

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №103»

**Проект**  
**«Биатлон – олимпийский вид спорта»**  
**(6-7 -лет, подготовительный возраст)**

Разработали воспитатели:

Кашина М.А

Землянова Т.В.

Г. Пермь

**Биатлон** – вид спорта  
очень увлекательный. В  
нем переплелись такие  
две интересные  
дисциплины, как лыжные  
гонки и стрельба.  
Скорость и меткость.



**Цель проекта:** Формирование представления детей подготовительного возраста о зимнем олимпийском виде спорта – биатлоне, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание чувства гордости за достижения спортсменов своей страны.



### **Задачи: Образовательные:**

- Формировать знания детей о биатлоне как виде спорта, познакомить с правилами соревнований, экипировкой спортсменов, историей возникновения биатлона.
- Обогащать активный словарь дошкольников новыми понятиями («биатлон», «лыжи», «винтовка», «стрельба», «мишень»).

### **Развивающие:**

- Способствовать развитию физических качеств: выносливость, координация движений, меткость, быстрота реакции.
- Совершенствовать двигательные навыки посредством игровых упражнений и эстафет.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать любовь к спорту, уважение к спортсменам-победителям.
- Прививать желание вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой.



# Подготовительный этап

**Цель:** создание оптимальных условий для успешной реализации всего проекта.





# Основной этап

Цель – практическое овладение навыками детьми по биатлону и формирование устойчивого интереса к занятию данным видом спорта.













# Заключительный этап

**Цель** – анализ результатов проделанной работы, оценка эффективности мероприятий, а также закрепление полученного опыта и мотивации дальнейших занятий спортом.

















Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №103»

**Проект**  
**«Биатлон – олимпийский вид спорта»**  
**(6-7 -лет, подготовительный возраст)**

Разработали воспитатели:

Кашина М.А

Землянова Т.В.

Г. Пермь

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №103»

**Проект**  
**«Биатлон – олимпийский вид спорта»**  
**(6-7 -лет, подготовительный возраст)**

Разработали воспитатели:

Кашина М.А

Землянова Т.В.

**г.Пермь**



## **Оглавление**

<b>Введение .....</b>	<b>3</b>
<b>Актуальность проекта .....</b>	<b>4</b>
<b>Подготовительный этап .....</b>	<b>6</b>
<b>Основной этап.....</b>	<b>7</b>
<b>Заключительный этап .....</b>	<b>8</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>9</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>10</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>14</b>
<b>Приложение 3.....</b>	<b>17</b>
<b>Приложение 4.....</b>	<b>20</b>
<b>Приложение 5.....</b>	<b>23</b>

## **Введение**

**Биатлон** – вид спорта очень увлекательный. В нем переплелись такие две интересные дисциплины, как лыжные гонки и стрельба. Скорость и меткость.

Этот вид спорта тесно связан с природой. Здоровая окружающая среда необходима для здорового занятия спортом, а для многих атлетов именно эта близость с природой служит мотивацией и вдохновением. С другой стороны, нездоровая окружающая среда отбивает у людей охоту заниматься спортом и может подорвать жизнеспособность того или иного места проведения спортивных мероприятий или самого спортивного мероприятия.

В настоящее время круг интересов большинства детей ограничен компьютером и телефоном. Увлечение каким-либо спортом способствует расширению кругозора, а также может способствовать приобщению к самостоятельным занятиям спортом.



## **Актуальность проекта**

В настоящее время всё больше внимания уделяется вопросам укрепления здоровья населения, профилактике гиподинамии и пропаганде активного отдыха среди детей и подростков. Спортивная деятельность является важным фактором поддержания хорошего самочувствия, улучшения общего состояния здоровья и профилактики многих заболеваний. Особенно актуальным становится приобщение детей к спортивным дисциплинам уже в дошкольном возрасте, поскольку это оказывает положительное влияние на дальнейшее физическое и психоэмоциональное развитие ребёнка.

Задача проекта состоит в том, чтобы сформировать первоначальные представления о биатлоне, познакомить ребят с техникой бега на лыжах и основными элементами стрелковой подготовки (метания мешочков), обеспечить условия для совершенствования навыков скоростного движения и меткости, а также содействовать выработке положительного эмоционального настроя относительно спортивного образа жизни.

Кроме того, проект призван развивать коммуникативные навыки детей, способность взаимодействовать друг с другом в рамках команды, проявлять инициативу и ответственность за общие результаты своей группы.

**Цель проекта:** Формирование представления детей подготовительного дошкольного возраста о зимнем олимпийском виде спорта – биатлоне, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание чувства гордости за достижения спортсменов своей страны.

### **Задачи проекта:**

#### ***Образовательные:***

— Формировать знания детей о биатлоне как виде спорта, познакомить с правилами соревнований, экипировкой спортсменов, историей возникновения биатлона.

— Обогащать активный словарь дошкольников новыми понятиями («биатлон», «лыжи», «винтовка», «стрельба», «мишень»).

#### ***Развивающие:***

— Способствовать развитию физических качеств: выносливость, координация движений, меткость, быстрота реакции.

— Совершенствовать двигательные навыки посредством игровых упражнений и эстафет.

#### ***Воспитательные:***

— Воспитывать любовь к спорту, уважение к спортсменам-победителям.

— Прививать желание вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой.

**Участники проекта:** воспитатели, инструктор по ФИЗО, дети подготовительной группы и родители.

**Тип проекта:** познавательно-физкультурный.

**Продолжительность:** среднесрочный – 22.12.25 – 20.02.26.

**Планируемый результат:**

Дети получают представление о биатлоне, будут стремиться поддерживать физическую активность, проявляют интерес к участию в спортивных мероприятиях, приобретают опыт коллективной творческой деятельности. Такой проект способствует гармоничному формированию нравственно-физического облика ребенка, формирует мотивацию к активному и здоровому образу жизни и достижению спортивных результатов.

**Этапы реализации проекта:**

1. Подготовительный этап.
2. Основной этап.
3. Заключительный этап.



### **Подготовительный этап**

**Цель:** создание оптимальных условий для успешной реализации всего проекта.

1. Сбор необходимого материала и ресурсов.
2. Ознакомление родителей и детей с проектом.
3. Анкетирование детей на знание детей зимних видов спорта (Приложение 1).
4. Изготовление атрибутов (мишени, мешочки для метания, альбом «Биатлон»).
5. Консультация для родителей «Техника безопасности» (Приложение 2).

Все вышеперечисленное направлено на обеспечение качественного и эффективного начала реализации проекта, позволяющее плавно перейти к основному этапу и достичь желаемого результата.

### **Основной этап**

**Цель** – практическое овладение навыками детьми по биатлону и формирование устойчивого интереса к занятию данным видом спорта.

1. Беседа с детьми «Олимпийские виды спорта» (Приложение 3).
2. Беседа – встреча со спортсменом лыжником (Ольга Юрьевна).
3. Тренировка детей с инструктором по ФИЗО в метании мешочка в цель.
4. Тренировка детей с инструктором по ФИЗО, для совершенствования навыков катания на лыжах.
5. Подвижные игры для развития навыком зимнего вида спорта «Биатлон» (Приложение 4).
6. Задания и эстафеты с использованием элементов биатлона.
7. Специальные упражнения для укрепления мышц ног, рук и спины, поддержание оптимальной работоспособности организма (Приложение 5).

Можно сделать вывод, что вышеперечисленное создает целостную программу для гармоничного физического и личностного развития дошкольников.

### **Заключительный этап**

**Цель** – анализ результатов проделанной работы, оценка эффективности мероприятий, а также закрепление полученного опыта и мотивации дальнейших занятий спортом.

1. Итоговое групповое соревнование по биатлону.
2. Соревнование по биатлону между подготовительными группами.
3. Анализ проделанной работы с детьми, личная оценка детей. Рисунок «Я и Биатлон»
4. Изготовление коллажа «Биатлон в моей семье»
5. Поход с родителями и детьми на лыжах «Зимняя тропа».
6. Награждение участников и поощрение их успехов, стимулирование желание продолжать занятия спортом.

Таким образом, заключительный этап обеспечивает завершение циклов работы над проектом, одновременно закрепляя познавательные эмоции и укрепляя желание продолжать активное участие в спортивных мероприятиях.



## **Заключение**

Реализация проекта «Биатлон» способствовала решению важнейших задач всестороннего развития детей старшего дошкольного возраста, развивая интерес к активным формам отдыха, повышая мотивацию заниматься физическими упражнениями, улучшая показатели здоровья и укрепляя морально-психологический климат коллектива.

Через включение в активную творческую работу дети приобрели важные жизненные навыки, научились управлять своим телом, уверенно идти к достижению поставленных целей и поддерживать своё здоровье. Этот опыт станет прочным фундаментом для дальнейшего физического, интеллектуального и духовного становления будущего гражданина России.

Задача проекта состояла в том, чтобы сформировать первоначальные представления о биатлоне, познакомить ребят с техникой бега на лыжах и основными элементами стрелковой подготовки (метания мешочков), обеспечения условий для совершенствования навыков скоростного движения и меткости, а также содействия выработке положительного эмоционального настроя относительно спортивного образа жизни.

**Викторина «Знатоки зимних видов спорта»**

**Цели:** Развивать интерес к видам спорта.

**Задачи:**

- Обобщить знания детей о видах спорта.
- Способствовать формированию интереса к занятию спортом.
- Выявить умение работать в команде, обсуждать, договариваться, прислушиваться к мнению товарищей.

**Материалы:** эмблемы команд, очки (*гири, штанги*) клюшки 2, мячик, ворота 2, обручи 2, медали «*За успехи в спорте*», конфеты.

Ход викторины:

**Ведущий:**

Приветствуем сегодня всех,

Мы рады встрече с вами.

И не случайно в этот зал

Всех вместе мы собрали.

Детей сегодня позвала

Спортивная викторина

И думаю, пройдет она

Нескучно и активно.

**Ведущий:** Здравствуйте, юные спортсмены. Я рада приветствовать вас на нашей спортивной викторине. Прошу вас разделиться на две команды. Одна команда будет «*Крепыши*» а другая «*Богатыри*» выбрать капитана и занять свои места.

**Ведущий:** Уважаемые команды сегодня состоится викторина на спортивную тему.

**Ведущий:** Сегодня мы узнаем, что вы знаете о спорте. За каждый правильный ответ вы будете получать 1бал. И пусть победят сильнейшие!

**Ведущий:** И так, начинаем нашу игру «*Знатоки спорта*»

Команды поприветствуйте друг друга.

**Приветствия команд:**

«*Крепыши*»:

Чтоб здоровым и сильным быть,

Надо всем со спортом дружить!

«*Богатыри*»:

Спорт ребята, очень нужен,

Мы со спортом очень дружим.

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт – игра

Физкульт - ура!

Дети садятся за столы, на каждом столе стоит символ команды.

«*Разминка*»

1. Почему игры называют Олимпийскими? (Потому, что они проходили в древнегреческом городе Олимпия.)
2. Что является эмблемой Олимпийских игр? (Пять колец).
3. Кто может участвовать в Олимпийских играх? (Самые сильные и самые подготовленные спортсмены всей земли).
4. Что является символом всех Олимпийских игр? (Огонь)
5. Где зажигают огонь? (В Греции, на горе Олимп).
6. Как часто проводятся олимпийские игры? (Один раз в четыре года)

Воспитатель: Сейчас будьте очень внимательными, так как объявляется первый конкурс. Каждой команде будет задан вопрос, на который она отвечает, если ответа не нет, то этот вопрос переходит к другой команде. Балл засчитывается той команде, которая даст правильный ответ.

Наш первый конкурс открывает блиц вопросы. Каждой команде предлагается по шесть вопросов, на которые нужно ответить быстро, коротко и правильно. За каждый правильный ответ команда получает 1 балл.

*Интеллектуальная разминка для команды «Богатыри»*

1. В каком городе в нас в России проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году? (*Сочи*)
2. Как называется игра на льду с шайбой? (*Хоккей*)
3. Вид спорта, где спортсмены едут на лыжах и стреляют по мишеням, а за промах им назначают штрафной круг? (*Биатлон*)
4. Как называются деревянные доски, присоединенные к ногам, на которых очень легко кататься по снегу? (*Лыжи*)
5. Как называется большая гора, с которой скатываются на лыжах, а потом какое-то время летят в воздухе? (*Трамплин*)
6. Как назвать одним словом: медаль, грамота, кубок (*Награда*).

*Интеллектуальная разминка для команды «Крепыши»*

1. Назовите зимние виды спорта (Биатлон, бобслей, конькобежный спорт, скелетон, фигурное катание, шорт-трек, керлинг, горнолыжный спорт, лужное двоеборье, лыжные гонки, прыжки на лыжах с трамплина, сноубординг, фристайл, санный спорт, хоккей с шайбой.)
2. Как называется обувь, в которой можно кататься на льду? (*Коньки*)
3. На чем зимой с горы можно кататься (*Горные лыжи, санки, боб, сноуборд*)
4. Как называют спортсменов, которые не просто катаются на коньках, а еще и выполняют различные красивые фигуры, вращения и поддержки? (*Фигуристы*)
5. Как называется место, где можно покататься на коньках? (*Каток*)
6. Что в руках у спортсмена, играющего в хоккей (*Клюшка*).

*2 конкурс. Игра «Отгадай загадку»*

За каждый правильный ответ команда получает 1 бал.

1. Клюшки в руках,

Шайба на льду.

Смелый вратарь у всех на виду.

Этой команды нету дружной,

Эта игра зовется... (*Хоккей*)



2. Спорт на свете есть такой,  
Популярен он зимой.  
На полозьях ты бежишь,  
За соперником спешишь. (*Лыжные гонки.*)

3. И в мишень спортсменов стреляет,  
И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют  
Очень просто: (*Биатлон*).

4. На льду танцует фигурист,  
Кружится, как осенний лист.  
Он исполняет пируэт,  
Потом двойной тулуп...Ах, нет!  
Не в шубе он, легко одет.  
И вот на льду теперь дуэт.  
Эх, хорошо катаются!

Зал затаил дыхание.

Вид спорта называется... (*Фигурное катание*)

5. Посмотрите: лыжник мчится,

А потом летит как птица,  
Совершив прыжок с вершин.  
А помог ему. (*Трамплин*).

6. Мчатся вниз по снежным склонам –  
Очень мужественный спорт!

А поможет чемпионам  
В этом спорте. (*Сноуборд*).

3-й конкурс: Дидактическая игра «Кто на чём?».

Горнолыжники едут (*на чём*) – на горных лыжах.

Сноубордисты -... (*на сноуборде*);

Конькобежцы - ... (*на коньках*);

Саночники -.... (*на санках*);

Фигуристы - .... (*на коньках*);

Хоккеисты - .... (*на коньках*);

Биатлонисты -... (*на лыжах*)

4 – й конкурс Игра «Кому что нужно?»

Сноуборды нужны (*кому*) – сноубордистам;

Горные лыжи - .... (*горнолыжникам*);

Санки – .... (*саночникам*);

Коньки - .... (*конькобежцам*);

Клюшки - (*хоккеистам*);

Винтовки - ....(*биатлонистам*).

Ведущий: переходим к следующему заданию «Назовите, какому спортсмену принадлежит этот инвентарь?»

1. Коньки – фигурист.

2. Футбольный мяч – футболист.

3. Ключка с шайбой – хоккеист.
4. Ракетки с мячиками – теннисист.
5. Лыжи с палками – лыжник.

*Игра «Угадай вид спорта»*

Команда должна выбрать вид спорта и обыграть его, а другая команда должна угадать, что было задумано.

*Эстафеты*

- А сейчас я предлагаю вам немного посоревноваться.

Первая эстафета – «Хоккей». Доведи клюшкой шайбу до пяточка и забрось её в ворота.

Вторая эстафета – «Сани». Первый участник с обручем бежит до конуса, обегает его, возвращается обратно. Второй участник цепляется за обруч и они вдвоём преодолевают дистанцию. И так далее.

Подводятся итоги викторины, объявляет результаты игры.

*Воспитатель:* Молодцы, ребята! Наша викторина закончена, давайте подведем итог и узнаем, какая команда стала победителем нашей викторины.

Подведение итогов и награждение команд медалями.

Чтоб крепким и здоровым быть

Надо спорт вам полюбить.

Занимайтесь, не ленитесь,

И со спортом подружитесь.





## БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД



Пришла зима веселая

С коньками и салазками,  
С лыжнею припорошенной,  
С волшебной старой сказкою.  
На елке разукрашенной  
Фонарики качаются.  
Пусть зимushка веселая

Подольше не кончается!

И. Черницкая

Зима в России — долгая. В некоторых регионах холода стоят по полгода. И, к сожалению, зимняя пора у детей — это не только санки, коньки и веселье. Но и высокая вероятность для ребёнка получить травму. Если у вас есть знакомые врачи, вы наверняка слышали, что именно зимой у детских хирургов случается наплыв пациентов. Чтобы не попасть в больницу вместо того, чтобы веселиться на каникулах — просто **соблюдайте правила безопасности зимой** для детей и **научите им своего ребёнка**.

**Общие правила безопасности зимой: памятка родителям и детям**



**Соблюдайте базовые правила безопасного поведения зимой:**

- гуляйте с ребёнком — или отправляйте его на самостоятельную прогулку, если он достаточно взрослый — только в светлое время суток;
- расскажите сыну или дочери о том, что гулять можно только на открытых и хорошо освещённых улицах, играть на безлюдных пустырях может быть опасно;
- объясните ребёнку, что снег и сосульки грязные, и если их есть — можно заболеть;
- отмечая Новый год и другие зимние праздники, не используйте пиротехнику и поясните детям, что петарды и фейерверки — частая причина пожаров;
- если ребёнок гуляет один — купите ему средство связи: телефон или детские gps-часы.

## Правила поведения на улице и на дороге

**Внимательность на улице и на дороге уместна всегда. Но зимой — особенно.** В холодное время года темнеет рано: в сумерках видимость становится хуже, а очертания предметов (например, автомобилей) могут и вовсе исказиться.



Конечно, возможные опасности — не повод запереться дома до лета. Объясните ребёнку, что нужно:

- немедленно возвращаться домой, если на улице резко похолодало или заметно усилился ветер;
- держаться подальше от крыш домов, с которых могут упасть сосульки или снежные глыбы;
- переходить дорогу только по пешеходному переходу, предварительно убедившись не только в отсутствии автомобилей, но и в хорошем обзоре дороги — из-за снежных заносов легко не заметить приближающейся машины;
- не ходит по краю тротуара и не останавливаться у самой дороги;
- выбирать для очень активных развлечений, например, игры в снежки, не слишком людные места, чтобы случайно не травмировать маленьких детей или пожилых людей;
- всегда быть на связи с родителями, и, если возникла экстренная ситуация — сразу же позвонить маме или папе.



**Совет родителям.** Прикрепите к одежде или рюкзаку светоотражающий элемент — так ребёнок будет виден водителям даже в темноте. Сделать сына или дочь еще заметнее для участников дорожного движения можно с помощью яркой одежды.

## Зимой на водоёме

Водоёмы в холодный период года — место повышенной опасности и для детей, и для их родителей. Если отправиться на водоём все же необходимо — соблюдайте проверенные правила безопасности:



## БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЛЬДУ



Нужно быть осторожным в местах:



СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ!

- выходить на лёд в одиночку опасно, но и ходить по замёрзшему водоёму большой группой тоже рискованно. Максимально безопасный способ передвижения по льду водоёма — на расстоянии 5-6 метров друг от друга;
- проверяйте лёд на прочность палкой, а не ногой;
- опасно выходить на лёд, покрытый снегом — легко не заметить трещины и провалы;
- избегайте выходить на лёд, если начался дождь, сильный ветер, метель;
- если лёд под ногами затрещал — сразу возвращайтесь к берегу, лучше всего лёжа, по уже оставленным следам.

**Совет родителям.** Научите ребёнка тому, что если лёд под ним всё же провалился — первым делом нужно громко звать на помощь. Затем — по возможности ухватиться за лёд, постараться выбраться на поверхность и лёжа добираться к берегу. Объясните ребёнку, что очень важно не делать резких движений и держаться на плаву, даже если выбраться сразу не удалось.



**Конспект беседы в подготовительной группе на тему:**

**«Олимпийские игры»**

**Цель:** Продолжать формировать у детей представления об Олимпийских играх.

**Задачи:**

- Представить детям информацию об Олимпийских играх как о мирном соревновании, с целью физического мастерства людей, в котором участвуют народы всего мира.

- Закреплять знания детей о символах Олимпийских игр, расширить знания о видах спорта.

**Оборудование:** Картинки с изображением различных видов спорта, листы бумаги, карандаши, презентация о зимних видах спорта.

**Ход работы:**

- Ребята, сегодня мы с вами открываем неделю «Зимней Олимпиады»! Мы поговорим с вами о различных видах спорта, о спортсменах, об играх, в которых спортсмены участвуют. Поговорим о том, как же можно стать спортсменом, что нужно делать для этого.

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – это награда!

Победить же может любой!!!

Ребята, может кто - то из вас знает, что это за Олимпийские игры?

Олимпийские игры – это главные спортивные соревнования лучших спортсменов из разных стран. Древняя Греция - это родина Олимпийских игр. А именно гора Олимп и город Олимпия. Люди этой страны жили очень беспокойно, враждовали. И вот однажды Царь обратился к мудрецу с вопросом: «Что сделать, чтобы народ не враждовал?» И мудрец посоветовал провести спортивные игры, которые сдружили бы всех греков. Люди в Греции очень любили спорт и обрадовались такому решению. В год Олимпийских игр глашатаи разносили по городам радостную весть: «Все в Олимпию!» В состязаниях мог участвовать любой желающий. Олимпийские игры посвящались богу Зевсу. Продолжались игры пять дней. В первый день атлеты приходили в храм в Олимпию, по велению самого главного греческого бога Зевса, повелителя грома и молнии, зажигали от солнечного луча священный огонь, и давали клятву – бороться честно. Эта традиция сохранилась и до наших дней.

А еще, ребята, на Олимпиаде поднимают белый флаг с изображением пяти колец. Кто знает, что обозначает этот флаг?

Кольца на Олимпийском флаге символизируют пять континентов, а сплетение колец обозначает дружбу и единство в Олимпийском движении между всеми континентами Земли: Европой (голубой цвет), Африкой (черный цвет), Америкой (красный цвет). Азией (желтый цвет), Австралией (зелёный цвет), белый же цвет флага обозначает мир.

Демонстрация презентации «Зимние виды спорта»...

В течение нескольких дней спортсмены со всего мира, соревнуются в различных видах спорта.

А теперь мы с вами поговорим о том, какие же зимние виды спорта вы знаете?

**Биатлон, кёрлинг, коньковые виды** (конькобежный спорт, фигурное катание, шорт-трек), **лыжные виды спорта** (горнолыжный спорт, лыжное двоеборье, лыжные гонки, прыжки с трамплина, сноуборд, фристайл), **бобслей, санный спорт, хоккей.**

- А кто из вас знает, как награждают лучших спортсменов?

Ответы детей: Награждают медалями.

-Правильно, а какие медали бывают?

Ответы детей: Золотые, Серебряные, Бронзовые.

- Золотую медаль вручают, за первое место, за второе – Серебряную, а Бронзовую за третье место.

Для награждения медалями, лучших спортсменов приглашают на пьедестал. Спортсмен, занявший первое место, стоит на верхней ступени пьедестала; серебряный призер на второй ступени; а на третьей ступени – бронзовый призер. В заключение церемонии награждения, звучит гимн Страны спортсмена, занявшего 1 место.

- Ребята, вы знаете, что в 2014 году Зимние Олимпийские игры проходили и в России в городе Сочи! А какие символы у этой Олимпиады? (медведь, заяц, леопард). Умнички!

А теперь поиграем с вами в игру, и посмотрим, как вы усвоили то, о чем мы говорили.

**Игра «Что кому принадлежит»**

Цель. Закрепить знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах.

Необходимое оборудование: Картинки предметов относящихся к тому или иному спорту.

Правила игры:

Я буду показывать вам картинки, а вы должны определить, кому из спортсменов они необходимы.

Лыжи нужны... (лыжнику).

Коньки нужны (фигуристу, хоккеисту).

Клюшка и шайба нужны (хоккеисту).

Сноуборд (сноубордисту).

Лыжи и ружье (биатлонисту).

-Молодцы ребята, хорошо справились с этим заданием. А сейчас давайте посмотрим, как вы справитесь с загадками.

**Загадки про спорт**

Две дощечки на ногах

И две палочки в руках.

Если мы дощечки смажем -

Снежный экстра-класс покажем!

Зимние рекорды ближе  
Тем, кто очень любит...(лыжи)  
Мы не только летом рады  
Встретиться с олимпиадой.  
Можем видеть лишь зимой  
Слалом, биатлон, бобслей,  
На площадке ледяной -  
Увлекательный... (хоккей)  
И мальчишки, и девчонки  
Очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким,  
Не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки,  
Мы - фигурные... (коньки)  
Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - ... (фигуристы)  
Во дворе есть стадион,  
Только очень скользкий он.  
Чтобы там как ветер мчаться,  
На коньках учись кататься. (каток)  
-Молодцы ребята, все загадки отгадали!  
А сейчас, ребята, мы с вами нарисуем Олимпийский флаг. Какие карандаши  
нам понадобятся? (ответы детей) Приступайте к работе!

**Итог занятия:**

- Ребята, что вы сегодня узнали об олимпийских играх?
- Какие виды спорта вам больше всего нравятся?
- Каким видом спорта хотели бы вы заниматься, почему?



## **Зимние подвижные игры на улице для детей подготовительной группы**

### **Снежная королева**

**Цель:** воспитывать быстроту и ловкость

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

### **Мороз - Красный нос**

**Цель:** развитие ловкости, воспитание выдержки и терпения.

На противоположных сторонах площадки обозначаются два дома, в одном из них располагаются играющие. Посередине площадки лицом к ним становится водящий - Мороз - Красный нос. Он произносит:

Я Мороз — Красный нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Играющие хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После этого они перебегают через площадку в другой дом, Мороз догоняет и старается их заморозить (коснуться рукой). Замороженные останавливаются на том месте, где их настиг Мороз, и стоят так до окончания перебежки. Мороз подсчитывает, сколько играющих удалось заморозить. При этом учитывается, что играющие, выбежавшие из дома до сигнала или оставшиеся в доме после него, тоже считаются замороженными. После нескольких перебежек выбирают нового Мороза. В конце игры подводятся итог, сравнивают, какой Мороз заморозил больше играющих.

### **Второй вариант: Два Мороза**

Выбираются два Мороза – водящие, а остальные ребята располагаются за линией дома в одну шеренгу. Посередине площадки – на улице – стоят два Мороза. Морозы обращаются к детям:

– Мы два брата молодые,

– Два Мороза удалые.

– Я Мороз-Красный Нос,

– Я Мороз-Синий Нос.

– Кто из вас решится

– В путь-дороженьку пуститься?

Дети (хором). Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз!

После этих слов ребята бегут с одной стороны площадки на другую. Морозы касаются ребят.

### **Снежная карусель**

**Цель:** упражнять в ориентировке на местности.

Взявшись за руки, дети образуют круг вокруг снеговика и изображают снежинки. По сигналу взрослого они идут сначала медленно, потом все быстрее, в конце концов бегут. После того как играющие пробегут по кругу несколько раз, взрослый предлагает им изменить направление движения, говоря: «Ветер изменился, полетели снежинки в другую сторону». Играющие замедляют движение, останавливаются и начинают двигаться в противоположном направлении. Сперва они двигаются медленно, а потом все быстрее и быстрее, пока взрослый не скажет: «Совсем стих ветер, снежинки спокойно падают на землю». Движение снежной карусели замедляется, дети останавливаются и отпускают руки. После небольшого отдыха игра возобновляется.

### **Ловишки парами**

**Цель:** научиться бегать в паре.

Дети становятся попарно один за другим на расстоянии 2-3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу взрослого первые в парах быстро бегут на другую сторону площадки, стоящие сзади стараются поймать их (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

### **Метелица**

**Цель:** упражнять в ориентировке на местности.

Все дети встают друг за другом и берутся за руки. Первым стоит взрослый - он метелица. Метелица медленно пробегает между снежными постройками, валами, санками змейкой или обегает их, ведя за собой. Ребята стараются не разорвать цепочку и не наткнуться на предметы.

#### **Капельки и льдинки**

**Цель:** воспитывать быстроту и ловкость.

Кто-нибудь из взрослых выбирается водящим — Дедом Морозом. У него в руках должен быть волшебный посох (например, ветка или палка). Все остальные игроки — это капельки в реке. Задача водящего — заморозить все капельки. Для этого ему нужно дотронуться до игрока волшебным посохом, и замерзшая капелька должна застыть на месте. Но не все так просто: ведь «теплая» капелька может отогреть замороженного. Для этого капельке нужно дотронуться до льдинки, поэтому Деду Морозу придется изрядно потрудиться, чтоб превратить в лед всю речку.

#### **Льдинка**

**Цель:** упражнять в ориентировке на местности.

Участники игры образуют круг и становятся на расстоянии одного-двух шагов друг от друга. В центре круга — водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (или шайбу, деревянную чурку) и ударом ноги старается выбить льдинку за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают льдинку назад. Тот, кто пропустит льдинку с правой стороны от себя, сменяет водящего и становится внутрь круга.

Можно играть и по-другому. Играющие перебрасывают льдинку друг другу в самых разных направлениях. Водящий, находящийся внутри круга, старается перехватить ее. Если ему это удастся, он становится в круг, а тот, по чьей вине это произошло, становится водящим.

#### **Бездомный заяц**

**Цель:** воспитывать быстроту и ловкость.

Из числа игроков выбирается охотник и бездомный заяц. Остальные игроки – зайцы, чертят себе круг, и встают внутрь. Бездомный заяц убегает, а охотник его догоняет. Заяц может спастись от охотника, забежав в любой круг, тогда заяц, что стоял в кругу, должен сразу же убегать, потому что он стает бездомным, и охотник будет за ним охотиться. Как только охотник поймает зайца, он сам стает зайцем, а бывший заяц – охотником.

#### **Двое на снегу**

**Цель:** воспитывать быстроту и ловкость.

На снегу чертят круг диаметром 2 метра. Два соперника, заложив руки за спины, входят в круг и по сигналу ведущего пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Если игрок заступил за круг или убрал руки из-за спины, он проигрывает. В этой игре нельзя допускать болевых приемов, судит игру ведущий. Игрок, не вышедший из круга, побеждает.

#### **Снежиночки – пушиночки (игра малой подвижности)**

Дети движутся гурьбой вокруг снеговика, повертываясь одновременно и вокруг себя. Через некоторое время направление движения меняется, хоровод кружится в другую сторону. Взрослый говорит: «Снежиночки - пушиночки устали на легу, кружиться перестали, присели отдохнуть».

Играющие останавливаются, приседают. Отдохнув немного, возобновляют игру.

#### **Белые медведи**

**Цель:** воспитывать быстроту и ловкость.

На игровой площадке отмечается участок, изображающий льдину. На льдине – два «белых медведя» – водящие. Они могут произносить следующие слова:

«Мы плывем на льдине,

Как на бригантине,

По седым суровым морям.

Кто не бережется,

Не остережется,

Тот, наверняка уж, попадется нам.

Раз-два-три – беги!»

С последними словами остальные играющие разбегаются по площадке. Медведи выходят на охоту, держась за руки. Настигнув кого-нибудь, они стараются обхватить ребенка обеими свободными руками. Если медведям это удастся, то пойманный сам становится медвежонком и присоединяется к водящим. Теперь медведи продолжают «охоту» втроем. Выигравшими считаются те дети, которым удастся дольше всех не попасться в лапы медвежьей семейки.

#### **«Не задень!»**

**Цель:** развитие ловкости.

На площадке раскладывают снежные комки в шахматном порядке. Дети стоят у одной линии по одну сторону площадки. По сигналу дети бегут из одного конца площадки в другой, обходя комки.

**«Остановись возле снежка»**

Цель: развитие внимания.

На площадке раскладывают снежки. Их должно быть на один меньше, чем детей. Дети бегают врассыпную. По сигналу каждый должен остановиться возле снежка. У каждого снежка должен стоять только один ребёнок. Тот, кто не нашёл себе места, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не выявится победитель.

**«Баба Снежная»**

Цель: развитие ловкости, внимания, ориентировки в пространстве.

Выбирают «Бабу Снежную». В руках у «Снежной Бабы» - султанчик. Дети становятся на одной стороне площадки, а «Баба Снежная» на противоположной. Дети хором произносят слова, и подходят к «Снежной Бабе». После слов: «Раз, два, три. Ну – ка, баба, догони!» дети бегут на свою сторону площадки. «Баба Снежная» догоняет их, дотрагиваясь султанчиком. Тех, кого «Баба Снежная» осалила, отходят в сторону. Подсчитывается количество пойманных детей. Игра возобновляется с новой «Снежной Бабой».

Дети: Очень гордая на вид

Баба Снежная стоит.

На ребят она глядит,

Всем метлой своей грозит.

Глазки чёрные горят,

Отойди – ка – говорят.

Раз, два, три

Ну – ка, баба, догони!



## Приложение 5

### Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц спины для детей подготовительного возраста

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Самовытяжение.	«Потягушки» <b>вариант 1:</b> И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз, 3-4 – и.п. <b>вариант 2:</b> И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. 1-2 – тянуться по полу руками и ногами в стороны. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Ноги и руки прижаты к полу.
2.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Самовытяжение.	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1-2 – ноги согнуть в коленях, руками тянуться вверх. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки и бёдра вместе и прижаты к полу. Носок от себя.
3.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Ориентировка на себе. Развитие координаци- онных способностей. Воспитание внимания. Самовытяжение.	«Пешеходик» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. <b>вариант 1:</b> 1 – приподнять правую ногу, левую руку и голову, 2 – и.п. 3 – приподнять левую ногу, правую руку и голову, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – приподняться от пола. 2-7(9) – «пешеходик» в дина-мике. 8(10) – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Голову, ногу и руку приподнимать слегка. Тянуться затылком, руку в локте, ногу в ко-лене не сгибать. Следить за разноимён- ностью руки и ноги. Поясницу не прогибать.
5.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Самовытяжение.	«Рыбка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподняться от пола, 2-3- держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком, руки в локтях, ноги в коленях не сгибать.
6.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, шеи.	«Лодочка» И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1- приподнять голову и плече-вой пояс, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ладони прижаты к полу. Ноги вместе и прижаты к полу.
7.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, шеи. Самовытяжение.	«Звёздочка» И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. 1- приподняться, 2-3 – держать,	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком. Руки и ноги в коленях не сгибать.

		4 – и.п.		
1	2	3	4	5
8.	Укрепление мышц ног и плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	«Точка-строчка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх <b>вариант 1:</b> 1 – приподняться, 2 – руки и ноги в стороны, 3 – ноги и руки вместе, 4 – и.п. <b>вариант 2:</b> 1 – приподняться, 2-7(9) – чередовать ноги и руки в стороны, вместе, 8(10) – и.п.	4-6 раз 2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Поясницу не прогибать. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Носок от себя.
9.	Укрепление мышц ног и плечевого пояса. Развитие координационных способностей.	«Брасс» И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях. 1- приподняться, 2-7(9) – имитация плавания брасс, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Поясницу не прогибать
10.	Укрепление мышц ног, шеи и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Ориентировка на себе.	«Кошечка» И.п. – стойка на четвереньках. 1 – прогнуть спину (кошечка добрая), 2 – и.п., 3 – выгнуть спину (кошечка злиться), 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги вместе, руки на ширине плеч.
11.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	«Стрекоза» И.п. – лёжа на животе, руки на затылок. 1 – приподняться, прогнуться, выпрямить руки в стороны. 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги вместе, прижаты к полу. Руки в локтях не сгибать. Тянуться затылком.
12.	Укрепление мышц ног, шеи и плечевого пояса. Развитие координационных способностей. Ориентировка на себе. Самовытяжение.	И.п. – стойка на четвереньках. 1- приподнять правую руку и левую ногу, 2 – и.п., 3 – приподнять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руку и ногу поднимать параллельно полу. Тянуться затылком.
13.	Укрепление мышц плечевого пояса и рук. Самовытяжение.	«Кошечка потягивается» И.п. – сед на пятках. 1-2 – руками потянуться по полу вперёд. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Голова между рук, тянуться затылком. Ноги вместе.

14.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Силачи» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1- приподнять плечевой пояс. 2- руки к плечам, 3 – руки вверх, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком. Ноги вместе, прижаты к полу. При сгибании рук, локти отводить назад до упора.
15.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Молоточки» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподнять плечевой пояс, 2-7(9) – поочерёдное постукивание кулаками по полу. 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Ноги вместе, прижаты к полу.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Птички летят» И.п. – лёжа на животе, руки в стороны. 1 – приподняться. 2-7(9) – руки чередовать вверх-вниз, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу. Руки в локтях не сгибать
17.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Змейка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1- прогнуться, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги и ладоши прижаты к полу. Прогибаясь руки выпрямлять до конца. Голову не запрокидывать.