

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа «Детский сад №48»

ПРОЕКТ

«Воспитание основ здорового образа жизни
у детей среднего дошкольного возраста
через ознакомление с зимними видами спорта».

Подготовили:
Рогачева Светлана
Валериевна, воспитатель
Феофанова Мария
Александровна, воспитатель

Киселевск - 2025г.

Актуальность проекта

В современном обществе предъявляются все более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к уровню его развития. Нет необходимости доказывать, что успешный ребенок - это в первую очередь здоровый ребенок, ребенок, который занимается спортом.

Спорт - это жизнь! Заниматься спортом надо в любое время года, а зимний спорт приносит только пользу. Но даже взрослому порой непросто разобраться во всем разнообразии зимних видов спорта.

Дети должны понимать, 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, чтобы дети 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.

Ребенок уже отлично справляется с метанием снежков, восторженно плюхается на лед катка, в попытках удержать равновесие и уверенно тянется к лыжам. Не пора ли познакомить их с зимними видами спорта.

Главная цель Дня зимних видов спорта – это не только дань уважения нашим профессиональным спортсменам, чьи успехи на Олимпиаде повысили интерес к спорту у многих, но и, пропаганда здорового образа жизни среди всего населения. Привлечение к занятиям физкультурой и спортом как можно большего числа людей, и в первую очередь – подрастающего поколения. Именно в дошкольном возрасте в результате правильного педагогического воздействия на организацию спортивных игр формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Вследствие этого была выбрана данная тема проекта «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА» проект поможет детям обогатить имеющиеся знания и навыки, даст возможность

Информационная карта проекта

Организация: муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Киселевского городского округа «Детский сад № 48».

Адрес: 652718, РФ, Кемеровская область, г. Киселевск, ул. 50 лет Октября, 29а.

Авторы: воспитатели Рогачева Светлана Валериевна, Феофанова Мария Александровна.

Вид, тип проекта: творческий, краткосрочный, педагогический.

Участники проекта: дети, родители, воспитатели.

Цель: приобщение детей к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Познакомить детей с некоторыми зимними видами спорта: лыжные гонки, хоккей, фигурное катание, санный спорт. Расширять словарный запас по теме. Закрепить представления о том, что спорт укрепляет здоровье человека.
2. Развивать потребность детей в двигательной активности
3. Формировать потребность в занятиях спортом.

Место проведения: Кемеровская область, г. Киселевск, детский сад № 48.

Сроки проведения: 15 января 2025г. – 22 января 2025г.

Возраст детей: 4 – 5 лет.

Ожидаемые результаты:

1. Развитие у детей познавательной активности, интереса к физической культуре и зимним видам спорта в процессе различных видов детской деятельности;
2. Формирование осознанного отношения детей к своему здоровью
3. Усвоение родителями информации о том, что:
 - спорт полезен для детского здоровья;
 - какие виды спорта подходят детям дошкольного возраста.

План реализации проекта

1 этап – подготовительный

- составить план деятельности детского сада, план работы с родителями;
- подобрать художественные произведения, видеоматериалы и фильмы;
- разработать беседы.

2 этап – основной, организационно-практический

| Работа с родителями | Консультация для родителей «Зимние виды спорта для детей» (приложение 1) | |
|---------------------------|--|--|
| Работа с детьми 1 день | 1. Рассказ воспитателя о зимних видах спорта с использованием иллюстраций, фото материала. Цели: уточнить и расширить знания детей о зимних видах спорта; обогащать словарный запас по теме. Закрепить представления о том, что | |

| | | |
|--------|---|--|
| | <p>спорт укрепляет здоровье человека. (приложение 2)</p> <p>2. Чтение стихотворений «Для здоровья» С. Олегаовой; «Мы зиму ждали не напрасно». Цель: развивать представления о важности занятий спортом. (приложение 3)</p> <p>3. Д/у «Раскрась рисунок о спорте». Цель: воспитывать аккуратность, умение доводить начатое дело до конца.</p> <p>4. Д/и с мозаикой «Санки». Цель: закрепить представления из каких элементов состоят детские санки (полозьев; сиденья; спинки; подставки для ног; рукоятки-толкателя (съёмной, которая может ставиться спереди или сзади); поручней и др.</p> | |
| 2 день | <p>1. Рассказ воспитателя о видах спорта, проводимых на снегу. Цели: расширять знания детей о зимних видах спорта: лыжные гонки, горнолыжный спорт, биатлон прыжки с трамплина; обогащать словарный запас по теме. (приложение 2)</p> <p>2. Чтение стихотворений: «На лыжах» А. Введенский, «Лыжники» Л. Квитко, «Горные лыжи» И. Гаврилова. Цели: показать особенности лыжных видов спорта; способствовать развитию образных представлений. (приложение 3)</p> <p>3. Игра «Чей лыжник быстрее?» Цели: продолжать учить детей сматывать ленту на основу; способствовать развитию скоординированной работы обеих рук, зрительного контроля. (приложение 4)</p> | |
| 3 день | <p>1. Рассказ воспитателя о видах спорта, проводимых на льду. Цель: Дать представление об игре в хоккей; расширять знания о зимних видах спорта. (приложение 2)</p> <p>2. Чтение стихотворения «Хоккей» А. Весна. Цель: показать детям, какими волевыми качествами должен обладать хоккеист. (приложение 3)</p> <p>3. Д/и «Убери лишнее». Цель: закрепить знания об игре хоккей; развивать внимание, память (приложение 4)</p> <p>4. Настольная мини-игра «Хоккей». Цель: вызвать интерес к игре, желание посоревноваться со сверстниками.</p> | |

| | | |
|--------|--|--|
| | (приложение 4) | |
| 4 день | <p>1. Рассказ воспитателя о видах спорта, проводимых на льду. Цели: Дать представление о фигурном катании; продолжать расширять знания о зимних видах спорта. (приложение 2)</p> <p>2. Чтение стихотворения «На коньках» Г. Дядина, «Каток» Г. Дядина, «Коньки» Л. Яковлев. (приложение 3) Цель: помочь детям почувствовать красоту фигурного катания.</p> <p>3. Игра «Повтори движение». Цель: предоставить детям возможность самостоятельно выполнить и почувствовать сложность элементов спортивного танца фигуристов. (приложение 4)</p> | |
| 5 день | <p>1. Рассказ воспитателя о санных видах спорта. Цели: познакомить с особенностями видов спорта; обогащать словарный запас по теме. (приложение 2)</p> <p>2. Чтение стихотворения «Сани» И. Гаврилова. Цель: через восприятие художественного слова, воспитывать интерес к зимним видам спорта. (приложение 3)</p> <p>3. Поделка из бумаги «Саночки». Цель: развивать творчество, целеустремленность. (приложение 5)</p> <p>4. П/и «Катаемся на саночках». Цель: вызвать у детей эмоциональный отклик на игру; умение действовать в паре. (приложение 4)</p> <p>5. Д/и «Найди пару». Цель: совершенствовать умения детей узнавать по внешнему виду спортсменов зимних видов спорта, называть их, определять спортивное оборудование, элементы экипировки, принадлежащие к их виду спорта. (приложение 4)</p> | |

3 этап – заключительный

Фотоколлаж «Спорт делает нас сильнее» (приложение 6)

Заключение.

Работа по сохранению здоровья дошкольников - это основная цель деятельности всех образовательных учреждений. Мы хотим, чтобы наше будущее было крепким, выносливым, сильным, ведь всё, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется потом на всю жизнь.

Воспитатели с особой тщательностью пропагандируют здоровый образ жизни среди своих воспитанников и их семей.

Родители играют огромную роль в сохранении и формировании здоровья своих детей. Несомненно, большинство родителей стараются прививать своему ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением физического здоровья ребенка. Однако должна быть преемственность детского сада и семьи в более эффективном достижении конечной цели.

Работа по проекту позволила детям узнать больше о зимних видах спорта, познакомиться с историей олимпийских игр. Также воспитанники получили возможность проявить свои творческие способности в продуктивных видах деятельности, познавательную активность в ходе проведения занятий, игровых ситуаций, самостоятельной игровой деятельности.

Зима вступила в свои права, а значит, самое время обсудить тему зимних видов спорта. И разговор этот – о выборе такого спорта для вашего ребёнка. От многообразия зимних видов спорта можно растеряться, а если к этому прибавить родительскую тревогу о безопасности, то есть вероятность совсем отказаться от идеи вырастить спортсмена.

А чтобы такого не произошло и у вас была возможность взвесить все “за” и “против” мы разберём несколько самых популярных видов зимнего спорта. Если уж говорить о преимуществах, то зимний спорт даёт детям отличную возможность совмещать приятное с полезным. Это и физическая нагрузка, и весёлое времяпровождение, и общение по интересам, и закаливание. И не нужно пугаться минусовых температур, т.к. их тоже можно отнести к преимуществам, потому что холод, при правильном подходе, благотворно влияет на растущий организм, активизируя все защитные системы и поднимая иммунитет. Зимние виды спорта на свежем воздухе прекрасно способствуют оздоровлению детей.



К плюсам можно отнести постоянную подвижность и отличное настроение, что обеспечивает хороший сон и отсутствие стрессов.

С преимуществами зимнего спорта не поспоришь, но и безопасным не назовёшь. Поэтому, не надо забывать о существовании противопоказаний:

- нарушения в развитии соединительной ткани
- проблемы, связанные с опорно-двигательным аппаратом
- заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы
- почечные заболевания
- перенесённые травмы

С какого возраста можно заниматься зимним спортом?

Здесь важно понимать, что для занятий такими видами спорта ребёнок должен быть физически готов, его опорно-двигательный аппарат развит, нервная система устойчива, он уже умеет общаться в коллективе и слушать указания тренера и т.д. Во многих видах спорта оптимальный возраст для начала занятий 6-7 лет, хотя в группы фигурного катания набирают и с 4-х лет, а вот хоккеем советуют начинать серьёзно заниматься с 9 лет.



Саный спорт

Первая ассоциация от названия-детские зимние забавы, катание с горы на санках и эти захватывающие дух ощущения.

Но саный спорт дело не шуточное и далёкое от развлечений.

Если говорить формулировками, то саный спорт — это скоростной спуск со склона на санях, имеющий свои подвиды: классика, натурбан и скелетон. Каждый подвид имеет свои особенности.

Данный вид спорта подходит и мальчикам, и девочкам, записаться в секцию можно с 5 лет, но профессионально начинать заниматься лучше с 10 лет. Что нужно знать, прежде чем вести ребёнка в такую секцию? Во-первых-правильно оценивать физические данные вашего ребёнка, чтобы управлять санями, тело должно быть готово к регулярным тренировкам, нужно уметь его контролировать. Второй фактор-в санном спорте учитывается вес спортсмена вместе с экипировкой и снарядом.



Лыжный спорт

Один из самых популярных видов зимнего спорта, полюбившийся как взрослым, так и детям. Начинать обучение можно с 5-6 лет, этом возрасте главное — научиться стоять на лыжах и сохранять равновесие. Что дают занятия лыжным спортом-положительное влияние на все группы мышц, развивает такие качества, как целеустремлённость, уверенность в себе и мотивация идти вперёд, не сходя со сложного пути.

К минусам этого спорта можно отнести сезонность. Отсутствие снега становится проблемой для круглогодичных занятий. В этом случае существуют спортивные базы с искусственными условиями для занятий.



Сноубординг

Сноубординг- любимый вид спорта среди молодёжи. Если ваш ребёнок не равнодушен к скейтборду, то ему может быть по вкусу предложение, попробовать свои силы на снежном склоне. Начинать покорение первых, пусть и небольших вершин можно с 5-ти лет.

Пусть вас не пугает экстремальность этого вида спорта. Начинающие сноубордисты учатся первые несколько лет либо на плоских поверхностях, либо на самых маленьких склонах. С освоением необходимых навыков, появляется желание их совершенствовать, храбрость и азарт в изучении новых трюков.

Но родители должны понимать и быть готовы к тому, что с ростом вашего ребёнка и его мастерства спуски станут круче, скорость выше, трюки сложнее.

Хоккей

Занятия хоккеем научат вашего ребёнка многим полезным навыкам и даже в чем-то скорректируют его характер. Он не только научится уверенно кататься на коньках, работать в режиме многозадачности, но и ощущать себя частью коллектива, решающего общую задачу.

Очень важно научиться быть значимым звеном в таком коллективе. Все эти и многие другие навыки смогут сослужить хорошую службу в дальнейшем развитии личности.

Учиться стоять на коньках можно начинать в 3-4 года, а к 6-7 годам он начнёт осваивать азы хоккейной игры. Когда-то игрой в хоккей занимались исключительно “настоящие мужчины”, но мир меняется и сегодня женский

хоккей уверенно занимает своё законное место среди зимних видов спорта. Поэтому для девочек тоже существуют хоккейные секции.



Катание на коньках

Катание на коньках может быть зимним увлечением, а может привести в большой спорт.

В любом случае это только на пользу растущему организму, ведь времяпровождение на катке — это панацея от всех недугов. Катание на коньках благотворно влияет на все системы организма, формирует правильную осанку, плавное скольжение по льду успокаивает и снимает стресс. Конечно, лёд есть лёд и без падений тут не обойтись, но на то и нужен рядом опытный тренер, который не только научит кататься, но и правильно падать, чтобы не травмироваться.



Фигурное катание

Красивый, зрелищный и очень популярный вид спорта, привлекающий своей виртуозностью и смелостью.

Этот вид спорта одинаково сильно привлекает и девочек, и мальчиков. Приобретённые навыки: хорошая координация, умение держать осанку,

выполнение сложных элементов на льду, будут помогать в дальнейшей жизни чувствовать себя увереннее.

Как и любой спорт, фигурное катание способствует укреплению волевых качеств спортсмена, заставляет раньше повзрослеть, уметь ставить цели, а иногда и запреты для себя.



Как обеспечить безопасность ребёнку при занятиях спортом зимой

- Одежда и экипировка должна быть качественной, обеспечивающей защиту от обморожения
- Выбирая коньки, обращаем внимание на качество, обязательно выбираем по размеру и по возрасту
- Хороший тренер-залог безопасности вашего ребёнка
- Будьте бдительны, выбирая спуск на горнолыжных курортах, на нем не должно быть препятствий и льда
- Избегайте замёрзших водоёмов и любых сомнительных ледяных поверхностей
- Имейте при себе аптечку, где будут средства от обморожения, различные мази, эластичный бинт.



Зимние виды спорта все интересны по-своему, поэтому выбираем тот, что пришёлся по душе вашему ребёнку. Только выбранный им путь, можно будет проходить, проявляя упорство и преодолевая все трудности.

Источник: <https://sport-sbor.ru/articles/zimnie-vidy-sporta-dlja-detej/>

Беседа «Зимние виды спорта»

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

Материал: альбом «Зимние виды спорта».

Воспитатель: Ребята, расскажите, за что вы любите зиму? (ответы детей)

Отгадай загадки: (на чём катаются дети)

- Палками я оттолкнусь, и с крутой горы помчусь. *(на лыжах)*
- Быстро я лечу вперёд, серебристый режу лёд. *(на коньках)*
- Управляю я рулём, еду я с горы на нём. *(на снегокате)*
- Вот полозья, спинка, планки – а всё вместе это... *(санки)*
- Как солдата нет без пушки, хоккеиста нет без ... *(клюшки)*

Не только дети любят зиму, но и взрослые тоже. Многие любят зиму за то, что можно заниматься зимними видами спорта.

- А что такое спорт? *(спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования).*

Спорт – это жизнь. Это легкость движения.

Спорт вызывает у всех уважение.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

- Ребята, как называют людей, которые занимаются спортом? *(спортсмены).*

- Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт даёт человеку? *(Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть).*

- Какие виды спорта вы знаете?

- Как вы думаете, почему некоторые виды спорта называются зимние?

- Назовите зимние виды спорта.

Все зимние виды спорта делятся на две группы:

1. Виды спорта, проводимые на снегу.
2. Виды спорта, проводимые на льду.

Я покажу вам картинки, а вы помогите мне разделить их на две группы.

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

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

Беседа «Зимние виды спорта проводимых на снегу»

Цель. Расширять знания детей о зимних видах спорта: лыжные гонки, горнолыжный спорт, биатлон прыжки с трамплина; обогащать словарный запас по теме.

Лыжный спорт

Лыжный спорт объединяет несколько видов: это лыжные гонки, горнолыжный спорт, прыжки с трамплина, фристайл, сноубординг, биатлон. Как вы думаете, почему все эти виды объединены в один, что есть у них общего, что требуется для всех этих видов спорта? (Лыжи)

И так, первый вид лыжного спорта – это лыжные гонки.

Лыжные гонки – это вид лыжного спорта, в котором спортсмен преодолевает определённую дистанцию с использованием лыж и палок. Главная задача лыжника во время соревнований – это как можно быстрее преодолеть дистанцию на лыжах. Дистанция для лыжных гонок может быть любой сложности, это могут быть равнинные участки, подъёмы и спуски. В лыжных гонках существуют различные ходы передвижения на лыжах. Для выполнения главной цели у лыжника должен быть необходимый инвентарь – это лыжи (раньше все лыжи были деревянными, сейчас же все лыжи пластиковые), крепления на лыжи, для того, что было возможно одеть ботинки, лыжные ботинки, и лыжные палки. Это самый необходимый инвентарь для лыжников-гонщиков. В лыжных гонках выигрывает спортсмен, который быстрее всех преодолеет определённую дистанцию.

Горные лыжи

Горнолыжный спорт – это вид лыжного спорта, в котором спортсмен спускается с гор на лыжах по специальным трассам. Трасса образуется из «ворот» - красных, синих и жёлтых флажков, расставленных на определённом расстоянии друг от друга. Спортсмен, спускаясь по извилистому пути, обязан пересечь линию каждого «ворот» обеими ногами. За пропуск «ворот» или пересечение их одной лыжей спортсмен строго наказывается – снимается с соревнований. Для спортсменов горнолыжников требуется такой же инвентарь, как и для лыжников-гонщиков, но он заметно отличается. Лыжи у горнолыжников меньшей длины, но шире, чем беговые; также палки у них короче и могут быть изогнутыми; также необходимый инвентарь для горнолыжников – это защитный шлем и очки. В горнолыжном спорте также есть многие разновидности.

Сноубординг

Сноубординг – это вид лыжного спорта, в котором происходит скоростной спуск со склонов, покрытых снегом на специальной доске. Для выполнения спуска спортсмену необходима одна большая доска, похожая на одну большую и широкую лыжу. Крепления для ног на этой доске устанавливаются не прямо, а поперёк, поэтому спортсмен спускается с горы не вперёд лицом, а боком. У сноубординга также существует несколько разновидностей. Физкультминутка. Предложить детям встать на неустойчивую поверхность боком, и поочерёдно приседать, и вставать.

Биатлон

Биатлон – это вид лыжного спорта, в котором сочетаются лыжная гонка и стрельба в мишень. Мишень устанавливается на расстоянии 50 метров. Для спортсменов-биатлонистов необходимый инвентарь схож с лыжным, но для них дополнительно необходима винтовка. Биатлонистам на соревнованиях необходимо проехать определённую часть дистанции, затем заехать на рубеж, попасть в 5 мишеней и продолжить гонку. В зависимости от вида гонки таких

рубежей может быть 2 или 4, также на рубежах биатлонисты стреляют из положения лёжа и стоя, поочередно.

Беседа «Хоккей – зимний вид спорта».

Цель: Дать представление об игре в хоккей; расширять знания о зимних видах спорта.

Посмотрите на эти картинки! В какую игру играют изображенные на них спортсмены? (в хоккей).

Кто знает, как называются спортсмены, которые играют в хоккей? (хоккеисты)

Хоккей — это зимний вид спорта, так как для игры нужен лёд и коньки. Игровое поле покрыто льдом, на котором нанесена специальная разметка, по обеим сторонам поля находятся ворота с сеткой. Поле огорожено деревянными бортами.

В команде шесть игроков — пять постоянно ездят по всему льду, и один — вратарь.

В игру играют 2 команды. Задача команд – забить как можно больше голов в ворота противника. Кто больше забьёт – та команда и побеждает.

У игроков специальное снаряжение, давайте посмотрим.

Специальный непромокаемый костюм состоит из куртки и штанов.

На груди у хоккеиста защитный нагрудник.

Посмотрите, что одето на руках? (перчатки)

Локти игроков защищены налокотниками.

Что одето на ногах? (коньки)

На коленях – наколенники.

У хоккеистов на голове шлем и маска.

Ребята, как вы думаете, для чего нужна хоккеисту вот такая одежда? (она защищает от падения, ударов).

Давайте поговорим о вратаре. Задача вратаря – защитить свои ворота, отбить или поймать шайбу, он всегда находится в воротах.

Давайте внимательно рассмотрим одежду вратаря. Назовите отличия.

У хоккеистов есть клюшка (рассматривают форму клюшки), она нужна, чтобы бить по шайбе (руками и ногами запрещено).

Посмотрите как выглядит шайба (показ). Какой она формы?

Хоккей очень интересный вид спорта.

А что нужно делать, чтобы стать хоккеистом?

Чтобы быть хорошим хоккеистом, необходимы длительные тренировки: спортсмены занимаются спортом, много катаются на коньках.

Мы обязательно научимся играть в хоккей, а может быть кто-нибудь из вас станет хоккеистом.

На столе лежат предметы. Давайте уберем лишние, оставив только необходимые для хоккея. Назовите эти предметы. (коньки, клюшка, шайба, шлем).

Беседа «Фигурное катание».

Цели: Дать представление о фигурном катании; продолжать расширять знания о зимних видах спорта.

Фигурное катание – один из самых красивых видов спорта в мире. Им занимаются как мужчины, так и женщины.

Его суть заключается в том, чтобы спортсмены перемещались по льду на коньках – скользили, выполняя различные фигурные элементы: прыжки, вращения, поддержку партнёра, различные комбинации шагов и т.д.

Все это фигуристы выполняют под определённую музыку.

Спортсмены не только учатся выполнять различные элементы на льду, но и учатся танцам, актерскому мастерству.

Фигурное катание принято разделять на:

одиночное катание (муж. И жен.),

парное катание (жен.-муж.)

и спортивные танцы (жен.-муж.).

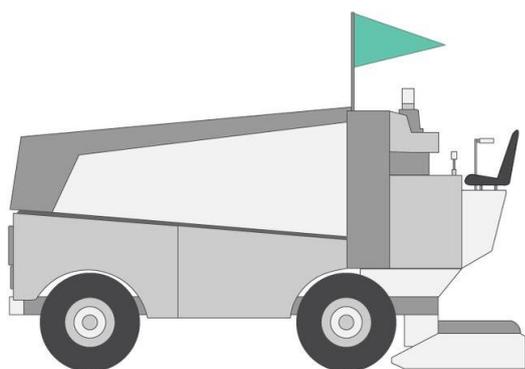
Профессиональные коньки для фигурного катания изготавливаются из толстой прочной кожи, имеют длинную шнуровку и большой язычок. Носовая часть с зубцами, для исполнения толчков и некоторых элементов программы.

Костюм для фигурного катания должен изготавливаться из легких и эластичных материалов, как правило, это стретчевые ткани.

Костюм фигуриста отражает стиль исполнения программы и музыку.

Фигурным катанием занимаются на ледовом поле. Оно имеет пластиковые или подвижные борта. На ледяном поле должен быть очень качественный чистый и ровный лед.

Заливка профессионального катка производится специальной ледозаливочной техникой.



Современные машины для заливки льда – ледовые комбайны – обеспечивают идеальное качество льда.

Фигурное катание сложный вид спорта. Чтобы стать настоящим спортсменом и получать медали, нужно много трудиться и тренироваться. Обычно этим видом спорта начинают заниматься с детства.

Беседа. «Бобслей, санный спорт».

Цель: познакомить детей с зимними видами спорта: бобслей, санный спорт; обогащать словарный запас по теме.

Мы продолжаем знакомство с зимними видами спорта. Сегодня я хочу вам рассказать о таких зимних видах спорта как бобслей и санный спорт.

Бобслей – зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях – бобах.

Санный спорт – это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе.

Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед.

Управление санями производится при помощи изменения положения тела.

Саный спорт: история возникновения и развития

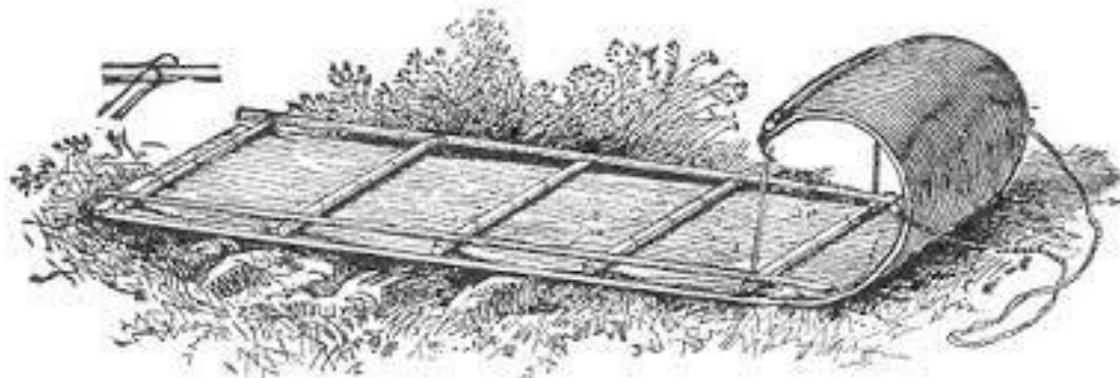


Если говорить о способе передвижения на полозьях то, по словам историков, таким методом пользовались еще викинги век до нашей эры. Сани совершенствовались, начали оборудоваться конструкциями, облегчающими их скольжение по снегу. Когда впервые заметили, что они могут достигать удивительной быстроходности, то первые спортсмены-экстремалы опробовали спуски на них с горы.

Затем трассы начали заливать льдом, дополнять их бортиками, чтобы получилась полутруба. Из нее сложно вывалиться даже на быстром ходу.

История развития в России

Это самое древнее приспособление, имеющие свои корни в Северной Америке. Коренные жители, индейцы, сколачивали доски с загнутым вверх передним основанием. Полозий у этой вариации нет, они скользят всей поверхностью, что существенно снижает скорость. В 1913 году было организовано учреждение, которое взяло это наименование в дань истории, однако как направление в современном профессиональном спорте тобоган не участвует. Его можно назвать прародителем других дисциплин. Но конструкция до сих пор производится, она используется для любительских развлечений – катания с горы детьми и взрослыми.



Для санного спорта возводят дорожки сложной конфигурации. Они имеют форму желоба с открытым верхом. Эта полутруба располагается на железобетонных сваях. Внутри создается оптимальный климат чуть ниже нуля.

Таким образом достигается температура льда, по которому происходит самое лучшее скольжение. Полозья при этом также проверяются термометром – от этого зависит правомерность выступления на чемпионате.

Количество и направление витков, а также прямых участков выбирается при построении не случайно. Учитывается максимальная скорость, которую может достигнуть санник на определенном этапе.

В бетонные основания вмонтирована система климатического контроля, освещение, а также камеры и датчики, позволяющие отслеживать местонахождение спортсмена.

Художественные произведения, развивающие кругозор детей по теме
«Зимние виды спорта»:

.....

Для здоровья
Для здоровья важен спорт,
Чтоб болезням дать отпор.
Нужно спортом заниматься,
И здоровым оставаться!
Автор: Светлана Олегова

.....

Мы зиму ждали не напрасно:
Морозным днем под небом ясным
Все будущие чемпионы
Торопятся на стадионы.
И для тебя, и для меня
Уже проложена лыжня.
Давно наточены коньки,
Блестят залитые катки.
Флажки видны на склонах снова
К соревнованиям все готово.
Вот шайба, санки, клюшка, шлем
Что для чего здесь- ясно всем.
Ведь знает про бобслей, шорт-трек
Сегодня каждый человек.
И вновь спешит к ледовым трассам
Болельщиков веселых масса.
Они с невиданным азартом
Поддержат каждого на старте.
«Давай!», «Нажми!», «Еще быстрее!»-
Так громко все вокруг болеют,
Будто румяная зима
Вдруг встала на коньки сама!

На лыжах, А. Введенский
Вся земля в снегу,
Я на лыжах бегу.
Ты бежишь за мной,
Хорошо в лесу зимой:
Небо ярко-синее,
Ели, сосны в инее,
Снег сверкает под ногами,
Эй, ребята, кто за нами?

Лыжники, Л. Квитко
Вьюга, Вьюга,
Вьюга, Вьюга.
Не видать
Совсем друг друга,
Мерзнут щеки
На бегу,
Перегоним
Мы пургу!
Все быстрее
Мелькают лыжи,
Цель все ближе,
Ближе, Ближе,
Через ельник,
Сквозь кусты,
С перевала,
С высоты.
Нет для лыжников
Помех.
Кто домчится
Раньше всех?
По дороге
Белой
Смело,
Смело,
Смело
Мы несемся
Вперед.
Пусть опасен
Поворот,
Пусть тропинки
Узки,
Очень круты
Спуски,
Тяжелы
Подъемы, —
Скорость
Не сдаем мы!
Ввысь и вниз
Вихрем мчись!
Ель, сосна,
Посторонись!
Пусть свирепствует
Мороз —
Состоится
Лыжный кросс!

Горные лыжи, И. Гаврилова
Мы горные лыжи с тобою возьмем
И горку покруче сейчас же найдем.
Спуститься с нее- непростая задача.
Ты будь осторожен, нельзя здесь иначе,
А то и в сугробе окажешься вдруг.
Вот снежные брызги взлетают вокруг,
Проходим одни и другие ворота,
Спускаемся змейкой, прыжки, повороты,
Флажки огибаем без остановки.
Не зря мы ходили на тренировки!

.....

Хоккей, А. Веона
С клюшками друг против друга стоят
В красном и синем команды ребят.
В шлемах, как рыцари, но не робей,
Бой здесь учебный – играют в хоккей!
Здесь силовые приёмы бывают –
С ног игроков очень часто сбивают.
Кто на коньках и ловчей, и быстрее –
Тот побеждает, играя в хоккей.

.....

На коньках, Г. Дядина
Фигурное катанье на коньках
Похоже на витанье в облаках.
Похоже на стремительный полёт,
Как будто всюду небо, а не лёд.
И трудно после этого ногам
К своим же приучаться сапогам.

.....

Каток, Г. Дядина
Люблю кататься на катке
В расшитом блесками платке!
Сиять улыбкой глаз и губ!
И выполнять тройной тулуп!
То задом ехать, то бочком!
Вращаться бешеным волчком!
На повороте, на витке
Люблю подпрыгнуть на катке!
А приземлившись, вновь скольжу
Вперед к зигзагу-виражу!
И пусть каток совсем не тот,
Где ждет тебя зеркальный лед.

Асфальт укладывает он
И весит пару-тройку тонн.
Но очень дорог мне каток,
Как свежий воздуха глоток!
И летом в жаркие деньки
Он заменяет мне коньки!

Коньки, Л. Яковлев
По скрипучему льду
На коньках прокачусь...
Поскользнусь... упаду...
Ничего... Научусь!

Сани, И. Гаврилова
Санки ждут нас всех зимой,
Солнце, снег искрится.
Хорошо с горы крутой
С ветерком скатиться.
Но установить рекорд
Вот в таком катанье
Нам поможет санный спорт,
Трасса, чудо сани.
Не сидим в них, а лежим-
Мы и так умеем.
Повороты, виражи
Вмиг преодолеем.
На секунды счет идет,
Вот и финиш близко.
Спуск похож был на полет,
Так же полон риска!

Д/и «Найди пару».

Цель: совершенствовать умения детей узнавать по внешнему виду спортсменов зимних видов спорта, называть их, определять спортивное оборудование, элементы экипировки, принадлежащие к их виду спорта.



Д/и «Найди пару».

Цель: совершенствовать умения детей узнавать по внешнему виду спортсменов зимних видов спорта, называть их, определять спортивное оборудование, элементы экипировки, принадлежащие к их виду спорта.

На столе (в хаотичном порядке) лежат картинки с изображением спортсменов и необходимого для них инвентаря (элементов экипировки).

Задача игрока определить где, чей инвентарь и соединить вместе соответствующие картинки. (Дети объединяют картинки и проговаривают вслух: лыжник – лыжи, хоккеист – клюшка, фигурист – коньки и др.)

Игра «Чей лыжник быстрее?»

Цели: продолжать учить детей сматывать ленту на основу; способствовать развитию скоординированной работы обеих рук, зрительного контроля.

Ход:

Играют дети по два человека.

К двум игрушкам «Лыжникам» привязаны ленты одинаковой длины, второй конец ленты прикреплен к основе (палочка любого объёма) и находится в руках игроков. По сигналу игроки сматывают ленты. Чей лыжник быстрее доберется до финиша, тот и победил.

Настольная мини-игра «Хоккей».

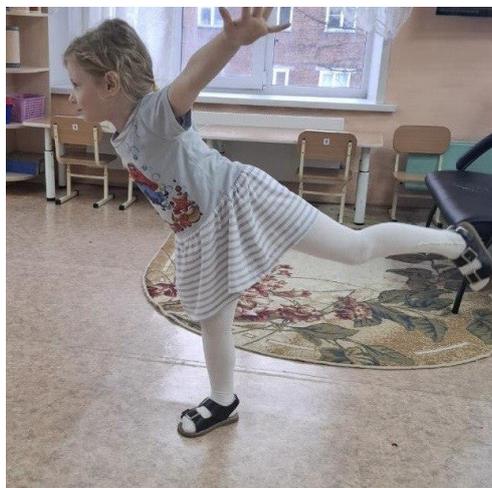
Цель: вызвать интерес к игре, желание посоревноваться со сверстниками.



Игра «Повтори движение».

Цель: предоставить детям возможность самостоятельно выполнить и почувствовать сложность элементов спортивного танца фигуристов.





Д/и «Убери лишнее».

Цель: закрепить знания о зимних видах спорта; развивать внимание, память



Поделка из бумаги «Саночки».

Цель: развивать творчество, целеустремленность, желание украшать выполненную работу, формировать умение применять поделки в игре.



Фотоколлаж
«Спорт делает нас сильнее»



Наши дети очень любят вместе с мамами и папами ходить на каток, ездить к морю, посещать игровые площадки, кататься на тюбинге со снежной горки и многое другое. Это было продемонстрировано фотографиями, которые нам принесли родители, из которых воспитатели сделали фотоколлаж и эта

задумка имела большой успех: дети постоянно подходили к фотографиям, рассказывали о том, как они с родителями занимаются спортом, какие спортивные игры им больше всего нравятся, чему хотели научиться. С восторгом детвора узнавали себя и товарищей на снимках, сделанных во время наших прогулок и на занятиях, подводили мам к стене и говорили, что так классно заниматься спортом!

На нашей выставке были представлены фотоматериалы, которые показали, как родители организуют активный досуг детей, а также, какая работа проводится в детском саду.

В свою очередь, воспитатели сделали подборку фотографий, которые наглядно показали, какую деятельность ведем мы, педагоги, для укрепления, развития и сохранения здоровья наших воспитанников. В основном использовали фотоматериалы, которые демонстрируют моменты сезонных прогулок, которые мы насыщаем подвижными играми и развлечениями, занятия корригирующей гимнастикой.

Все эти спортивные мероприятия очень знакомы нашим мамам и папам, но ведь так приятно увидеть своего малыша на фотографии, сделанной в непринужденной, незапланированной обстановке.



Наша задумка имела большой успех: дети постоянно подходили к фотографиям, рассказывали о том, как они с родителями занимаются спортом, какие спортивные игры им больше всего нравятся, чему хотели научиться. С восторгом детвора узнавали себя и товарищей на снимках, сделанных во время наших прогулок и на занятиях, подводили мам к стене и говорили, что так классно заниматься спортом!

В планах оформить выставку фотоматериалов, которые показали бы родителям, какие нетрадиционные методы мы используем в повседневной жизни в режиме дня: дыхательную гимнастику, хождение по "дорожкам здоровья", самомассаж, точечный массаж, пальчиковая гимнастика и многое-многое другое.