



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

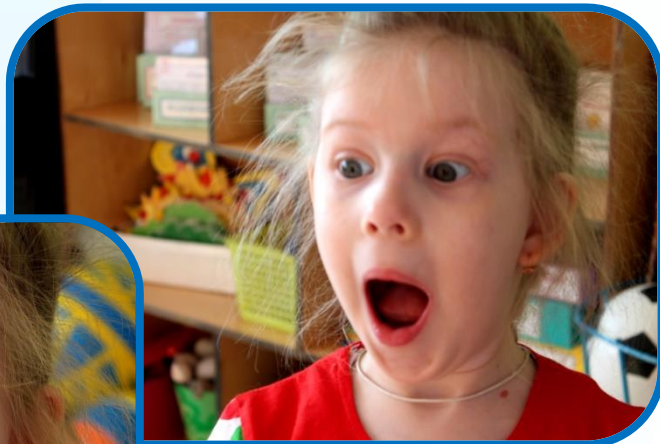
НОД «Сердце человека»
Прослушаем как бьется наше сердце





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



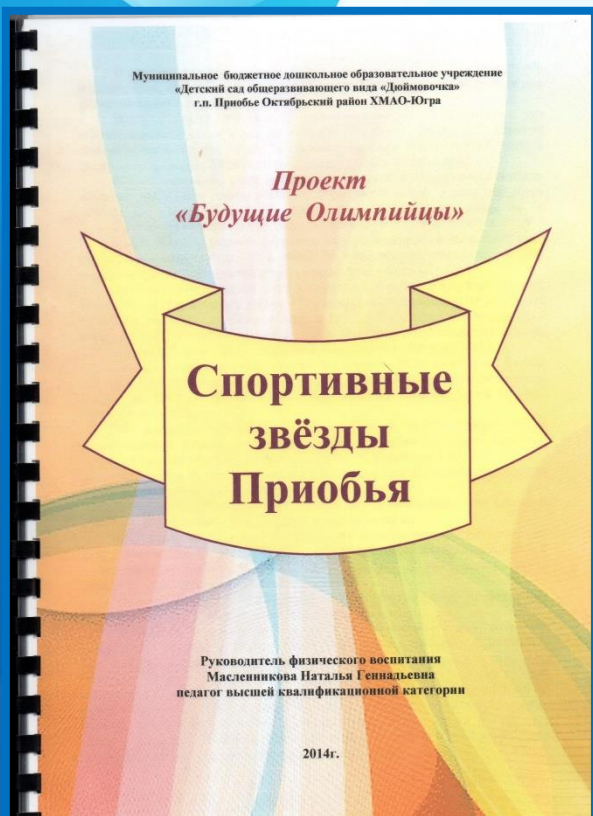
Работа с детьми



**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

2014г.





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 уберегут 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. Поднявшись 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 учатся 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. Подобную Общеразвивающую упражнения – «гусиный» шаг, выпады, 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 придется. Малышу же ситуацию можно показать безвредной.

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 приедется, делая мажорными и мелодичными, оптимистичными... Дети, конечно же, не смогут выдержать своей формой на рабочем месте, например, М.М.Пружинид, совершил следующие прогулки по лесу.

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.





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

В.В. Путин



