

Проект: «Мы - будущие олимпийцы!»

Тип проекта по целевой установке: информационно - практико-ориентированный проект. Участники проекта собирают информацию, закрепляют её, оформляют в виде самостоятельно и совместно выполненных работ, закрепляют на практике усвоенные знания и умения.

Участники проекта: воспитатель, дети средней группы, родители.

Срок реализации: краткосрочный

Цель проекта:

- 1.Закрепить знания детей об олимпиаде.
2. Дать представление о спортивных состязаниях, о знаменитых спортсменах, о наградах и победах наших спортсменов в различных видах спорта.
3. Рассказать о значении спорта в нашей жизни. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, вызвать желание заниматься спортом и принимать участие в спортивных состязаниях нашей группы.
4. Развивать двигательную активность детей.
5. Приобщать детей и родителей к здоровому образу жизни.
6. . Вызвать интерес к предстоящей олимпиаде в городе Сочи, познакомить с символами олимпиады и её талисманами.
- 7.Развивать связную речь, активизировать и обогащать словарь по теме «Спорт».
8. Формировать умение ориентироваться в летних и зимних видах спорта.
9. Развивать творческие способности детей.
10. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься

Проблема.

Дети дошкольного возраста имеют поверхностные представления об истории развития спорта и таком спортивном празднике, соревновании, как

Олимпиада. Не все родители занимаются спортом и приобщают к нему своих детей.

Актуальность проекта.

Необходимость создания данного проекта возникла в связи с его актуальностью, детей интересовало: «Что такое Олимпиада?», «Где и как она проводится?», «Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?». Мы старались пояснить детям, что Олимпиада – это самые древние и почетные спортивные состязания. И поэтому разные страны борются за право проведения Олимпиады, а принимать участие в ней могут только лучшие спортсмены. У детей вновь возникли вопросы: «А какие они – лучшие спортсмены?», «Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?».

Формы и методы реализации проекта:

- Создание в группе предметно – развивающей среды спортивной направленности.
- Познавательные игры, беседы, рассказы.
- Просмотр презентаций на спортивную тему.
- Творческая продуктивная и игровая деятельность детей спортивного содержания.
- Посещение детьми совместно с родителями эстафеты передачи олимпийского огня.
- Спортивные состязания, праздники, викторины, веселые старты.
- Самостоятельная художественно-творческая деятельность детей.

Этапы проекта:

1 этап - подготовительный.

Определение темы и цели проекта

Формирование интереса к тематике проекта.

Подбор печатной информации, аудио, видео материалов о спорте, иллюстраций и фотографий.

Определение продукта проекта.

Определение срока проекта и его участников.

Постановка цели перед родителями.

2 этап - технологический.

Формирование знаний об олимпиаде, спортивных и творческих умений и навыков.

Беседы на олимпийскую тему, просмотр презентаций, иллюстраций, картин, фотографий, прослушивание музыкальных произведений, просмотр мультфильмов о спорте.

Оформление папок – передвижек, фотовыставки, альбомов на спортивную тему.

Чтение стихов, заучивание пословиц, отгадывание загадок об олимпиаде и о спорте.

Проведение эстафеты олимпийского огня с детьми. С привлечением родителей.

Занятия физическими упражнениями, проведение «Веселых стартов», мини-олимпиады.

Занятие творчеством: рисование, лепка, аппликация с применением нетрадиционных материалов, конструирование.

3 этап - результативный.

Самореализация участников проекта и оценка результатов.

Проведение мини – олимпиады с детьми.

Создание олимпийского музея с выставкой всех творческих работ детей.

Проведение спортивного развлечения «Мы будущие олимпийцы!».

Предполагаемый результат:

Повысить у детей интерес к занятиям по физической культуре и спорту.

Создание у детей представления об Олимпийских играх, как мирного соревнования в целях физического совершенствования людей, в котором участвуют народы всего мира.

Совершенствование уровня физической подготовки детей.

Формирование волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы, ловкости, воспитание желания побеждать и соперничать.

Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни у всех участников образовательного процесса.

План реализации проекта

Работа воспитателя с родителями	<ol style="list-style-type: none">1.Сообщение о начале работы над проектом.2.Привлечение к сбору познавательного материала об истории олимпиады и олимпийского движения, о знаменитых спортсменах3.Оформление альбома «Летние и зимние виды спорта».4.Подготовка презентации «Что такое олимпиада?».4.Оформление папки – передвижки «Олимпийцы».
Работа воспитателя с детьми с учетом интеграции образовательных областей	<p>1.Познавательное развитие. Беседы: «Что такое олимпийские игры?» (с просмотром презентации «Что такое олимпиада?»), «Наша олимпиада» (Просмотр презентаций о видах спорта); «Мы любим спорт», «Знаменитые спортсмены», «Талисманы зимних игр в Сочи» (с показом талисманов-игрушек) «Олимпийский огонь» (с рассматриванием фотографий с мероприятия передачи олимпийского огня); «Зачем нужно заниматься</p>

спортом?»

2.Речевое развитие

Взаимодействие детей между собой в непосредственно образовательной деятельности на олимпийскую тематику, умение поддержать беседу на тему спорта, совместной спортивной деятельности, в играх, в развлечениях. Чтение стихов об олимпиаде и о различных видах спорта, в том числе и зимних.

3.Художественно-эстетическое развитие. Изготовление детьми совместно с воспитателем аппликации «Такие разные мячи», стадион в Сочи (из конструктора и мелких игрушек), рисование «Олимпийские кольца»; пластилинография «Олимпийские кольца».

Прослушивание и разучивание песен на спортивную тематику: «Спортивная семья», «Трус не играет в хоккей», «Герои спорта», « Я со спортом подружусь», «Огонь Олимпиады», «На трибунах становится тише», «Россия - вперед!»; Разучивание спортивного танца под песню «Герои спорта».

4.Социально-коммуникативное развитие. Сюжетно - ролевые игры «Мы на стадионе», «Магазин спортивных товаров», «Малая олимпиада в детском саду», дидактические игры на спортивную тематику «Выбери талисманы олимпиады», «Составь олимпийские кольца по цвету», «Сложи картинку», «Назови зимние виды спорта», «Спортивное оборудование».

5.Физическое развитие.

1. Физкультурные занятия;
2. Прогулки;

	<p>3. Подвижные игры;</p> <p>4. Утренняя гимнастика;</p> <p>5. Спортивные досуги, праздники;</p> <p>6. День здоровья;</p> <p>7. Физминутки, побудки, минутки здоровья.</p> <p>8. Спортивные игры, эстафеты, соревнования.</p>
Совместная работа родителей с детьми.	<p>Беседы и составление рассказов на тему «Мы любим спорт», «Отдых и здоровье», с подбором фотографий.</p> <p>Заучивание стихов, пословиц на спортивную тему.</p> <p>Подбор книг, иллюстраций об олимпийских играх.</p>

Образовательная область	Задачи
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить детей с понятием – олимпийские игры, олимпиада, с историей возникновения олимпийских игр в доступной форме; - с различными видами спорта; - с известными спортсменами, - с олимпийскими наградами - медалями; - с символами олимпиады (огонь, олимпийские кольца, флаг, гимн, талисманы – зайка, медвежонок, леопард, олимпийский мишка); - дать детям понятие о важности спорта в нашей жизни; - побуждать детей интересоваться событиями в спортивной жизни сада; - воспитывать патриотизм, чувство гордости за свою страну, желание быть похожими на олимпийских чемпионов.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать творческие способности у средних дошкольников, обогатить творческое воображение детей;

<p style="text-align: center;">Речевое развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - вовлечь детей в процесс создания олимпийской символики различными способами: рисование, аппликация, лепка; - воспитывать желание творить самостоятельно, получать радость и удовлетворение от искусства испытывать потребность в них; - прослушивать песни на олимпийскую тематику, улавливать посыл песни, её актуальность; - эмоционально воспринимать спортивные гимны и мелодии; - двигаться в такт спортивной музыке, передавая настроение и ритм. <p>Речевое развитие - Развивать интерес к спортивной теме посредством стихов и рассказов о спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - вызвать желание заучивать отрывки из стихотворений о зимних видах спорта; - прививать любовь к родному слову, формировать культуру речи; - побуждать рассказывать о впечатлениях по поводу приобретенных знаний об олимпиаде и спорте, непосредственно своей самостоятельной творческой деятельности; - пополнить словарный запас детей словами: упражнять в общении со сверстниками и взрослыми, ясно и полно выражать свою мысль правильно построенными фразами и предложениями.
<p style="text-align: center;">Физическое развитие</p>	<p>Формировать и поддерживать устойчивый интерес детей к физической культуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обратить внимание на гендерные различия в спортивных играх

**Социально – коммуникативное
развитие**

(девочки - ленты, мальчики-гантели);

- развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту реакции, умение ориентироваться в пространстве);
- воспитывать морально-волевые качества (честность, решительность, смелость, настойчивость);
- укреплять здоровье детей посредством регулярных физических упражнений и занятий спортом;
- поддерживать желание детей заниматься спортом в детском саду и дома.

- Развивать интерес и представления об олимпийских играх, как мирного соревнования людей с целью развития физических качеств , где участвуют народы со всего мира;

-развивать чувство ответственности и гордости за достижения спортсменов нашей страны;

Содержание проектной деятельности

1 этап – подготовительный, информационный.

№	Мероприятия	Задачи
1	Создание проблемной ситуации для детей	Выяснить, что дети знают об олимпиаде, что бы хотели узнать.
2	Подбор печатной информации, аудио, видео материала, иллюстраций, картинок и фотографий о спорте и олимпийских играх.	Ознакомить родителей с проблемой. Провести анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в нашей семье?» Обсудить цели и задачи проекта. Сформировать интерес у родителей по созданию условий для реализации проекта.
3	Анкетирование родителей: «Какое место занимает физкультура в вашей семье?».	Повысить интерес родителей к предстоящим зимним олимпийским играм в Сочи, привлекать их к сбору материалов об олимпиаде, выяснить какое место занимает спорт в жизни семьи.
4	Обсуждение и составление плана дальнейшей продуктивной деятельности воспитателя с детьми, совместной работы детей и родителей.	Заинтересовать детей предстоящей работой. Дать возможность детям аргументировано обосновать свои предложения, уметь давать правильную оценку своему выбору. Создать условия для демонстрации продуктов детской деятельности.
5	Папка-передвижка «Здоровый образ жизни»	Познакомить родителей с информацией о здоровом образе жизни семьи, о том, как оборудовать спортивный уголок для ребёнка дома, о закаливании, рациональном питании, режиме ребёнка
6	Консультации для родителей: «Проверьте физическое состояние своего ребёнка»; «Как выбрать вид спорта?»; «Игры нашего двора».	Ознакомить родителей с полезной информацией по физическому развитию детей младшего возраста.

2 этап практический

Мероприятия	Задачи
Рассматривание иллюстраций, картинок, фотографий о спорте и спортсменах	Познакомить детей с известными спортсменами и наградами, которые они завоевали в соревнованиях. Знакомить детей с различными видами спорта, уметь различать летние и зимние виды спорта.
Просмотр презентации «Что такое олимпийские игры?»	Познакомить детей с историей возникновения Олимпийских игр и олимпийской символикой. Дать понятие, что олимпийские игры бывают зимние и летние.
Рассказывание из личного опыта «Как мы занимаемся физкультурой в детском саду.	Закрепить навыки рассказывания из личного опыта, представление о необходимости занятий физической культурой и спортом для сохранения и укрепления здоровья.
Сюжетно ролевая игра «Спортивный магазин	Закрепить представления детей о различных видах спорта, оборудовании и спортивных атрибутах.
Беседа на тему «Мы любим спорт» (с использованием загадок, пословиц, поговорок, стихов о спорте, дидактических игр)	Выяснить, какие виды спорта предпочитают дети, какие им нравятся, какими бы они хотели заняться, почему.
Рисование «Олимпийские кольца»	Закреплять умение рисовать цветными карандашами красивые круги, раскрашивая их нужным цветом. Объяснить, почему пять колец имеют разные цвета.
Конструирование «Спортивный стадион»	Развивать умение работать в коллективе и выполнять из строительного материала крупную по объёму, устойчивую постройку.
Спортивное развлечение «Весёлые старты»	Развивать двигательную активность, спортивные навыки и умения. Воспитание интереса к спорту и здоровому образу жизни

3 этап – итоговый

Спортивный праздник «Мы – юные олимпийцы!»

Укреплять здоровье детей, повышать двигательную активность, закрепить навыки лазания, метания, прыжков, бега. Расширить знания об олимпиаде. Закрепить все полученные знания.

Результаты проекта.

Подводя итоги проекта «Мы – будущие олимпийцы!», нужно отметить, что поставленные задачи и цели были реализованы. Проект оказался интересным, творческим, ярким, ребята многое узнали о спортивных соревнованиях, об Олимпийском движении, о спорте, попробовали свои силы, ощутили вкус первых побед и поражений. Дети приобрели знания об олимпиаде, о спортсменах, о различных видах спорта, о том, как важно заниматься спортом ради укрепления своего здоровья. У детей улучшились не только физические качества такие как: сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, умение ориентироваться в пространстве. Выработались и личностные качества: целеустремленность, желание победить в честной борьбе, упорство, силу характера и благородство.

Дети имели возможность выразить свое отношение к празднику в своих творческих работах. Праздник, посвященный спорту, прошел на одном дыхании, а дух соревнований еще долго витал в стенах детского сада.

Список литературы:

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб. - метод. пособие/М.П.Асташина.-Омск,2002
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии- М. :Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы.-М. :Скрипторий, 2007
4. Воронкова И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.-М. : Энас, 2006
5. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. - М.: Просвещение, 2004

Сценарий праздника здоровья, посвященный Олимпийским играм.

Тема: «Мы будущие олимпийцы»

Сегодня мы проводим малые Олимпийские игры «Олимпийцы среди нас»

С ветром вступая в спор,

Всех детей как песня

Объединяет спорт!

Наш флаг - равняйся, смирно! Олимпийский флаг внести!

(дети вносят флаг)

Посмотрите, полюбуйтесь

На здоровых дошколят –

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад!

Первые Олимпийские игры проходили в Греции, у горы Олимп, поэтому они получили название – Олимпийские игры, один раз в четыре года в Греции зажигают священный Олимпийский огонь.

Ребята, а какие виды спорта вы знаете?

(Футбол, хоккей, гимнастика, бокс, волейбол, теннис, биатлон, плавание, фигурное катание, конный спорт, шахматы, баскетбол, легкая атлетика (бег, прыжки, метание).

А кто из вас знает, как награждают лучших спортсменов?

(награждают медалями).

А какие медали бывают? (Золотые, Серебряные, Бронзовые)

1.Первая эстафета «Бег в паре»

По команде Старт первые бегут вперед, обегают стойку и возвращаются назад к своей команде.

2. Баскетбольное кольцо.

Мячом нужно попасть в ведро и вернуться обратно.

3. Эстафета «Лягушки» (скачем на мячах)

4. «Работой головой» (Мешочек на голове, можно держать руками)

5. Отгадывание загадок

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят. (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый (кувырок)

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это (мячик)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрей помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)
Молодцы! А сейчас подведем итоги нашего мероприятия.

Подвижны игры

"Найди флажок"

Дети сидят на стульях в разных местах комнаты (площадки). По сигналу воспитателя дети закрывают глаза, а воспитатель тем временем прячет флажки (по числу детей).

«Пора искать флажок»,— говорит воспитатель, дети открывают глаза и идут искать флажки.

Тот, кто нашел флажок, садится на свое место. Когда все дети найдут флажки, они идут вдоль сторон площадки, держа флажок в руке. Впереди колонны идет тот, кто первый нашел флажок.

По сигналу «На места!» дети садятся на стулья, и игра начинается снова.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети брали один флажок.

Хорошо проводить эту игру в лесу на полянке: можно прятать флажки в траве, в кустах, за деревьями. Найди свой домик

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

Вариант игры

Вместо индивидуального «домика» — стула, можно предложить детям устроить коллективные домики в разных углах комнаты и собраться там по 4—6 человек. В каждом доме воспитатель ставит цветной флаг (красный,

синий, желтый). Когда дети хорошо усвоят игру, воспитатель предлагает им во время прогулки закрыть глаза и переставляет флаги.

По слову «домой» дети открывают глаза, находят флаг своего цвета и собираются возле него.

"Мыши и кот"

Дети - «мыши» сидят в «норках» — на стульях или на скамейках, поставленных вдоль стен комнаты или по сторонам площадки.

В одном из углов площадки сидит «кошка», роль которой исполняет воспитатель.

Кошка засыпает, и только тогда мыши разбегаются по комнате. Но вот кошка просыпается, мяукает, начинает ловить мышей, которые бегут в норки и занимают свои места на стульях. (Воспитатель только делает вид, что хочет поймать кого-либо.) После того как все мыши вернутся в норки, кошка еще раз проходит по комнате, а затем возвращается на свое место, засыпает и игра повторяется.

Воспитатель может использовать в игре игрушечную кошку, надеваемую на руку.

"Поезд"

Дети строятся в колонну по одной стороне площадки или вдоль стены комнаты. Первый стоящий в колонне -«паровоз», остальные — «вагоны».

Воспитатель дает гудок, и дети начинают двигаться вперед (без сцепления); вначале медленно, затем быстрее и наконец переходят на бег (при медленном движении дети могут произносить звук «чу-чу-чу»).

«Поезд подъезжает к станции»,— говорит воспитатель. Дети постепенно замедляют темп и останавливаются. Воспитатель вновь дает гудок, и движение поезда возобновляется.

Воспитатель регулирует темп и продолжительность движения детей. Первое время воспитатель сам ведет колонну детей, а затем ставит впереди более активного ребенка. Вариант игры. После остановки поезда дети идут погулять. Услышав гудок, дети бегут в условленное место (к стене) и

строятся в колонну. Вначале можно разрешить детям строиться в любом порядке, а к концу года следует приучать запоминать свое место в колонне — находить свой «вагон».

"Пузырь"

Дети стоят вплотную по кругу, взявшись за руки. Вместе с воспитателем они говорят:

Раздувайся, пузырь, Раздувайся большой, Оставайся такой, Да не лопайся.

Произнося стихи, дети постепенно расширяют круг. Когда воспитатель скажет «пузырь лопнул», все дети опускают руки, хором говорят «хлоп» и присаживаются на корточки.

Воспитатель предлагает надуть новый пузырь: дети встают, снова образуют маленький круг, и игра возобновляется. Вариант игры

После слов «Да не лопайся» дети не присаживаются, а воспитатель говорит: «Полетели пузыри». Дети разбегаются, куда кто хочет (в пределах площадки), а воспитатель говорит: «Полетели, полетели, полетели!..»

В этом варианте игру можно повторить 3—4 раза.

"Воробушки и кот"

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

Котята и ребята.

Подгруппа детей изображает котят, остальные— их хозяева (у каждого 1—2 котенка). Котята на заборчике— на второй-третьей перекладинах лесенки.

Хозяева сидят на скамейке. «Молока, кому молока»,— говорит воспитатель, подходит к хозяевам и делает вид, что наливает им молоко в кружки (мисочки, колечки, круги). Котята мяукают — просят молока. Хозяева выходят на площадку (за черту) и зовут: «Кис-кис-кис!» Котята слезают с заборчика и бегут пить молоко. Ребята — хозяева говорят: «Мохнатенький, усатенький, есть начнет, песенки поет». С последним словом котята убегают, хозяева их ловят. Кто поймал котенка, меняется с ним ролью.

Правила: по сигналу влезать и слезать любым способом; - убежать после слова «поет»; ловить можно только до черты (на расстоянии двух шагов от заборчика).

"Наседка и цыплята"

Дети изображают «цыплят», а воспитатель — «наседку».

На одной стороне площадки огорожено веревкой место— «дом», где помещаются цыплята с наседкой (веревка натягивается между деревьями или двумя стойками на высоте 40—50 см).

Наседка подлезает под веревку и отправляется на поиски корма. Через некоторое время она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По этому сигналу все цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют по площадке.

Когда воспитатель говорит «большая птица», все цыплята бегут домой.

Воспитатель говорит «большая птица» только после того, как все дети подлезли под веревку и немного побегали по площадке.

"Лягушки"

Посередине площадки чертят большой круг или кладут толстый шнур в форме круга. Группка детей располагается по краю круга, остальные садятся на стулья, расставленные по одной стороне площадки. Вместе с детьми, сидящими на стульях, воспитатель говорит следующие стихи:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки,

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, вытянувши ножки.

Дети, стоящие по кругу, подпрыгивают, изображая «лягушек». По окончании стихотворения дети, сидящие на стульях, хлопают в ладоши (пугают лягушек); лягушки прыгают в «болотце» — перепрыгивают через черту — и тихонько присаживаются на корточки.

При повторении игры роли меняются.

Правила: мяч останавливать руками, не допуская касания ног; долго не задерживать, стараться тут же откатить другому.

"Попади в воротики"

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

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

"Кто дальше "

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

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

"Попади в круг"

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

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

"Подбрось повыше"

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

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

Загадки.

У того спортсмена стать –
Всем пример нам можно брать.
Но пришлось ему немало,
Попотеть в стенах спортзала. (Атлет)

Железные блины
Соединены,
Тонкая палка –
Железная скалка,
Блины печет,
Силой влечет. (Штанга)

Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка . (Старт)

Кто гантели поднимает,
Дальше всех ядро бросает?
Быстро бегают, метко стреляет,
Как, одним словом их всех называют? (Спортсмены)

Стукнешь о стенку –
А я отскачу,
Бросишь в корзину –
И я проскочу.
Я из ладоней в ладони,

Лечу –
Смирно лежать
Я никак не хочу! (Баскетбольный мяч)

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

На белом просторе две ровные строчки,
А рядом бегут запятые да точки. (Лыжня)

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

Две полоски на снегу,
Оставляет на бегу.
Я лечу от них стрелой,
А они опять за мной. (Лыжи)

Мчусь как пуля я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
Да мелькают огоньки.
Кто несет меня? ...(Коньки)

До чего же повезло –
Сколько снегу намело!
Выходим спозаранку,
Кататься мы на ...(Санках)

Пословицы и поговорки.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит!
В здоровом теле здоровый дух.
Без осанки конь — корова.
Закаляй свое тело с пользой для дела.
Кто крепок телом тот богат и здоровьем и делом
Крепок телом - богат и делом.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
Паруса да снасти у спортсмена во власти!
Пешком ходить — долго жить.
Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Спорт это жизнь!
Спорт это развлечение до седьмого пота.
Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.
О спорт, ты мир!
И смекалка нужна, и закалка важна.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Чтение стихотворений о спорте
Спорт – это жизнь, это радость, здоровье,
Разнообразные игры с друзьями.
Спорт – и работа до изнеможенья,
И тренировки, чтоб все проиграли.
Многие годы без отдыха были:
И уставал ты, и падал вдруг вниз,
Но достиженья тебя поднимали.
Нередко за это давали и приз!
Вон стадион – рукоплещут трибуны!
Море вокруг разноцветных огней!
Перед тобой беговая дорожка...
Себе говоришь ты: «Быстрее, быстрее!»
Ты победил, ты – герой на сегодня.
Хвалебные песни повсюду звучат.
Люди чужие тебя поздравляют,
И про победу все говорят.