**ПРОЕКТ: "Зимние виды спорта".**

**Авторы проекта:**

* Кузнецова Нина Леонидовна - воспитатель
* Жигадло Ольга Леонидовна - воспитатель

**Продолжительность проекта: 1 неделя.**

**Тип проекта: информационно-познавательный.**

**Участники проекта:** дети, воспитатели, родители, учитель логопед, музыкальный руководитель, физинструктор.

**Возраст детей**: 5-7лет.

**Обоснование:** Как – то раз Женя Гнедой стал рассказывать о том, как он занимался горными лыжами. К разговору, подключилась Мирослава Сурова, она рассказала, что в прошлом году занималась фигурным катанием. Ребята стали задавать вопросы: -«Не страшно ли кататься на коньках?»;- «Часто ли Женя съезжая с горы , падает?»; - Интересно ли вообще заниматься?». Коля Слепухин спросил: «А каким спортом можно заниматься у нас зимой?». Этот вопрос натолкнул нас на то, чтобы по подробней познакомить детей с зимними видами спорта.

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

**Задачи:**

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

**Для детей:** 1.Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2.Продолжать знакомить детей с зимними видами спорта, способствовать развитию интереса к этим видам спорта, желание заниматься.

3. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

4. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх – эстафетах, соревнованиях , как в детском саду и в городских мероприятиях.

**Для педагогов:** 1. Способствовать использованию метода проекта в работе с детьми, формировать позитивное отношение педагогов к проектной деятельности.

2.Проявить свою творческую инициативу в решении задач: образовательных, развивающих, воспитательных.

**Для родителей:** Способствовать включению семьи в процесс реализации проекта по зимним видам спорта.

**Форма проведения итогового мероприятия проекта:**

1. КВН «Знатоки зимних видов спорта».

**ПРОДУКТЫ ПРОЕКТА**

**Для детей:**

* Рисунки детей
* Цветок здоровья
* Участие в празднике «Снега».
* Фотоколлаж «Как я и моя семья занимаются спортом».

**Для педагогов:**

* Участие в проекте "Зимние виды спорта".

**Для родителей:**

* Участие родителей в составлении Фотоколлажа"
* Участие в проекте "Зимние виды спорта".
* Участие в изготовлении « Цветка здоровья».
* Участие в празднике «Снега».

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО ПРОЕКТУ**

**Для детей:**

* пополнить словарный запас спортивными терминами;
* повысить уровень знаний о видах зимнего спорта;
* повысить уровень мотивации к занятиям физической культурой.
* формировать интерес к зимним видам спорта;

**Для педагогов:**

* Создалась атмосфера взаимопонимания и доверия между родителями, педагогами, детьми.
* Осуществили инновационную деятельность.
* Повысили профессиональный уровень.

**Для родителей:**

* Приняли активное участие в жизни детского сада;
* Нашли новые подходы к взаимодействию детского сада и семьи во время совместной работы над проектом;
* Укрепился авторитет педагогов в семье, а родителей – в детском саду.

***КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОЕКТА***

**Этапы проекта.**

* 1. ***Подготовительный.***
* **Действия педагогов.**
* Подбор иллюстративного материала по теме.
* Подбор энциклопедий, познавательной литературы.
* Подбор дидактических, подвижных игр.
* Подбор методической, художественной литературы по теме (стихи, сказки, рассказы, загадки).
* **Действия детей.**
* Рассмотреть иллюстрации, фотографии по теме.
* Прослушать загадки, пословицы, о зимних видах спорта.
* Коллективная реализация проекта, его демонстрация.
* **Действия членов семьи.**
* Участие в составлении фотоколлажа и цветка здоровья.
* Подбор энциклопедий и литературы по теме.
* Участие в мероприятии «Всероссийский день снега».

***2. Деятельный подход.***

* **Действия педагогов.**
* наблюдения во время прогулок;
* исследовательская деятельность;
* рисование;
* аппликация;
* игра;
* проблемные ситуации:

***3.Завершающий.***

* КВН: «Знатоки зимних видов спорта».
* Выставка фотоколлажей «Как я и моя семья занимаются спортом».
* Выставка «Цветков здоровья детей».
* Изготовление Лепбука по зимним видам спорта.

***СИСТЕМНАЯ ПАУТИНКА ПО ПРОЕКТУ***

"Зимние виды спорта"

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область в соответствии с ФГОС** | **Содержание работы** |
| Социально-коммуникативное развитие | **Беседы:**  « «Какие зимние виды спорта ты знаешь ? «В здоровом теле-здоровый дух";  - "Почему полезно заниматься физкультурой?";  - "Мы спортсмены";  - "Мы мороза не боимся".  Цель: : ознакомление детей с зимними видами спорта, расширение знаний о зимних видах спорта .  **Проблемные ситуации:** «Что делать если вы провалились под лед», «Оказание первой помощи при обморожении», «Как избежать обморожения?»  **Труд: «**Расчитстка горки для катания на ледянках, расчистка снега на участке для игры в хоккей», разметка на участке для игры в хоккей.  **Беседы по безопасности:** Правила безопасности на льду», «Что делать если вы провалились под лед», «Оказание первой помощи при обморожении» |
| Познавательное развитие | **Беседа «**Праздник Севера**»**  **ООД** «Зимние виды спорта».  **ООД** «ФЭМП».  **ООД «**Беседа мой любимый зимний вид спорта»  **Дидактические игры:**   * «Четвертый лишний», * «Судоку» * «Кому что нужно?», * «Почему так назван?», * «Разрезные картинки.   **Позновательно -исследовательская** **деятельность**: опыт 1. «Связь между температурой воздуха и состоянием воды. 2.«Лед легче воды». |
| Речевое развитие | **ООД:**   * «Обучение рассказыванию по картине «Зимние развлечения»; * Составление рассказа на тему «Как мы играем зимой на прогулке.» * «Загадки, стихи , пословицы о зимних видах спорта». |
| Художественно - эстетическое развитие.  Физическое развитие | **Чтение художественной литературы**:  Пословицы, поговорки, загадки.  **Пословицы:** «Закаляй свое тело с пользой для дела. Холода не бойся, сам по пояс мойся. Кто спортом занимается, тот силы набирается».  **Чтение и заучивание стихотворений**   1. Берестов, В.Д. Лыжный след   2.Квитко, Л. М. На катке; На санках; Бегуны; Лыжники.  3.Носов, Н.Н. Наш каток:  4.Прокофьева, С.Л. Румяные щеки  5. Успенский, .Э.Н. Гололед  **Просмотр мультфильмов:**  1.Необыкновенный матч ( 1955 г.) 2.Старые знакомые (1956 г.) 3.Шайбу! Шайбу!! (1964 г.) 4.Матч — реванш (1968 г.)   * Аппликация с элементами рисования « Любимый вид спорта»; * Рисование «Зимние забавы»; * Рисование «Что дает нам спорт?»; * Рисование «Лыжня зовет!»; * Лепка «Лыжник». * Конструирование «Мой любимый вид спорта», «Строим спортивный стадион». * Раскрашивание тематических раскрасок. * Разучивание песен: «Зимняя песенка» сл. П.Качановой муз. В, Витлина, «Что нам нравится зимой « муз. Е Тиличеевой сл. Л. Некрасовой, « Как на тоненький ледок» р.н.с. обр. М. Иорданского, «7 примет» стихи Октябрины Вороновой, перевод В.Смирнова, муз. Н. Матвиенко. * **Выставка детского творчества**   *Цель:* воспитывать у детей интерес к зимним видам спорта, желание заниматься каким либо видом спорта и понимать его необходимость в сохранении своего здоровья. |
| Утренняя зарядка – по плану физинструктора.  ООД Физкультура – по плану физинструктора.  **Подвижные игры:**  «Два мороза», «Хоккей», «Попади в цель», «Назови вид спорта?», картотека Саамские п/и.  **Физкультурные минутки**: «Хоккей», «Конькобежный спорт», «Биатлон».  **Пальчиковая гимнастика**: «Лыжники», «Юные спортсмены». |

**Работа с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма работы** | **Тема** |
| Изготовление | Фотоколлаж «Как я и моя семья занимаемся спортом?», «Цветок здоровья». |
| Консультация | "Зимние виды спорта для детей", «Закаливание», «Профилактика травматизма», «Прогулка зимой это здорово!» |
| Участие в празднике | «Всероссийский день Снега». |

**Приложение.**

**Пальчиковая гимнастика**

**«Лыжники»**  
Мы бежим с тобой на лыжах

(Дети “скользят” шагают пальцами по столу (на лыжах)  
Снег холодный лыжи лижет

(“Скользят”, делая поочередно движения пальцами)   
А потом – на коньках,

(“бегут” на коньках)   
Но упали мы. Ах!   
А потом снежки лепили,

(Показывают, как лепят снежки (сверху то одна рука, другая)   
А потом снежки катили,

(Катят воображаемый комок)  
А потом без сил упали

("Кидают друг в друга

"И домой побежали .

Юные спортсмены

Мы едем на лыжах,

Мы мчимся с горы,

Мы любим забавы

холодной поры.

 (две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх — это лыжи. Указательный и средний пальцы встают на них, как на ноги, и двигаются по столу.)

**Физминутки**

Конькобежный спорт

На коньках стоять умеем,

И на ноги их оденем,

(шагаем на месте, одеваем коньки)

Приготовимся – Вперед !

Совершаем мы полет.

(согнули спину, присели на полусогнутых)

Плавно ноги мы разводим,

Быстро двигаемся, сводим,

(нога и рука вправо)

Руки тоже за ногами

Быстро двигаются сами.

(нога и рука влево)

Мы на льду быстрее всех,

Впереди нас ждет успех!!!

(маршируем, хлопки перед грудью)

Биатлон

Очень любим мы стрелять,

И в войнушки все играть,

(имитируем стрельбу с оружия)

А на лыжах все ли могут

Покататься? Постоять!

В биатлонистов превратились,

И на лыжах покатились.

(покружились и пошли, скользя по полу)

А ружьё то за плечом,

Пригодится нам потом.

Вот и цель уж впереди,

Опустились до земли,

(легли на пол животом)

Сняли с плеч ружьё свое,

Смотрим в цель и бьем её.

(имитируем ружьё и

целимся вперед)

Попадаем и встаём

И на лыжах мы бегом,

Вот и финиш на пути,

Ждет победа впереди!!!

(встали и пошли,

скользя по полу)

Фигурное катание (в парах).

Взялись за руки, скрепились,

В фигуристов превратились,

(в паре, руки крест-накрест друг с другом)

Мы на лед выходим ловко,

Потому что есть сноровка.

(двигаемся в паре, имитируя скольжение)

Ногу правую подняли

И назад её убрали,

(нога вперед и назад)

Ногу левую вперед-

Как красив же наш полет

(нога вперед и назад)

Мы танцуем вдохновенно,

Сядем - встанем мы мгновенно,

(присесть, не бросая руки партнера)

И покружимся на льду,

Как снежинки на ветру!

(покружились вправо, влево)

Бобслей ( в тройках)

В одиночку мы не можем,

Только дружба нам поможет,

(встать в шеренгу по трое)

В соревнованьях победить

И медали получить.

(показать медаль на шее)

Шлем оденем мы быстрей,

(показать одевание шлема на голову)

И перчатки поживей,

(показать одевание перчаток на руки)

Друг за другом в сани сели,

(сели к колону друг за другом, ноги вытянуть вперед)

Оттолкнулись - полетели!

Очень быстрый наш полет,

Уносит сани он вперед,

(движения корпусом вперед и назад)

Вправо, влево наклонились,

И с горы большой скатились.

(показать полет с горы)

Хоккей (врассыпную)

На коньки встаем быстрей,

Очень любим мы хоккей,

(показать одевание коньков)

Чтоб начать в него играть,

Клюшку надо в руки взять.

(показать клюшку в правой руке)

Шайбу этой клюшкой бьём,

Влево, вправо подаём,

(движение рукой влево, вправо)

Шайба быстро полетела

И в ворота залетела!

(резкий рывок рукой и крикнуть «Ура»)

Мы играем все что надо,

Впереди нас ждет награда,

(показать руками «класс»).

**Конспект по аппликации с элементами рисования   на тему:**

**«Любимый вид спорта».**

**Цель**: Способствовать формированию представлений детей о пользе двигательной активности  для организма.

Программное содержание: Закреплять умение детей рисовать фигуру человека в движении. Помочь детям установить взаимосвязь между двигательной активностью  и здоровым образом жизни. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Материал:** Альбом, ножницы, кисти для клея, клей ПВА, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

**Организационный момент**

Ребята, вы любите спорт? Какие виды спорта вы знаете? Какими видами спорта вы любите заниматься? Какой любимый вид спорта в вашей семье?  (Ответы детей)

**Основная часть**

А сейчас я предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть в вашу любимую игру «Назови вид спорта»

Ровным кругом

Друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте,

Дружно вместе

Сделаем вот так…(Ребенок в кругу показывает какой – либо вид спорта).

Я думаю, что у каждого из вас есть любимый вид спорта. Поэтому я предлагаю вам изобразить себя из геометрических фигур в виде схем , занимающимся любимым видом спорта. Из квадрата мы вырезаем голову, а из прямоугольника -туловище , руки и ноги. Затем выкладываем фигуры в виде человечка, занимающегося спортом, а не достающее снаряжение человечку, мы дорисуем карандашами.

Дети приступают к работе. Когда работа сделана, дети по одному  выходят, рассказывают о своей работе, о любимом виде спорта. Из детских работ делается выставка.

**Итог**

Ребята, скажите, зачем нам надо заниматься спортом? Ответы детей *(что бы быть здоровыми, укреплять здоровье и т. д.)*

.

**Занятие «Зимние виды спорта».**

**Программное содержание:**

– закрепить  знания детей о зимних видах спорта;

– продолжать знакомить детей с зимними  Олимпийскими играми ;

– способствовать формированию интереса к занятиям спортом и физической культуре;

– формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни;

– способствовать поднятию патриотического духа по средствам побед российских олимпийцев в  зимних игра ;

– способствовать умению различать простейшие взаимосвязи между видами спорта и их спортивным инвентарем.

– развивать связную речь, логическое мышление, память, творческие способности;

– закреплять умение раскрашивать цветными карандашами не заходя за контур.

**Интеграция образовательных областей**: познание, коммуникация, речевое развитие, физическое, художественно-эстетическое.

**Словарная работа: спорт,** виды спорта: шорт-трек, скелетон, керлинг.

**Оборудование:**картинки с изображением различных видов спорта, схематическое изображение зимних видов спорта, раскраски всем детям по разным видам спорта, цветные карандаши.

**Предварительная работа**: рассматривание предметных картинок данной тематики, чтение рассказов на тему «спорт», беседы с детьми об их спортивных увлечениях.

**Ход:** ООД

Воспитатель. Сегодня мы с вами погрузимся в невероятную обстановку – представим себя спортсменами. Наденем каждый свой спортивный костюм и посоревнуемся в смекалки, быстроте и ловкости. Как вы думаете, в кого мы перевоплотимся? Ответы детей.

Правильно – в спортсменов. А что обозначает слово – спорт?

Если дети затрудняются в формулировки этого понятия, то помочь им.

*Спорт – это физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры.*

 Какие виды спорта вы знаете? Дети перечисляют зимние виды спорта ( воспитатель дополняет): [лыжные гонки](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259B%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B5_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25BA%25D0%25B8&sa=D&ust=1515620931305000&usg=AFQjCNGcveFC0QkS8LXpSR1YLXYj5zeshg), [горные лыжи](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2593%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&ust=1515620931306000&usg=AFQjCNEJwqgqWFiRoIjcMR0SWPTUXs4DNw), [сноуборд](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A1%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2583%25D0%25B1%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B4_(%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0)&sa=D&ust=1515620931306000&usg=AFQjCNE8RXIujUO34SqNZ60YwACISPce7g), [прыжки на лыжах с трамплина](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259F%25D1%2580%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BA%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25B0_%25D0%25BB%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25B0%25D1%2585_%25D1%2581_%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B0&sa=D&ust=1515620931307000&usg=AFQjCNEDH0UdNp-A0TTEAIxmz7g9OrmGsQ), [конькобежный спорт](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259A%25D0%25BE%25D0%25BD%25D1%258C%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B6%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&ust=1515620931307000&usg=AFQjCNGNkwEjZlgy2kXjnl0J7WkRPN1s4g), [фигурное катание](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A4%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B5_%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5&sa=D&ust=1515620931308000&usg=AFQjCNET_Usz8Xa4xx5N5F2RQSVKzU1s4Q), [санный спорт](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A1%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582&sa=D&ust=1515620931308000&usg=AFQjCNENnvkN77fKet2i9yJmGL39wgEntA), [скелетон](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A1%25D0%25BA%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BD&sa=D&ust=1515620931309000&usg=AFQjCNGwE3ARjF4qJYsLjfsj2HwUqjSF1w), [бобслей](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2591%25D0%25BE%25D0%25B1%25D1%2581%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9&sa=D&ust=1515620931309000&usg=AFQjCNFp2AKURBBxbyCHij9Ksx0wWYS03Q) . Молодцы. Ребята, скажите мне пожалуйста, что это за вид спорта :скелетон, керлинг и шорт-трек .  Если дети затрудняются помочь им разобраться .

**Шорт-трек – это скоростной бег на коньках** — [вид спорта](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2592%25D0%25B8%25D0%25B4_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0&sa=D&ust=1515620931316000&usg=AFQjCNFurH-ndBIIm7Jaji4dRptmmQha2g), в котором необходимо как можно быстрее на [коньках](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259A%25D0%25BE%25D0%25BD%25D1%258C%25D0%25BA%25D0%25B8&sa=D&ust=1515620931317000&usg=AFQjCNFupu8K3ZGorU17-ujibhBzUtBIGQ) преодолевать определённую дистанцию  на льду по  малому замкнутому кругу.

**Керлинг**- командная спортивная игра на [ледяной](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259B%25D1%2591%25D0%25B4&sa=D&ust=1515620931318000&usg=AFQjCNFoPwsjxjB3yKGOsFcE8SD7B0taBA) площадке. Участники двух команд поочерёдно пускают по льду специальные тяжёлые [гранитные](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%2593%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2582&sa=D&ust=1515620931318000&usg=AFQjCNHvkumVxtj4-6h5Fg6d5pj_CMcD-A) снаряды («[камни](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title%3D%25D0%259A%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25B5%25D0%25BD%25D1%258C_(%25D0%25BA%25D1%2591%25D1%2580%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B3)%26action%3Dedit%26redlink%3D1&sa=D&ust=1515620931319000&usg=AFQjCNFj_YMkhQbXCB-m5duKjgVUuKKEOg)») в сторону размеченной на льду мишени («[дома](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title%3D%25D0%2594%25D0%25BE%25D0%25BC_(%25D0%25BA%25D1%2591%25D1%2580%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25B3)%26action%3Dedit%26redlink%3D1&sa=D&ust=1515620931319000&usg=AFQjCNHYS7GROv409UbjwygK4r8IlRRANw)»). В каждой команде по четыре игрока.

**Скелетон** - спуск по [ледяному](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%259B%25D0%25B5%25D0%25B4&sa=D&ust=1515620931320000&usg=AFQjCNEfCxPQMXccuyDtG3sXIwvrKs__Fw) жёлобу на двухполозных плоских [санях](https://www.google.com/url?q=https://ru.wikipedia.org/wiki/%25D0%25A1%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8&sa=D&ust=1515620931320000&usg=AFQjCNHIWYbtJu84q3wU3NOCjgiq9cliGQ) на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух или четырёх заездов.

 А какими способностями должны обладать спортсмены? (выносливость, хорошая физическая подготовка, крепкие мышцы, быстрая реакции мозга, сила духа и сила воли, любовь к  спорту). Да, всё правильно. Это добивается путем длительных тренировок, усердием и хорошей работой тренеров, которые и воспитывают эти качества в своих подопечных.

А теперь поработайте немного головкой, предлагаю вам отгадать загадки, все они по зимним видам спорта. Заодно я проверю, какие вы смекалистые.

**Загадки**

Трудно, что ни говори,  
Мчать на скорости с горы!  
И препятствия стоят —  
Там флажков есть целый ряд.  
Лыжнику пройти их надо.  
За победу ждёт награда,  
Хлынут поздравленья валом.  
Этот спорт зовётся …         (слалом)

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

Про этот спорт  
Я много слышал:  
Воздушный акробат  
На лыжах.(фристайл)

Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчаться по лыжне  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся …                 (биатлон)

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)

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
Значит там игра — ….       (хоккей)

Лыжа здесь всего одна

Коротка, а не длина.

Чудеса на ней покажем,

Кувыркаться можем даже.(сноуборд)

Посмотрите, вот герой,

Он лежит вниз головой,

Животом на санках лёжа.

Страшно так, мороз по коже.(скелетон)

Лыжник на лыжах в танце кружится.

Прыжок, кувырок, а потом приземлится.

Будь смелым и ловким,

Смотри не зевай.

Этот  вид спорта зовётся …. ( фристайл)

Воспитатель хвалит детей за правильные ответы.

Давайте как спортсмены немного разомнемся.

Проводится **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА**.

На коньках стоять умеем,

И на ноги их оденем,

(шагаем на месте, одеваем коньки)

Приготовимся – Вперед !

Совершаем мы полет.

(согнули спину, присели на полусогнутых)

Плавно ноги мы разводим,

Быстро двигаемся, сводим,

(нога и рука вправо)

Руки тоже за ногами

Быстро двигаются сами.

(нога и рука влево)

Мы на льду быстрее всех,

Впереди нас ждет успех!!!

(маршируем, хлопки перед грудью)

Воспитатель. Отдохнули, можно продолжать. У меня для вас небольшая игра.

«Продолжи ряд».Я называю вам вид спорта, а вы мне атрибуты, которые необходимы для этого вида . Начнем:

Фигурное катание – лёд, коньки.

Биатлон -  снег, лыжи, палки лыжные, очки, винтовка.

  Воспитатель: для чего нужны лыжникам очки? ( чтобы не слепить глаза от яркого солнца и снега)

Керлинг -  лёд, камни-снаряды, щетки

Сноуборд – снег, широкая лыжа, шлем и очки

Хоккей – лёд, клюшка, шайба.

**Итог**

Ребята, вы сегодня большие молодцы. Из вас выдут хорошие спортсмены, вы справились со всеми заданиями и очень меня порадовали. А что нового вы сегодня узнали? Что заинтересовало вас больше всего. Ребята и запомните еще одно:

Спорт – это жизнь

Это легкость движенья.

Спорт вызывает у всех уваженье.

Бодрость здоровье он всем придает.

Все, кто активен, и кто не ленится

Могут со спортом легко подружиться.

Молодцы, ребята. Всё отгадали правильно. А последнее задание потребует от вас максимальной собранности и четкости. Это – воспитатель достает раскраски. Вам нужно будет раскрасить их и отгадать вид спорта. Воспитатель раздает раскраски. Контролирует процесс. В завершении дети показывают их и называют вид спорта.

В заключении воспитатель предлагает рассмотреть схематичное изображение зимних видов спорта и определить его название.

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.

**Правила безопасности на льду**

Зимой пруды, озёра и реки покрываются льдом.Однако выходить на лед и тем более играть на нем опасно. Ведь вода замерзает неравномерно.

Лёд можно считать прочным , если его толщина не менее семи сантиметров. Тогда он может выдержать человека. Для группы людей, а также для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее двенадцати сантиметров.

Прочность льда можно определить на глаз. Наиболее прочный лед имеет синеватый или зеленоватый оттенок – крайне ненадежен.

|  |
| --- |
| Запомните, что около стоков вод, в местах впадения ручьев или там, где бьют ключи, лед не прочен. |

Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами. Лёд под снегом всегда тоньше.

Очень осторожным следует быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь он как правило, менее прочен, и в нем могут быть трещины. Особенно опасен лёд во время оттепели.

Прежде , чем ступить на лёд, посмотрите нет ли поблизости , проложенной тропы или свежих следов – лучше двигаться по ним, так как этот путь проверен.

Если нет следов, надо внимательно осмотреться и наметить свой маршрут, так чтобы избежать мест, где может быть слабый лед.

Следует взять с собой крепкую палку и с её помощью проверять прочность льда. Если после удара палкой о лёд появится вода, нужно сразу же возвращаться к берегу. Причем старайтесь скользить ногами, не отрывая подошв ото льда.

Замерзшую реку или озеро лучше пересекать на лыжах. При этом рекомендуется лыжные палки держать в руках, не накидывая петли на кисти рук, а крепления лыж расстегнуть, чтобы в случае опасности быстро их сбросить.

|  |
| --- |
| При передвижении по льду группой необходимо соблюдать дистанцию не менее пяти метров друг от друга. |

Если лёд под вами начал трещать, это значит, что он не прочен, ходить по нему опасно. И все же постарайтесь как можно быстрее дойти до берега, но не бегите, а лучше – лечь на живот и ползти к берегу.

**Что делать, если вы провалились под лёд**

Что делать , если вы провалились под лёд, а помощи ждать неоткуда?

Во-первых, ни в коем случае не поддавайтесь панике и не теряйте самообладания. Во – вторых, если по близости есть люди, позовите их на помощь. В – третьих, на лёд в ту сторону, откуда вы пришли, а не плывите вперед. В- четвертых, не барахтайтесь беспорядочно и не наваливайтесь всей тяжестью тела на кромку льда. На лед надо выбираться, широко раскинув руки, чтобы увеличить площадь опоры. Нужно попытаться, не совершая резких движений, как можно дальше выползти грудью на лёд, затем осторожно вытащить на него сначала одну ногу, а потом другую. **Выбравшись из воды, ни в коем случае нельзя сразу вставать на ноги.** Нужно сначала откатиться от полыньи, лечь на живот и медленно ползти в ту сторону, откуда вы пришли и прочность льда уже проверена.

Лишь ступив на берег, надо бежать, чтобы согреться и быстрее попасть в теплое место. Переохлаждение может вызвать серьезные осложнения.

Если на ваших глазах кто- то провалился под лёд, сразу крикните ему, что идёте на помощь. Вооружившись палкой, шестом или доской, двигайтесь к полынье.

Приближаться к полынье нужно крайне осторожно, лучше – ползком, широко раскинув руки. Если есть возможность, подложите под себя лыжи или доску и передвигайтесь на них.

Подползать к краю полыньи нельзя ни в коем случае. Лёд обязательно обломится, если вы попытаетесь подать тонущему руку и вытянуть его. Лёд выдерживает человека на расстоянии трёх – четырех метров от края полыньи, поэтому постарайтесь протянуть тонущему лыжу, лыжную палку, доску, веревку. Можно использовать крепко связанные шарфы.

Лучше , если спасающих несколько. Они могут взяв один другого за ноги, лечь на лёд цепочкой и подползти к полынье. Действовать надо решительно и быстро, так как человек, попавший в полынью, быстро замерзает, а намокшая одежда не даёт ему долго держаться на воде.

Вытащив тонущего на лёд, следует отползти с ним от опасной зоны и как можно быстрее добраться до теплого места, чтобы растереть его, напоить горячим чаем и переодеть в сухие вещи.

Оказание первой помощи при обморожении.

Обморожение – это ожог кожи, вызванный слишком длительным пребыванием на холоде. Обморожение нередко бывает у детей после долгой игры в снегу в холодный зимний день.

Обморозить можно не все части тела, а только щеки, уши , кончик носа, пальцы на руках и ногах, кисти рук и ступни. Живот обморозить нельзя, так как там находятся жизненно – важные органы, которые организм защищает в первую очередь. Когда человек замерзает, все тепло начинает «стекаться» к самым главным органам. Пальцы, уши, нос находятся дальше всего от живота, вот им меньше всех тепла и остается.

Легкое обморожение характеризуется жжением, покалыванием, онемением, потерей чувствительности. Если у вас появились подобные симптомы, необходимо сразу же идти домой.

При первых признаках обморожения следует растереть обмороженное место – мочку уха, щёку или нос - рукой либо шерстяным шарфом. Руки надо согреть дыханием и легким массажем, а стопы ног растереть сверху вниз.

Ни в коем случае нельзя быстро согревать обмороженные места, как бы вам ни хотелось залезть под горячий душ, в теплую ванну или погреться у открытого огня. От этого станет только хуже. Нельзя растирать обмороженные участки тела жиром или снегом: они должны согреться сами собой.

Если вы обморозили руку или ногу, необходимо обернуть ее теплыми вещами и ждать прихода врача. Если кожа на обмороженном участке потрескалась, на неё нужно наложить чистую повязку.

Если обмороженные места очень болят, попросите у взрослого какое – нибудь болеутоляющее лекарство.

Большинство легких обморожений через некоторое время проходят без специального лечения.

**Лыжный след**  
Валентин Берестов  
  
И снова лыжная стезя   
Как рельсы, врезанные в снег.   
Отталкиваясь и скользя,   
Бегу, не отстаю от всех.   
  
Пусть мой последний лыжный след   
Растаял столько лет назад,   
Но память детства шепчет: - Нет,   
Он здесь. Дела идут на лад!   
  
Мне детство вдруг возвращено.   
Оно, ликуя, движет мной,   
Как будто вовсе не оно   
Осталось где-то за войной.

Мчаться, мчаться,  
мчаться, мчаться,  
С буйным ветром повстречаться,  
Чтоб звенело,  
Чтоб несло,  
Чтобы щеки обожгло!  
Раскатиться спозоранок  
И на санках, и без санок,  
На поленьях,  
На бревне,  
На коленях,  
На спине,  
Лишь бы вниз, лишь бы в снег,  
Лишь бы съехать раньше всех!  
Шлет мороз снега-метели  
Подымать ребят с постели.  
Скучно в поле одному,  
Песню мы споем ему:  
"Озорной и смелый,  
Белый-белый-белый,  
Ты приходишь из-за гор  
Нас вытаскивать во двор.  
Ты всю зиму с нами -  
Мчишься за санями,  
Больно щиплешь уши,  
Все дороги сушишь.  
На прудах, у реки  
Ты построил нам катки,  
Их раскинул вширь и вдаль,  
Сделав крепкими, как сталь!"  
Автор: [Квитко Л. М.](http://www.vampodarok.com/stihi/aut/1045/).

Вьюга,  
Вьюга,  
Вьюга,  
Вьюга.  
Не видать  
Совсем друг друга,  
Мерзнут щеки  
На бегу,  
Перегоним  
Мы пургу!  
Все быстрей  
Мелькают лыжи,  
Цель все ближе,  
Ближе,  
Ближе,  
Через ельник,  
Сквозь кусты,  
С перевала,  
С высоты.  
Нет для лыжников  
Помех.  
Кто домчится  
Раньше всех?  
По дороге  
Белой  
Смело,  
Смело,  
Смело  
Мы несемся  
Все вперед.  
Пусть опасен  
Поворот,  
Пусть тропинки  
Узки,  
Очень круты  
Спуски,  
Тяжелы  
Подъемы, -  
Скорость  
Не сдаем мы!  
Ввысь и вниз  
Вихрем мчись!  
Ель, сосна,  
Посторонись!  
Пусть свирепствует  
Мороз -  
Состоится  
Лыжный кросс!  
Автор: [Квитко Л. М.](http://www.vampodarok.com/stihi/aut/1045/).