



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
г.п.Приобье ХМАО-Югра Октябрьский район

# Проект «Будущие Олимпийцы»

**Масленникова Наталья Геннадьевна**  
руководитель физического воспитания  
высшей квалификационной категории





*«В современном мире, имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии»*

*Пьер де Кубертен*





## **Цель проекта:**

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.





## **Участники проекта**

- Руководитель физического воспитания
- Дети подготовительных групп
- Воспитатели групп
- Музыкальный руководитель
- Хореограф
- Родители

## **Тип проекта**

Долгосрочный

## **Срок реализации**

Ноябрь 2016г. – апрель 2017г.





# Тип проекта

Физкультурно - познавательный

## Проблема

*Недостаточная  
информированность детей об олимпийских  
играх и их возникновении.*

- Что такое Олимпиада? Где она возникла?
- Все ли спортсмены могут принимать участие в Олимпийских играх?
- Что нужно делать, чтобы стать Олимпийцем?





# Задачи проекта

**Для детей:**

1. Формировать у детей представления об Олимпийских играх, как мировом соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей.
2. Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом, умения и навыки сотрудничества через нравственный и эстетический опыт Олимпиад.
3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего здоровья посредством занятий физической культурой.
4. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.





# Задачи проекта

## **Для педагогов:**

1. Создать информационную базу.
2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях.

## **Для родителей:**

Развивать творческие и физические способности в спортивной деятельности детей.

## **Для социальных партнеров:**

Создать условия для привлечения партнёров (спортивная школа и педагоги ДО) для совместных спортивных мероприятий.





# Работа с детьми

ОД по ознакомлению с организмом человека

**НОД «Сердце человека»**  
Прослушаем как бьется наше сердце

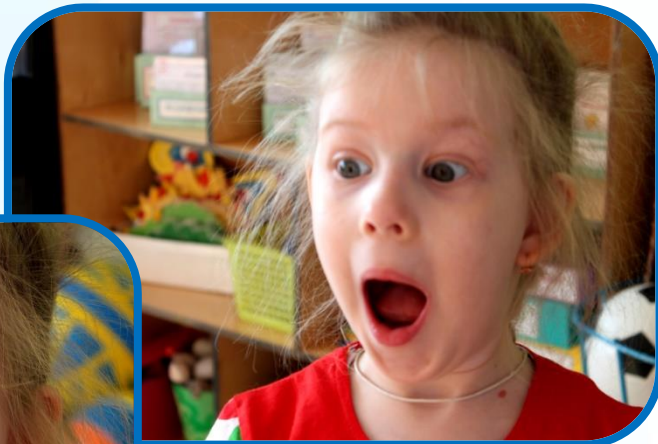






# Работа с детьми

Од по ознакомлению с организмом человека



**НОД «Мышцы»**  
Мимическая  
гимнастика





# Работа с детьми

Од по ознакомлению с организмом человека



**НОД « Здоровые легкие»**  
Дыхательная гимнастика



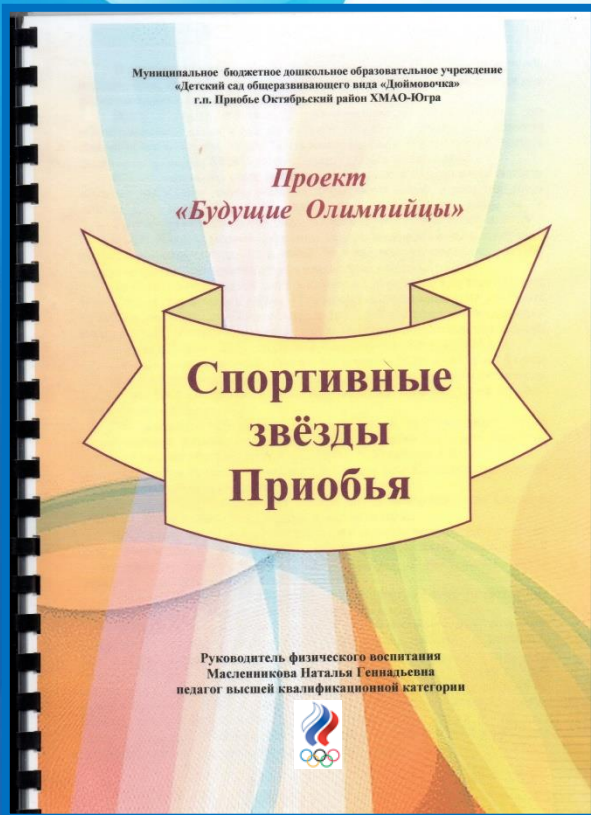
# Работа с детьми



**Од с использование ИКТ  
«Олимпийские игры: история,  
символика, талисманы»**



# Работа с детьми





# Работа с детьми



Упражнения с элементами  
спортивных игр





# Работа с детьми



Подвижная игра  
«Спортивная фигура замри!»



# Работа с педагогами

Семинар-практикум  
«Здоровьесберегающие  
технологии в работе с детьми»



# Работа с педагогами



# День Здоровья





# Работа с педагогами





# Работа с педагогами



Речевые  
Олимпийские игры

# Работа с социальными партнерами



Экскурсия в  
спортивную школу





# Работа с социальными партнерами

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»  
г.п. Приобье Октябрьский район ХМАО-Югра

*Проект  
«Будущие Олимпийцы»*

**Спортивные  
звёзды  
Приобья**

Руководитель физического воспитания  
Масленникова Наталья Геннадьевна  
педагог высшей квалификационной категории





# Работа с социальными партнерами



Спортивный досуг  
«Поездка на Олимпиаду»





# Работа с родителями

## Учим ребенка кататься на велосипеде

Езда на велосипеде относится к езде на велосипеде – системному упражнению. Это означает системное воздействие на мышечную систему, способность задействовать мышцы особенно на спине. При систематических занятиях езда на велосипеде у детей развивается выносливость, зрелость, глазомер, координация движений, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как сделать так, чтобы и ваш ребенок сам захотел обрести «двуколесного друга» и без всякого риска научиться этому приятному и полезному для здоровья времяпровождению? В этом нет ничего трудного!

Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше! Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным.

Скоро ребенок сможет пересечь на нового железного коня двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные – тогда они только убергут от падения и не помешают постепенно учиться держать равновесие.

Обязательно постройтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья – оно не должно давить, а носочками ребенка должны доставать до педалей.

Спустя какое-то время можно приступить к самому ответственному этапу – учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задумались об этом вопросе, только когда ребенок исполнилось 3-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса.



## Каким видом спорта можно заниматься?

Ребенка дошкольного возраста можно научить многому, однако большие тренировочные нагрузки неокрепшему детскому организму чаще всего не под силу. Отдельные элементы спортивных занятий лучше всего осваивать с родителями.

Гуляя с ребенком, дайте ему возможность свободно бегать и прыгать. Прогулки сочетайте с занятиями сезонными видами спорта.

- Всем детям доступна ходьба на лыжах (по ровной местности, а также скатывание с небольших отлогих пригорков). При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах, ноги слегка согнуты в коленях, руки с палками одновременно выносятся вперед.



К 4 годам ребенка можно научить надевать и снимать лыжи. Продолжительность лыжных прогулок вначале должна быть не более 20 минут, а затем, когда ребенок немного освоится, они могут длиться 40 – 50 минут. На прогулках можно использовать «буксировку» - малыш стоит на лыжах. А родители тянут его за палки или веревку, изображая паровоз с вагонами или буксир с баржей.

- Катание на санках – самое доступное веселое развлечение, доступный вид физкультуры. Пополняясь с санями в горку, ребенок совершает значительную мышечную работу, само катание доставляет удовольствие. Ребята могут кататься на санках бесконечно, но заметная утомленность, однако нужно следить, чтобы ребенок не падал с санок, а его одежда не промокла. Кататься малыш должен в положении на животе, чтобы во время «приваливания» внизу не было сильных толчков в позвоночный столб (профилактика остеохондроза).



## Как научить ребенка кататься на коньках

Для ребенка катание на коньках – замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки. Но прежде чем малыш получит подобное удовольствие от катания, придется немного поостеречь Вам, родителей. Можно, конечно, отдать ребенка в спортивную секцию на хоккей или фигурное катание, где им профессионально займутся тренеры. Однако если ставить задачу не вырастить спортсмена, а просто научить кататься на коньках для собственного здоровья и удовольствия, то вполне возможно справиться и самим.

### • Осторожно!

Сейчас не редко можно увидеть, как малыши учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе – около полутора лет! А в возрасте 3-6 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты. Но, думаю, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Это лучше и придраться нечего. Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается. В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Поэтому! Общественно-массовые упражнения – «гусиный» шаг, выгибы, приседания, полоски.



Перед началом выходов на каток также хорошо бы провести небольшую разминку на льду, укреплений.

### • Учимся падать!

Да, это первое чему стоит научить ребенка. Ведь, попав на лед, он может совершенно растеряться. Это должно быть естественно, что падать! Малышу же ситуация может показаться беззащитной.

## Как правильно организовать физические упражнения дома?

Практически все родители знают, как и когда начинать свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что она все приедается, делая мажорными и веселыми, оптимистичными... Дети, конечно же, с удовольствием выполняют свои упражнения на рабочем месте, например, М.М.Пружинид, совершил следующие упражнения на занятии.

Утренняя зарядка приносит пользу только в одном случае – если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить индивидуальный комплекс утренней гимнастики? Прежде всего, необходимо знать, утренние гимнастика предназначена для тренировки, а для подготовки организма к активной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психологическим особенностям ребенка. Вот несколько правил проведения утренней гимнастики:

- ✓ длительность должна быть ритмичным и спокойным;
- ✓ амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия его оптимистично;
- ✓ число во время зарядки не должно превышать 120–160 ударов в минуту;
- ✓ упражнения должны быть не больше восьми – десяти;
- ✓ комплексы упражнений необходимо чередовать с отдыхом;
- ✓ время проведения утренней гимнастики – 10-12 минут;
- ✓ можно делать зарядку под веселую музыку.

**Оздоровительный бег** – отличное средство укрепления здоровья. Для занятий бегом вместе с ребенком не подходит улицы и людные места, целесообразно выбрать место в ближайшем сквере. Прежде чем заняться бегом, надо позаботиться об обуви ребенка. Если обувь тесная. Плохо сидит на ноге, то неприятные ощущения ему обеспечены. **Бегать в повседневной обуви недопустимо.**

Перед началом занятий подготовьте организм ребенка к нагрузкам. Начинать развивать выносливость рекомендуется с медленной ходьбы, постепенно увеличивая ее продолжительность и интенсивность.

Обычно дети сразу бегут слишком быстро, и через несколько минут у них появляется одышка, ухудшается координация движений. Взрослые должны регулировать скорость оздоровительного бега ребенка. В первые минуты его интенсивность должна быть минимальной! сначала быстрый шаг и лишь после него постепенный переход на бег. Нужно выбрать такую интенсивность бега, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 120–130 ударов в минуту. Оздоровительные пробежки – это тип утренней гимнастики. Пробежки проводятся на воздухе в течение 5 – 7 минут. В конце пробежки проводятся дыхательные упражнения.

Техника бега не важна: ребенок должен бегать так, как ему угодно. Заканчивать бег нужно медленной ходьбой, а после занятия принять душ и отдохнуть.

# Консультации





# Работа с родителями



Художественное  
творчество





# Работа с родителями

## МЫ ЗАНИМАЕМСЯ СПОРТОМ



## Фоторепортаж







# Работа с родителями

## ВМЕСТЕ ВЕСЕЛЕНИЕ!



Фоторепортаж





# Работа с родителями



Спортивный  
праздник  
«Вперед, мужчины!»



# «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»





# «Олимпийские надежды нынче ходят в детский сад»





## Ожидаемые результаты проекта:

### Для детей:

- Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны.
- Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания.
- Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

### Для педагогов:

- Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью.
- Пополнение знаний об истории Олимпийского движения.

### Для родителей:

- Информированность об истории Олимпийского движения.
- Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.





*Надо непременно встряхивать  
себя физически, чтобы быть  
здоровым нравственно.*

*Толстой Л. Н.*





# Трансляция опыта





*«Люди должны осознать, что  
здоровый образ жизни –  
это личный успех каждого»*

**В.В. Путин**





