийских состязаньях,

Выиграть все соревнования. *хлопаем в ладоши*

Садитесь на места и продолжим разговор.

Олимпийские игры были надолго забыты, а город Олимпия сожжен. Но 120 лет назад один француз - Пьер де Кубертен предложил снова проводить Олимпийские игры. Его поддержали во всем мире.

Главным символом Олимпийских игр по-прежнему является Олимпийский огонь.

Олимпийский факел зажигают в Греции – в Олимпии.

Зажжённый в Олимпии огонь передаётся по эстафете и проходит по разным городам, странам и континентам.

А в городе, где проходит Олимпиада, зажигается огромная чаша Олимпийского огня – огня мира и дружбы.

Ещё один символ Олимпийских Игр – это Олимпийские кольца. Это знак из 5 переплетенных колец – 5 частей света (Америка – красный, Австралия – зеленый, Азия – желтый, Африка – черный, Европа – голубой)

Пять колец, пять кругов.

Знак пяти материков.

Знак, который означает

То, что спорт, как общий друг,

Все народы приглашает,

В свой всемирный, мирный круг.

У Олимпийских игр есть свой девиз, который звучит так: **«Быстрее, выше, сильнее»**

Спортсмены произносят Олимпийскую клятву.

У нас в детском саду тоже будут проходить спортивные праздники. Вы готовы участвовать в детской спартакиаде? А что вручают победителям? А вы не будете плакать, если проиграет? Нет. Молодцы! Потому что древние греки говорили: главное в Олимпиаде - не победа, главное - участие!



## Беседа «Олимпийская символика и традиции»

**Цель:** формировать у дошкольников представления об олимпийском движении и его истории, об Олимпийских играх современности как части общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- создать у детей представление об Олимпийских играх как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира;
- закреплять знания детей о символах и ритуалах Олимпийских игр;
- способствовать формированию у детей интереса к занятиям спортом;
- развивать внимание, логическое мышление, творческое воображение детей;
- активизировать словарь детей: символ, континент, факел, клятва, девиз, эмблема, пьедестал;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России.

**Методические приемы:** беседа-диалог, рассматривание иллюстраций и беседа по ним, физкультминутка, слушание загадок и стихов.

**Материалы для использования:** иллюстрации видов спорта, символики Олимпийских игр, кольца от игры "Кольцеброс", мяч.

**Предварительная работа:** оформление спортивного уголка, рассматривание иллюстраций на спортивную тематику; просмотр мультфильмов на спортивную тематику; беседы о спорте.

**Ход НОД**

**Воспитатель.** Ребята! Отгадайте загадку:

*Коль крепко дружишь ты со мной,*

*Настойчив в тренировках,*

*То будешь в холод, в дождь и зной*

*Выносливым и ловким.*

*Болеет нам некогда, друзья,*

*В футбол, в хоккей играю я.*

*И очень я собою горд,*

*Что дарит мне здоровье... (спорт)*

*Что же такое спорт? (ответы детей)*

Да, спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования, достижения высоких результатов, желание выиграть и победить. Кто же занимается спортом?

*(Ответы детей).*

Люди, которые занимаются спортом - спортсмены. Вы хотите стать спортсменами? А что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

*(Ответы детей).*

Правильно, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, правильно питаться, закаляться...

Послушайте пословицы о спорте:

*Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит..*

*Двигайся больше — проживёшь дольше.*

*Движение — спутник здоровья.*

*Если хочешь быть здоров — закаляйся.*

*Закалишься — от болезни отстранишься.*

*Закаляй своё тело с пользой для дела.*

*Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.*

*Кто ловко бьёт по мячу, тому все по плечу.*

*Ловкий спортсмен — выносливый воин.*

*Спорт — закалка на долгую жизнь.*

*Кто любит спорт, тот здоров и бодр.*

Ребята, подумайте, какие бывают виды спорта? Спортивные соревнования?

*(Ответы детей).*

Правильно, турниры, спартакиады, чемпионаты, Олимпиады. Как вы думаете, для чего проводят все эти соревнования?

*(Ответы детей).*

Чтобы спортсмены соревновались и смогли узнать, кто самый быстрый, сильный, выносливый, ловкий; ещё это праздник для всех болельщиков и спортсменов. А как вы считаете, какие соревнования являются праздником для спортсменов всего мира?

*(Ответы детей).*

Олимпиада.

*Что такое Олимпиада?*

*Это честный спортивный бой!  
В ней участвовать – это награда  
Победить же может любой!!!*

На Олимпиаде собираются спортсмены всех стран мира. Олимпийские игры проводятся в определенном городе, куда съезжаются спортсмены из всех стран мира. На Олимпийских играх есть определенные правила, есть судьи, зрители, болельщики.

На торжественном открытии летних и зимних Игр, после завершения факельной эстафеты, когда в чаше вспыхивает Олимпийский огонь, к постаменту, установленному на арене, выходят знаменосцы всех стран-участниц, образуя полукруг. Один из лучших спортсменов страны, проводящей Игры, в сопровождении своего соотечественника-знаменосца поднимается на постамент и, держа левой рукой, угол знамени, поднимает правую руку и произносит следующие слова: **«От имени всех спортсменов я обещаю, что мы выступим на Олимпийских играх, уважая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, ради спорта и чести своих команд».**

Откуда и когда появились Олимпийские игры?

Олимпийские игры появились очень давно. Родиной олимпийских игр является Древняя Греция, а именно почитаемая всеми греками святыня Олимпия. Там до сих пор зажигают олимпийский огонь современных игр. На олимпийских играх сильнейшие греческие атлеты состязались в борьбе, метании диска, беге и в гонках на колесницах. У кого быстрые и выносливые ноги - тот бегун, у кого много силы, чтобы сжать соперника в тисках, тот – борец, кто поражает соперника ударом, тот кулачный боец, а кто силен во всем, тот участник пятиборья.

Перед состязанием каждый атлет должен дать торжественную клятву – соблюдать правила честной спортивной борьбы.

Современные олимпийские игры возобновил **Пьер де Кубертен**. Благодаря этому великому и гениальному человеку Олимпийские игры возродились и проводятся каждые 4 года.

Сейчас мы поговорим с вами о знаках, символах и наградах Олимпийских игр. Кто из вас знает символы современных Олимпийских игр?

У современных олимпийских игр есть символ – 5 переплетенных колец. Эти кольца цветные. Три верхних кольца идут

слева направо в порядке: синее, черное, красное, а внизу - желтое и зеленое. Они олицетворяют единство пяти континентов и дружбу спортсменов всего мира.

*Пять колец, пять кругов-*

*Знак пяти материков.*

*Знак, который означает то,*

*Что спорт, как общий друг.*

*Все народы приглашает,*

*В свой всемирный – мирный круг.*

В состав олимпийской символики входит флаг – белое полотно с олимпийскими кольцами. Зажжение Олимпийского огня – главный ритуал на торжественном открытии игр. Олимпийский огонь один из символов Олимпийских игр, его зажигают в городе проведения игр во время их открытия, и он горит непрерывно до их окончания.

Олимпийский огонь зажигали в Древней Греции как напоминание о подвиге Прометея, который похитил огонь у Зевса и подарил его людям. Это стало символом к стремлению к высоким целям в борьбе со злом.

У каждой Олимпиады есть свой талисман – это обычно изображение животных или любимых сказочных персонажей той страны, где проводятся игры.

**Физкультминутка.** *"Составь эмблему"*. Воспитатель предлагает детям из множества колец разного цвета от игры "Кольцеброс" сложить эмблему Олимпийских игр.

**Физкультминутка.** *"Попади в цель"* Воспитатель предлагает детям попасть малым мячом в корзину.

Как награждают лучших спортсменов?

*(Ответы детей)*. Правильно, медалями. А какие медали бывают?

*(Ответы детей)*.

Золотую медаль вручают за первое место, серебряную – за второе, бронзовую – за третье место.

Для награждения медалями, лучших спортсменов приглашают на пьедестал. Спортсмен, который занял первое место, стоит на верхней ступени, серебряный призер на второй ступени, а бронзовый призер – на третьей ступени.

Ребята, а вы хотели бы принять участие в Олимпийских играх? Давайте с вами представим, что мы с вами - участники Олимпийских игр! В каком виде спорта вы бы хотели принять участие и занять первое место?

*Дети рассказывают о своем любимом зимнем виде спорта.*

Олимпийское будущее нашей страны зависит от Вас, дорогие ребята!

Олимпиада ждет Вас!

### **Беседа «История Олимпийских игр»**





*Фотоматериалы проекта*

**Взаимодействие с родителями  
Клуб выходного дня в «Морячке»**

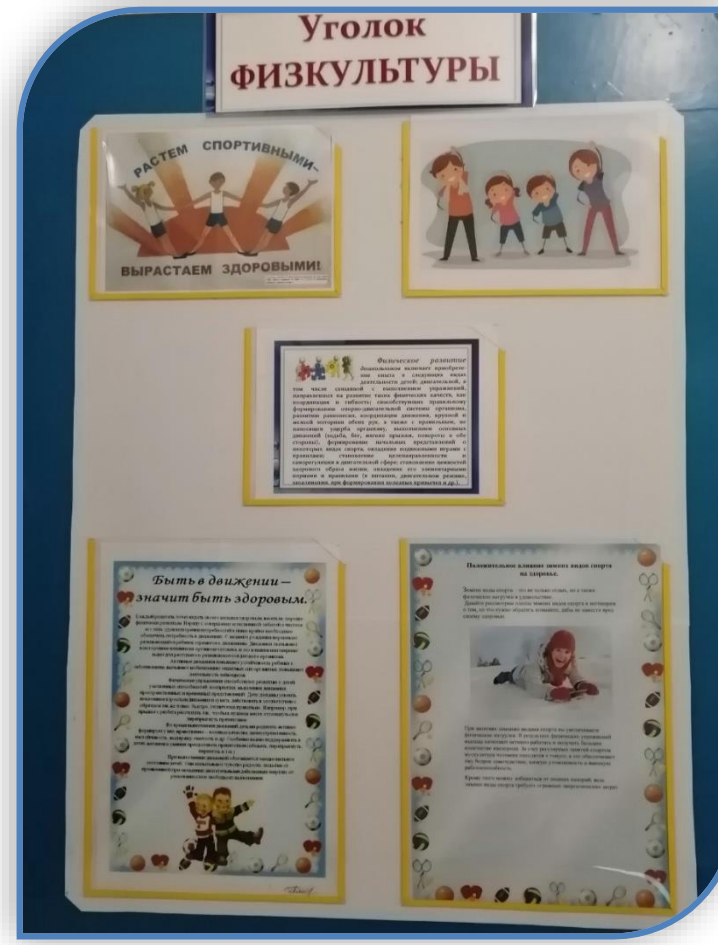






## Взаимодействие с родителями

### Консультации для родителей





Рисование в свободное от занятий время на тему «Сноубордист»





Фотогалерея «Мы любим спорт»