

Администрация Ленинского района  
Муниципального образования «Город Саратов»  
*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 150» Ленинского района г. Саратова*

---

Педагогический проект  
**«Зимние виды спорта»**

Разработали воспитатели:

А.А. Мищенкова

Е.Д. Котова

Город Саратов

2021

*«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального.*

*Без правильного применения гигиены в развитии ребенка,*

*без правильно поставленной физкультуры и спорта*

*мы никогда не получим здорового поколения».*

*Анатолий Васильевич Луначарский*

**Актуальность проекта:** Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

**Гипотеза:** Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Вид проекта:** Информационно – познавательный, краткосрочный

**Сроки реализации проекта:** 06.12.2021-20.12.2021

**Участники проекта:** Дети 6-7 лет, воспитатель.

**Цель проекта:** Расширение представлений детей о зимних видах спорта.

**Задачи:**

- ✓ ознакомление с наиболее популярными видами зимнего спорта;
- ✓ развитие положительной мотивации к занятиям спортом, здоровому образу жизни;
- ✓ расширение кругозора, повышение умственного и речевого развития.

## **Планируемые результаты проекта:**

- ✓ существует интерес к зимним видам спорта;
- ✓ пополнился словарный запас спортивными терминами;
- ✓ повысился уровень знаний о видах зимнего спорта;
- ✓ повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой.

## **Формы реализации:**

- ✓ беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?»;
- ✓ беседа «Знакомимся с видами зимнего спорта»;
- ✓ художественная деятельность «Зимние виды спорта»;
- ✓ физкультурное развлечение «Зимние игры и забавы»;
- ✓ НОД «Зимние виды спорта»;
- ✓ Обогащение предметно-развивающей среды;
- ✓ Публикация

## Основной этап реализации проекта

Время проведений	Режимные моменты	Содержание деятельности	Ответственные
Утро	Утренняя гимнастика (приложение №1)	Цель: повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды	Воспитатель
	Дыхательная гимнастика (приложение №2)	Цель: формирование умения слушать своё дыхание, профилактика бронхо – лёгочных заболеваний.	Воспитатель
	Утренний «Круг друзей»	Цель: настроить детей на предстоящую деятельность.	Воспитатель
	Беседа «Какие зимние виды спорта знаешь ты?» (приложение №3)	Цель: ознакомление детей с зимними видами спорта, расширение знаний о зимних видах спорта.	Воспитатель
	НОД «Зимние виды спорта» (приложение №4)	Цель: расширение и закрепление знаний детей о зимних видах спорта.	Воспитатель
	Динамическая пауза «Отгадай вид спорта»	Цель: с помощью пантомимы дети изображают вид спорта, развитие воображения.	Воспитатель

	Речевое развитие «Пословицы, загадки о зимних видах спорта» (приложение №5)	Цель: расширение и уточнение знаний детей об окружающем. Воспитание находчивости, воображения.	Воспитатель
Прогулка	Спортивный праздник «Зимние забавы». (приложение №6)	Цель: показать детям привлекательность зимних месяцев года, развитие интереса к зимним видам спорта посредством эстафет и конкурсов.	Воспитатель
Вечер	Дидактическая игра «Знатоки спорта» (приложение №7)	Цель: формирование у детей устойчивого интереса к зимним видам спорта, обучение правильно называть спортивную специальность и описывать действия изображённые на картинке.	Воспитатель
	Художественно – эстетическое развитие, рисование «Любимый вид спорта» (приложение №8)	Цель: закрепить умение передавать в рисунке своё отношение к виду спорта.	Воспитатель

	Подведение итогов дня	Обсуждение с детьми понравившихся моментов. Отзывы и предложения.	Воспитатель
	Выход	Оформление альбома «Зимние виды спорта».	Воспитатель

# Приложение к проекту

## Приложение №1

### Утренняя гимнастика

#### Комплекс №1.

1. Ходьба в колонне по одному в обход зала (площадки) в чередовании с бегом; ходьба и бег вразыпную.

##### **Упражнения без предметов**

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью вверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному.

#### Комплекс №2.

1. Игровое упражнение «Быстро в колонну!». Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик (кеяля) разного цвета. По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну!», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражнение повторяется 2-3 раза.

##### **Упражнения с малым мячом**

2. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

4. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

5. И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

6. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7. Игра «Совушка».

## **Приложение №2**

### **Дыхательная гимнастика**

#### **Упражнение 1. «Ладошки».**

Исходное положение: встать прямо, поднять ладошки на уровень лица, локти опустить.

Делать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжимать кулаки. Выдох плавный, свободный через нос или через рот, пальцы разжать, кисти рук расслабить.

#### **Упражнение 2. «Поясок»**

Исходное положение: встать прямо, сжать кулаки, прижать их к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как будто что-то сбрасывая с рук. Во время толчка кулаки разжать, пальцы растопырить. На выдохе вернуться в исходное положение.

#### **Упражнение 3. «Поклон»**

Исходное положение: встать прямо, руки опущены.

Слегка наклониться вперед, округлить спину, опустить голову и руки. Сделать короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхать пол»). Затем плавно, свободно выдыхая через нос или рот, вернуться в исходное положение.

#### **Упражнение 4 «Кошка»**

Исходное положение: встать прямо, кисти рук на уровне пояса, локти чуть согнуты.

Делать легкие, пружинистые приседания, поворачивая туловище то вправо, то влево. При повороте с одновременным коротким шумным вдохом сделать руками «сбрасывающее» движение в сторону (как будто кошка хочет схватить птичку). На выдохе вернуться в исходное положение.

#### **Упражнение 5 «Обними плечи»**

Исходное положение: встать прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кистями друг к другу.

В момент короткого шумного вдоха носом обнять себя за плечи (руки должны двигаться параллельно). На выдохе вернуться в исходное положение.

### **Приложение №3**

#### **Беседа «Какие виды зимнего спорта знаешь ты?»**

Воспитатель:

- Ребята посмотрите на эти предметы и ответьте на мой вопрос, о чем мы сегодня с вами будем разговаривать? (ответы детей - о спорте)
  - Да, поговорим сегодня о спорте и видах спорта.
  - А что такое спорт? (ответы детей - Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования).
  - Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).
  - А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться).
  - Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт дает человеку? (ответы детей).
  - Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть, будешь сильным и ловким.
  - Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)
  - Молодцы, много видов спорта вы знаете, а теперь я предлагаю вам их нарисовать. (дети рисуют зимние виды спорта)
- По окончании воспитатель предлагает детям рассмотреть рисунки.
- Молодцы ребята, вы действительно знаете виды зимнего спорта, но не все, а хотите я познакомлю вас с другими? (ответы детей)
  - Очень хорошо, я обязательно с ними вас познакомлю.

## **Приложение №4**

### **Конспект НОД «Зимние виды спорта» в подготовительной к школе группе.**

**Образовательная область «Познавательное развитие».**

**Программное содержание:** 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 к занятию:** альбом «Зимние виды спорта».

**Предварительная работа:** рассматривание альбома о спорте, беседы о спортивных соревнованиях. Чтение художественной литературы.

Воспитатель: Дети, давайте поговорим сегодня о спорте и спортивных соревнованиях. Скажите, какие виды спорта вы знаете? А сами вы занимаетесь спортом? Каким? (Ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт даёт человеку? (Ответы детей)

Воспитатель: Верно вы сказали. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, какими видами спорта можно заниматься зимой? (Ответы). Давайте представим себе, что мы вышли на улицу и занялись спортом. (Проводится физкультминутка)

Итак, готовы? Слушайте стихотворение и изображайте то, о чём в нём говорится.

Утром быстро мы поели,  
На ноги коньки надели.  
Разбежались, покатились,  
Прыгнули и покрутились.  
И сверкает лёд искристо.  
Мы спортсмены – фигуристы.  
Пообедав очень дружно,  
Мы решили, что нам нужно  
В парке с горки покататься.  
Быстро сели мы в салазки,  
Покатились санки вниз.  
«Эй, с дороги! Берегись! »  
Вечером, идя домой,  
Сговорились меж собой,  
Утром рано, непременно,  
Встать на лыжи  
И отменно покататься  
По снегам среди холмов  
Вдоль раскидистых кустов.

Воспитатель: Отлично! Мы с вами зарядились энергией и хорошим настроением. А теперь продолжим наш разговор. Дети, вы назвали много зимних видов спорта, но не все. Посмотрите в наш альбом и послушайте, что я вам расскажу.

Далее идёт рассказ воспитателя, сопровождаемый иллюстрациями в альбоме.

Воспитатель: Все зимние виды спорта делятся на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.

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

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.

Воспитатель: Дети отгадайте мои загадки.

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

Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - (фигуристы)

Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги –  
И по большим снегам беги. (Лыжи)

Воспитатель: Дети, вы молодцы, ответили правильно на все вопросы и отгадали все загадки. Наш разговор мне хочется закончить небольшим стихотворением.

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Спорт продвигает всех вверх и вперед.

Бодрость, здоровье он всем придает.

Все, кто активен и кто не ленится,

Могут со спортом легко подружиться.

## **Приложение №5**

### **Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни**

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

### **Загадки про спорт и здоровый образ жизни**

Любого ударишь —

Он злится и плачет.

А этого стукнешь —

От радости скачет!

То выше, то ниже,

То низом, то вскачь.

Кто он, догадался?

Резиновый ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,  
К силачу я поспешил:  
- Расскажите вот о чем,  
Как вы стали силачом?  
Улыбнулся он в ответ:  
- Очень просто. Много лет,  
Ежедневно, встав с постели,  
Поднимаю я ...  
(Гантели)

Зеленый луг,  
Сто скамеек вокруг,  
От ворот до ворот  
Бойко бегает народ.  
На воротах этих  
Рыбацкие сети.  
(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,  
А в снег не проваливаются.  
(Лыжи)

На снегу две полосы,  
Удивились две лисы.  
Подошла одна поближе:  
Здесь бежали чьи-то ...  
(Лыжи)

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

Ног от радости не чуя,  
С горки страшной вниз лечу я.  
Стал мне спорт родней и ближе,  
Кто помог мне, дети?  
(Лыжи)

Он на вид - одна доска,  
Но зато названьем горд,  
Он зовется...  
(Сноуборд)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня?  
(Коньки)

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...  
(Коньки)

Палка в виде запятой  
Гонит шайбу пред собой.  
(Клюшка)

Этот конь не ест овса,  
Вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем,  
Только лучше правь рулем.  
(Велосипед)

Не похож я на коня,  
Хоть седло есть у меня.  
Спицы есть. Они, признаюсь,  
Для вязанья не годятся.  
Не будильник, не трамвай,  
Но звонить умею, знай!  
(Велосипед)

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.  
(Шахматы)