

ПРОЕКТ

«МЫ – СПОРТСМЕНЫ»



ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Участники проекта:

- Инструктор по физическому воспитанию;
- Дети подготовительных к школе групп;
- Воспитатели старших групп;
- Родители.

Вид проекта: практико-ориентированный

Сроки реализации проекта: ноябрь – март

Тип проекта: долгосрочный

Актуальность:

В современных условиях развития общества проблема сохранения и укрепления здоровья детей является весьма актуальной.

Усовершенствовать содержание двигательной деятельности дошкольников можно с помощью организации физкультурно-оздоровительной работы и использования разнообразного спортивного оборудования.

Правильный подбор оборудования и рациональное его использование способствуют развитию двигательной активности, повышает возможности детского организма, воспитывает интерес к занятиям физической культурой.

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость.

Привлечение членов семьи дошкольников к участию в спортивных мероприятиях ДООУ также способствуют интересу дошкольников к здоровому образу жизни.

Проблема: Не в каждой современной семье есть лыжи. Родители невнимательно относятся к здоровому образу жизни в семье. Неосведомленность родителей о важности и значимости совместной двигательной деятельности.

Цель: формирование у детей социальной и личностной мотивации детей к занятиям физической культурой и спортом; ознакомление детей с лыжным видом спорта.

Задачи:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование элементарных знаний и представлений о зимних видах спорта;
- Расширение двигательных возможностей детей за счет освоения новых доступных движений, выполненных под руководством инструктора по физической культуре;

- Закреплять технику ходьбы на лыжах;
- Научить детей ухаживать за спортивным оборудованием;
- Приобщать родителей, детей и педагогов к здоровому образу жизни;
- Формировать единый детско-взрослый коллектив
- Расширение кругозора в вопросах спортивной жизни города.

Ожидаемые результаты:

- Развитие физических качеств детей, повышение скорости скольжения и ходьбы на лыжах;
- Сформируется устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребенку, но и взрослому;
- Повышение активности родителей в проведении различных спортивных мероприятий.

Интеграция проекта «Мы – спортсмены»

Образовательная область	Задачи
Здоровье	Проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида.
Безопасность	Формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности при выполнении занятий на лыжах.
Социализация	Поощрять проявление смелости, находчивость, взаимовыручки во время ходьбы на лыжах и катании с гор.
Познание	Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время ходьбы на лыжах.
Коммуникация	Поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.
Труд	Учить следить за чистотой спортивного инвентаря (после занятий очищать лыжи).

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

1 этап Подготовительный

Содержание работы	Задачи	Ответственные
Постановка проблемы, формулировка целей и задач		Инструктор по физической культуре
Анкетирование родителей по теме «Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Узнать у родителей какие виды спорта их интересуют, какой спортивный инвентарь есть дома.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Консультации - «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» - «Активный детский отдых зимой»	- Повышать уровень теоретических знаний родителей о значении спорта и физической культуры в сохранении и укреплении здоровья детей дошкольного возраста; - Формирование у родителей потребности сотрудничать с детским садом в вопросах физического воспитания детей; - Заинтересовать родителей в проведении прогулки на лыжах.	Инструктор по физкультуре
Подготовка выставки рисунков «Отдыхаем всей семьей»	Развивать творческую активность родителей в создании и оформлении выставки рисунков.	Воспитатели

2 этап Основной (практический)

Содержание работы	Задачи	Ответственные
Занятия на прогулке по физкультуре	Научить разным видам ходьбы на лыжах, скольжению, спуску и подъему в гору.	Инструктор по физкультуре
Игры на прогулке на лыжах, санках.	Разучить разные игры, эстафеты чтобы потом провести вместе с родителями.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Сбор материала (стихи, загадки про лыжи, вырезки из журналов, рисунки детей).	Заинтересовать детей и родителей в совместной деятельности в подборке материала про лыжи.	Инструктор по физкультуре, родители.
Фотовыставка «Мы и лыжи»	Показать документально, как мы умеем кататься на лыжах.	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Консультация для	Рассказать родителям, с какого	Инструктор по

родителей: «Как приучить ребенка к лыжам»	возраста можно ставить ребенка на лыжи и как с ним заниматься.	физкультуре.
Консультация для родителей: «Прогулка на лыжах всей семьёй!»	Познакомить родителей как организовать выходной на лыжах и что для этого необходимо.	Инструктор по физкультуре.
Консультация для родителей: «Катание на лыжах - польза во всех отношениях»	Познакомить родителей с пользой лыж на организм человека.	Инструктор по физкультуре.
Дидактические игры: «Спортивное лото», «Собери вид спорта», «Что перепутал художник?», «Чьи вещи?», «Подумай, сосчитай, расскажи», «Лабиринт. Чьи атрибуты?»	Познакомить детей с разными видами спорта. Научить определять вид спорта по спортивным принадлежностям. Развивать наблюдательность и скорость реакции.	Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Ситуативные беседы с детьми: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице»		Инструктор по физкультуре.
Беседы с детьми: «Зимние виды спорта»	Познакомить детей с наиболее популярными зимними видами спорта.	Инструктор по физкультуре, воспитатели
Рассматривание и составление рассказов по картинкам «Зимние виды спорта»	Воспитание интереса к зимним видам спорта, желание заниматься различными видами спорта.	Воспитатели
Чтение стихов о лыжах Разгадывание загадок Заучивание пословиц о здоровье и спорте		Инструктор по физкультуре, воспитатели.
Чтение художественной литературы		Воспитатели
Рисование «Мы катаемся на лыжах»	Закреплять у детей знания о лыжном виде спорта. Учить рисовать сюжетную картину.	Зам.зав.по ВР Сухорученкова С.Г.
Лепка «Лыжники»	Закреплять у детей знания о лыжном виде спорта. Учить лепить фигуру человека.	Воспитатели

3 этап Заключительный (итоговый) Презентация материалов проекта

1. Выставка рисунков «Мы – спортсмены»
2. Создание сборника рассказов, стихов о разных видах спорта и их значении для человека (при участии родителей)
3. Презентация фильма «Зимние виды спорта»
4. Создание фотоальбома «Мы – спортсмены!»
5. Коллаж «Лыжники»
6. Проведение спортивного досуга «Зимние забавы»
7. Проведение совместно с родителями прогулки на лыжах – **итог проекта.**

Используемая литература

1. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.
2. Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» М. Пр. 1996г.
4. Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» М. «Пр.»1972г.
5. Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
6. Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры»



Анкета для родителей

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

1. Ф.И.О. родителя, количество детей в семье.

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

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня?

- Да,
- Нет

6. Соблюдает ли ребенок этот режим?

- Да,
- Нет

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

- Мама (да, нет),
- папа (да, нет),
- дети (да, нет),
- взрослый вместе с ребенком (да, нет).
- Регулярно или нерегулярно.

8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?

9. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада?

- Да.
- Нет,
- иногда

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых?

- Да,
- нет,
- иногда.

15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Настольные игры
- Сюжетно - ролевые игры

- Музыкально - ритмическая деятельность
- Просмотр телепередач
- Конструирование
- Чтение книг.

Благодарим за сотрудничество!

Консультация для родителей «Как приучить ребенка к лыжам»

Как приучить ребенка к лыжам? Советуем всем родителям приучать своих сыновей и дочерей с самого раннего возраста ходить на лыжах. Поверьте - с годами эта привычка обернется для них крепким здоровьем.

Нередко родители спрашивают, с какого возраста можно ставить ребенка на лыжи. Как правило, с 3-4 лет. Но можно и раньше.

Надо сказать, что сделать из малыша "лыжника" дело непростое. Тут потребуется и терпение, и настойчивость, и немалый труд. Особенно нелегки будут для него первые шаги. Далеко не у каждого малыша появляется желание встать на лыжи. Поэтому, если его нет, не заставляйте ребенка. Лучше всего начинать обучение с игры. Предложите малышу: "Давай поиграем в лыжника!" И поначалу наденьте лыжу на одну ножку: так ему легче будет привыкнуть к новой "игрушке".

Эффект получается гораздо больший, если обучение проходит в компании. Часть ребят при этом будет с лыжами, а другая - без них. И особенно важно в данной ситуации, чтобы кто-то из малышей уже умел ходить на лыжах: его пример обязательно заразит других.

И так день ото дня, сначала на одной лыже, потом на двух малыш приучается скользить по снегу. И день ото дня это занятие нравится ему все больше и больше. Помимо отличной физической нагрузки, которую получит ребенок на лыжне, прогулка по зимнему, неповторимо красивому лесу окажет на него огромное эстетическое воздействие. А это также имеет немаловажное значение в воспитании юного человека.

Часто родители жалуются на плохой аппетит детей. Так вот, дорогие мамы и папы, если хотите, чтобы ребенок ваш хорошо ел, приучите его ходить на лыжах. Ничто так не возбуждает аппетита, как лыжная прогулка.

Очень хорошо, если вместе с ребенком вы сами встанете на лыжи. В выходные дни - всей семьей в лес на прогулку! Такие походы помимо здоровья дают очень многое и детям и родителям. И прежде всего порождают между ними дружбу, духовную близость.

Ну и что же еще кроме закаливания и хорошего аппетита дают лыжи для здоровья? Регулярная ходьба на них повышает в полтора раза жизненную емкость легких, укрепляет мышцы рук и ног, улучшает кровообращение, избавляет от ожирения (а этим нередко страдают сейчас дети), предупреждает аллергические заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата. Если ваш ребенок (и вы вместе с ним) ходит на лыжах 2-3 раза в неделю, это в немалой степени компенсирует недостаток его двигательной активности.

Нельзя забывать и о том, что лыжи способствуют также выработке хорошей координации движений, ориентации в пространстве, развивают у детей смелость, выносливость, волевые качества.

В начале занятий желательно выбирать тихую погоду с температурой воздуха не ниже 2-8 мороза.

Беседа «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

ХОККЕЙ

Дети! У вас у всех дома есть телевизор. И, наверное, папы очень любят смотреть такую интересную игру как хоккей. Во дворе вы, наверное, играли с папами и друзьями, гоня по ледяному полю шайбу.

Сегодня мы поговорим о спортивной командной игре, в которую играют зимой на льду с клюшкой и шайбой. Эта игра называется хоккей. В эту игру играют сильные, ловкие, смелые, внимательные игроки. Поговорим мы с вами о том, как одеваются хоккеисты, как надо вести себя во время игры.

Чтобы достигнуть результатов, быть хорошим хоккеистом, необходимы длительные тренировки: спортсмены занимаются бегом, выполняют различные фигуры на коньках, упражняются в бросках шайбы в ворота. В составе команды есть нападающие, защитники, вратари.

Во время игры в хоккей надо выполнять правила: не толкаться, не бить клюшкой по ногам, играть дружно.

Так как хоккеистам приходится очень быстро бегать и могут быть травмы при падении, одежда на них должна быть специальная для игры: непромокаемые и легкие штаны, куртка, на лице должна быть надета защитная маска, шлем на голове, на локтях – подлокотники, на руках – перчатки, на коленях – наколенники, на груди – нагрудники.

В хоккей играют не только с шайбой, но и с мячом. Так же в хоккей играют не только зимой, но и летом на зеленом поле, это игра в хоккей с мячом.

В каждом городе есть хоккейные команды, они соревнуются между собой. Лучшие хоккеисты едут на соревнования для игры с хоккейными командами других городов.

ЛЫЖНЫЙ ВИД СПОРТА

Скользили лыжи вразнобой
Вперед одна, назад другая.
Смеялись лыжи надо мной,
Носы упрямо задирая.
Но я еще упрямей был –
Я их кататься научил.

Ребята! Вы поняли, что сегодня разговор пойдет о лыжах. Я хочу рассказать вам, как появились лыжи.

Вы представить себе не можете, как давно появились лыжи. Давным-давно на них ходили охотники-индейцы. Лыжи у индейцев были небольшие по длине, но очень широкие. Это позволяло людям ходить по глубокому снежному покрову, не проваливаясь. Лыжи прикреплялись к валенкам специальными мягкими завязками. А еще у индейцев лыжи были оббиты мехом, потому что индейцы – это хорошие охотники, они любили украшать свои вещи мехами из убитых ими животных.

Кто из вас умеет кататься на лыжах? У кого есть лыжи дома? А знаете ли вы, что лыжи бывают разные: деревянные, полупластиковые, пластиковые?

На деревянных лыжах хорошо кататься, когда снег сухой. А когда снег сырой, то он прилипает к лыжам. Чтобы лыжи скользили по снежному покрову, приходится пользоваться специальными мазями.

Спортсмены бегают на полупластиковых и пластиковых лыжах.

Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных лыжных ботинок. Созданы горные лыжи, на которых можно по крутым горным спускам с огромной скоростью проходить большие расстояния, прыгать с трамплина. Сейчас спортсмены научились фигурному катанию на лыжах. Такой вид спорта называется фристайл. Вы даже можете посмотреть выступления по фристайлу по спортивному каналу на телевидении. Крепление ботинок на них такое прочное, что кажется ноги вмонтированы в лыжи, и малейшее движение ногой вызывает другое направление движения лыж.

Охотники до сих пор продолжают ходить по бездорожью в поисках добычи на широких лыжах, чтобы не проваливаться в снег.

Катание и бег на лыжах, ребята, очень полезны для здоровья.

Но необходимо знать, что можно упасть при катании на лыжах, поэтому нужно правильно кататься.

Что значит, правильно кататься на лыжах, кто знает?

При ходьбе и спуске ноги должны быть немного согнуты, ноги ставить чуть-чуть врозь, туловище наклонить немного вперед, особенно при спуске. Руки вместе с палками отводятся назад немного врозь.

Ребята! Кто знает, как правильно брать лыжи из стойки? Правильно, брать лыжи надо за их середину двумя руками, вынуть и положить с небольшим наклоном на правое плечо, придерживая лыжи руками. Палки выбирают чуть ниже уровня плеча.

С лыжами, а особенно с палками нужно обращаться очень осторожно, не толкать друг друга, чтобы не пораниться.

Кататься на лыжах можно на горке, на ровной поверхности. Особенно хорошо пойти в лес, в парк вместе с папой и мамой. Когда вы пойдете в школу и немного вырастаете, то может быть, будете тренироваться в ходьбе на лыжах и вскоре станете лыжниками – спортсменами.

КАК ПОЯВИЛИСЬ КОНЬКИ?

Ребята, отгадайте загадку. Льется речка – мы лежим. Лед на речке – мы бежим (коньки).

Правильно, это коньки. Послушайте, как появились коньки.

Много лет назад коньки представляли собой широкие подошвы, сделанные из костей животных. На них с помощью заостренных палок люди в северных странах передвигались по льду, по замерзшему снегу.

На смену костяным пришли деревянные, подбитые железом. Позже в них стали вставлять металлические лезвия.

Коньки бывают разные. Беговые имеют длинное, узкое, почти не закругленное на концах лезвие. Фигурные коньки отличаются от беговых большой кривизной лезвия. Лезвия в передней части круто поднимаются вверх в форме санного полоза и имеют зубчики.

Для начинающих используют коньки «Снегурочка» и хоккейные, потому что у них широкое устойчивое лезвие.

Для того, чтобы научиться кататься на коньках, надо очень захотеть. Надо много тренироваться. Вы должны научиться сохранять устойчивое положение туловища, правильно отталкиваться, учиться согласовывать движения рук и ног. Вам надо будет научиться отталкиваться, поворачиваться, тормозить. Обязательно надо запомнить важные правила и строго их придерживаться:

- на катке двигаться только в одну сторону;
- не мешать друг другу;
- помогать слабым;
- помочь встать упавшему;
- если падаешь сам, не держаться за кого-то;

– если устал, то отдыхать только на скамейке.

Одежда должна быть легкая, но теплая, не стягивающая движений. Удобны вязаные свитеры с высоким воротником, можно заниматься в спортивном костюме. На голову одевают вязаную шапочку. Ботинки коньков одевают на шерстяной носок. Шнуруют ботинки свободно, чтобы пальцы ног не мерзли. Но ботинок должен плотно обтягивать ногу.

Кто по телевизору смотрел фигурное катание? Соревнования по конькобежному спорту? Игру в хоккей? Понравилось? Хотите научиться? Молодцы!

Спортивный досуг «Зимние забавы»
(для детей подготовительной группы)

Задачи:

- Прививать любовь к спорту и физической культуре;
- Развивать физические качества: ловкость, скорость. Умение выполнять спортивные упражнения;
- Воспитывать чувство дружбы, взаимовыручки.

Оборудование:

10-12 модулей, 2 конуса, «снежки», 10-15 больших мячей, 2 тоннеля, 2 пары лыж, 3 фитбола, 2 ключа, 2 подноса, сундучок, банка варенья, ложка, 2 искусственные ёлки, набор ёлочных игрушек (небьющихся).

Ход спортивного досуга:

Ведущий

На дворе зима
Заморозила дома.
На деревьях иней,
Лёд на речке синий!
Бегут ребята на каток,
С горы на санках мчатся.
Скрипит снежок...
И мы сейчас
Начнём тренироваться!

1ребёнок

Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Физкультурой занимайся
И водою обливайся,
Никогда не унывай!

2 ребёнок

В цель снежками попадай,
С горки в санках быстро мчись
И на лыжи становись –
Вот здоровья в чём секрет!
Будь здоров! Физкульт - ...

Все: - Привет!

Соревнование 1

Эстафета «Снежная башня». Участвуют две команды по 5-6 человек, у каждого ребёнка по большому кубу (модулю), можно уложить все модули в одну корзину. Каждая команда должна построить башню, перенося по одному модулю, последний игрок устанавливает наверху конус-крышу. Кто быстрее.

Соревнование 2

«Попади в цель». Участвуют капитаны команд. Каждому даётся по 5-6 «снежков», побеждает тот, кто первым собьёт конус с башни.

Соревнование 3.

«Вот какие мы сильные». На одной стороне зала лежат 10-15 больших мячей («снежные колобки»). На расстоянии 5-7 шагов проведена линия, из каждой команды выбирают по трое ребят, которые стоят за ней. По сигналу они собирают мячи, стараясь взять побольше. Побеждает тот, кто больше мячей донесёт до линии.

Соревнование 4.

Эстафета «Снежный тоннель». Участвуют две команды. Каждый участник должен проползти по тоннелю, добежать до ориентира и вернуться бегом к своей команде, передать эстафету.

Под весёлую музыку верхом на фитболе появляется Карлсон.

Карлсон:

Вот Карлсон к вам пришёл, друзья,

Поздравить всех с весельем,

Успеха в спорте вам желаю я

И всякого везенья!

Я самый ловкий, самый сильный на свете! Я всё могу!

Ведущий: А что ты можешь, Карлсон?

Карлсон: Вот – могу на лыжах *(садится верхом на лыжи)*.

Ведущий: Ну, Карлсон, ты же неправильно делаешь. Надо ведь на двух лыжах.

Карлсон: А, это ещё проще! *(становится на колени, отталкивается руками)*

Ведущий: Кто ж так ездит?

Карлсон: Ну что вы всё смеётесь и смеётесь? Самому лучшему в мире лыжнику нужно просто заправиться! Вот тогда и посмотрите! Варенье есть?

Ведущий: Есть, вот оно в сундучке заперто, а ключика нет, где его найти - не знаем.

Карлсон: А ключик-то в снежном сугробе спрятан, надо его достать и мне принести.

Соревнование 5.

Эстафета «Волшебный сундучок». Участвуют две команды. Напротив каждой команды на столик ставят поднос со «снежками», под «снежками» спрятан ключ, каждый член команды должен принести по одному «снежку» в корзину, последний игрок приносит Карлсону ключ.

Карлсон: Молодцы, ребята! Сейчас наемся и буду самым ловким и сильным!

Ведущий: Да, да, Карлсон ты пока подкрепись, а ребята покажут тебе как на самом деле нужно кататься на лыжах.

Соревнование 6.

Эстафета «Лыжные гонки». Участвуют две команды. Каждый член команды пробегает на лыжах до ориентира, возвращается назад и передаёт лыжи следующему игроку. Побеждает самая быстрая команда.

Карлсон: Здорово у вас получается! А зато я быстрее всех скачу на своем снежном коне, и никто меня догнать не может! *(показывает на фитбол)*.

Ведущий: Ребята, давайте покажем Карлсону, что и на снежных конях (фитболах) мы тоже умеем скакать не хуже него.

Соревнование 7.

Эстафета «Снежные кони». Кто быстрее доскачет на фитболе до ориентира и обратно.

Карлсон: Молодцы, ребята, скачите верхом почти как я, ну ещё немного подучитесь и совсем всё будет хорошо. А вы знаете, какой мой самый любимый праздник? *(дети отвечают)* Мой самый любимый праздник, конечно же, день рождения и Новый год! И на свою ёлочку я вешаю только сладости, много, много сладостей! И хотя Новогодний праздник уже прошёл, давайте его вспомним и нарядим ёлочку.

Соревнование 8.

Эстафета «Наряди ёлку». Чья команда быстрее украсит ёлку.

Карлсон хвалит ребят, вручает им сладкие призы, прощается и под весёлую музыку верхом на фитболе покидает праздник.

Ведущий подводит итоги.