

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №1 «Колокольчик»

«ОЛИМПИЙСКИЕ ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»

**Физкультурно – спортивный
среднесрочный проект
в подготовительной группе
«Теремок»**

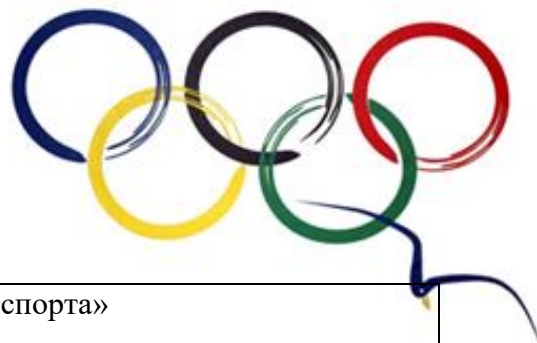


Разработала:

***Инструктор по физической культуре
Сиротина Кристина Михайловна***

ст. Тбилисская

2022 год
Паспорт проекта



Наименование проекта	«Олимпийские зимние виды спорта»
Актуальность проекта	Актуальность исследования обусловлена тем, что для воспитания будущих спортсменов детям ещё в дошкольном возрасте необходимо прививать любовь к спорту. А самое главное, чтобы они усвоили, что любой вид спорта начинается с физической культуры, которой нужно приучать себя заниматься с раннего возраста, что физическая культура – это не только залог возможных спортивных достижений в будущем, но прежде всего залог и гарантия здоровья человека.
Участники проекта	Педагог, дети, родители.
Проблема проекта	Дети должны понимать, что представляет собой тот или иной вид зимнего спорта, какой спортивный инвентарь нужен для того, чтобы им заниматься, где можно ему обучиться и т.д. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья.
Проблемный вопрос	Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте у родителей и детей.
Цель проекта	Расширение представлений детей об Олимпийских зимних видах спорта.
Задачи проекта	<p>Задачи для детей: 1. Познакомить детей с Олимпийскими зимними видами спорта, с атрибутами этих видов спорта.</p> <p>2. Способствовать развитию у детей стремления к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой.</p> <p>3. Способствовать выполнению правил безопасности жизнедеятельности, гигиены и правильного питания.</p> <p>4. Формировать умение преодолевать возникающие трудности и проблемы.</p> <p>5. Пробудить чувства товарищеского отношения детей друг к другу, взаимовыручки, умение заниматься в коллективе.</p>
	Задачи для родителей: 1.Повышать активность

	<p>родителей воспитанников в участии в различных формах партнерства с ДООУ по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.</p> <p>2. Информированность о зимней Олимпиаде и зимних видах спорта.</p> <p>3. Вызвать интерес к занятиям физкультурой и спортом совместно с детьми.</p> <p>Задачи для педагогов: 1. Создать информационную базу: накопление знаний в области истории спорта, олимпийском движении, зимних видах спорта. 2. Создать условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях. 3. Формировать осознанное отношение к своему собственному здоровью.</p>
Сроки реализации	С 15 ноября 2022 года по 15 декабря 2022 года (1 месяц)
Планируемые результаты проекта:	<p>1. существует интерес к зимним видам спорта;</p> <p>2. пополнился словарный запас спортивными терминами;</p> <p>3. повысился уровень знаний о видах зимнего спорта;</p> <p>4. повысился уровень мотивации к занятиям физической культурой.</p>
Вид проекта	Физкультурно – спортивный.
Ресурсы проекта	Оборудованный центр физкультуры в групповом помещении, ноутбук, проектор, мультимедийные презентации.
Информационное (методическое) обеспечение проекта	<p>1. Алексеева Н. Н. «Тематический словарь в картинках. Спорт. Зимние виды» - М.: Школьная пресса, 2010 г.</p> <p>2. Вохринцева С. В. «Физическое развитие детей. Дидактический материал. Зимние виды спорта» - Страна Фантазий, 2012 г.</p> <p>3. Т.А. Шорыгина «Спортивные сказки» ТЦ Сфера, 2018 г.</p> <p>4. А. А. Петухова «Тематические дни в детском саду: комплексные занятия в старшей группе», Волгоград: «Учитель», 2011 г.</p> <p>5. Интернет ресурсы: zanimatika.narod.ru; www.olymps.ru; foto@mail.ru; www.maaam.ru.</p> <p>6. Энциклопедии.</p>
Продукт проекта	Презентация, консультации, стенгазета «Виды спорта глазами детей», папка – передвижка, мини-музей.
Особенности проекта	Формирование осознанного отношение к своему собственному здоровью и здоровому образу жизни.
Итоги проекта	Папка с информационным материалом Выставка рисунков и альбома «Олимпийские зимние виды спорта».

	Создание презентации «Олимпийские зимние виды спорта». Пополнение развивающей среды группы играми: Настольный хоккей.
--	---

Этапы реализации проекта

Подготовительный этап

1. Довести до участников проекта важность данной проблемы.
2. Подобрать методическую и художественную литературу по данной теме.
3. Подобрать иллюстрации, аудио и видеоматериал.
4. Подобрать материалы, атрибуты для игровой деятельности детей.
5. Подготовить материал для изобразительной и продуктивной деятельности детей.
6. Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.

Основной этап

Деятельность детей	Деятельность родителей	Деятельность педагогов
-Беседы:«Зимние виды спорта»,(Приложение 1) «Почему нужно заниматься спортом?», «Моя спортивная семья», «Зимние виды спорта». -Составление, «Как стать чемпионом» Просмотр презентаций «Зимние виды спорта». Просмотр видео о разных видах зимнего спорта в свободное время – самостоятельно. -Чтение информационной литературы: «Энциклопедия: Что? Зачем? Почему?» -Чтение загадок о зимних видах спорта«Загадки, считалки, скороговорки». -Заучивание пословиц о здоровье, спорте) Викторина «Знатоки зимних видов спорта». (Приложение 3) Чтение художественной литературы:	Консультации для родителей: «Здоровье через спорт"(Приложение 3), «Есть ли ограничения на занятия физкультурой?», «Помогите ребёнку укрепить здоровье», «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка», «Движение и здоровье», «Физическое развитие ребёнка в домашних условиях», «Здоровье через спорт».	Создание и просмотр презентации «Зимние виды спорта», фотоальбома «Спорт и дети», Создание альбома рисунков детей. Папка – передвижка «Зимние виды спорта» Картотеки: «Загадки, пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. (Приложение 4,5) «Зимние виды спорта». «Игры».

<p>«Спортивные сказки» Т.А.Шорыгина. Т.Ц. Сфера, 2018. -С/р игра «Я – участник Олимпиады», «Мыспортсмены». -Д/и «Кто без чего не обойдется?», «Парочки», «Фантастические гипотезы», «Собери картинку» (о зимнем виде спорта), «Что перепутал художник?», «Спортивное лото».</p> <p>Игра в настольный хоккей. -Рисование: «Олимпийские кольца», «Зимние виды спорта», «Я-спортсмен».</p> <p>Физкультурные занятия в зале и на улице. -Психогимнастика «На зимней прогулке».</p> <p>-Пальчиковая игра «Снежок».</p> <p>-«Пройди на лыжах» -«обведи клюшкой» -П/и: «Забей в ворота» (элементы хоккея), «Лыжные гонки»</p> <p>Физкульт- минутки, зарядки и динамические паузы.</p>		
--	--	--

Заключительный этап.

Выставка детских рисунков «Мой любимый зимний вид спорта», «Я – спортсмен», «Зима и спорт».

Беседы с детьми «Зимние виды спорта», «Для чего нужен спорт?».

Обобщение знаний детей о спорте.

Показ презентации «Олимпийские зимние виды спорта».

Выпуск стенгазеты «Виды спорта глаза детей».

Вывод:

Вследствие реализации проекта у дошкольников выработалась устойчивая мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. У воспитанников появился интерес к зимним видам спорта, пополнился словарный запас спортивными терминами, повысился уровень знаний о видах зимнего

спорта и мотивации к занятиям физической культурой. Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания.

**Конспект занятия в подготовительной группе на тему
«Зимние виды спорта»**

Цель:

Расширение представлений детей об окружающей действительности через ознакомление детей с зимними видами спорта.

Задачи:

Уточнить знания детей о зимних видах спорта. Развивать умение различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Обогащать словарь по теме. Способствовать развитию логического мышления, внимания, памяти. Формировать представления о важности и пользе занятиями спортом для здоровья. Способствовать формированию уважительного отношения друг к другу. Воспитывать интерес к физической культуре и спорту.

Предварительная работа:

Рассматривание альбомов и иллюстраций о спорте, беседы о зимних видах спорта, о пользе зарядки и физической культуры; чтение художественной литературы; просмотр презентации о зимних видах спорта.

Материалы и оборудование:

Дидактический материал «Зимние виды спорта», картинки: санки, лыжи, коньки; «снежок», карточки для выполнения индивидуальных заданий «Найди пару», карточки с изображением спортсменов.

Ход занятия:

Инструктор:

-Послушайте внимательно и отгадайте загадку.

Запорошила дорожки,

Разукрасила окошки,

Радость детям подарила

И на санках прокатила. (Зима)

Дети, давайте поговорим сегодня о зимних видах спорта.

А что такое спорт? (ответы детей) Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования.

Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).

А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться).

Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт дает человеку? (ответы детей).

Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.

Мы поговорим сегодня с вами о зимних видах спорта.

Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете? (ответы детей)

Молодцы, вы знаете много видов спорта.

Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.

А можно ещё разделить их на три группы. А на какие мы сейчас узнаем.

Отгадайте загадки:

Два серебряных коня у меня,
По воде они возят меня,
А вода тверда,
Словно каменная. (коньки)

Я катаюсь на нем до вечерней поры,
Но ленивый мой конь возит только с горы
Сам на горку пешком я хожу,
И коня своего за веревку вожу. (санки)

И в мишень спортсмен стреляет,
И на лыжах мчится он.
А вид спорта называют
Очень просто.....(биатлон)

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега. (лыжи)

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

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

Посмотрите: лыжник мчится,
А потом летит как птица,
Совершив прыжок с вершин.
А помог ему трамплин... (прыжки с трамплина)

Какой огромный он,
Наш ледовый стадион.
И дорожка беговая,
Словно зеркало, сверкает.
Я на ней не упаду,
Первым к финишу приду!... (конькобежный спорт)

На льду танцует наш артист,
Не в шубе он, легко одет.
И вот на льду теперь дуэт.
Эх, хорошо катаются!
Зал затаил дыхание.
Вид спорта называется... (фигурное катание)

Упражнение «Разложи виды спорта»:

На доске прикрепляются три картинки: санки, лыжи и коньки. Под ними дети размещают картинки, на которых для данного вида спорта нужны данные спортивные атрибуты. (Дети делятся на 3 команды.)

Подвести итог: на санках проводятся такие виды спорта как: сани, скелетон, бобслей. На лыжах: лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл.

На коньках: конькобежный спорт, фигурное катание, хоккей, шорт – трек.

Инструктор:

Ребята, а какими видами спорта вы хотели бы заниматься? Давайте потренируемся.

Физкультминутка «Зимние забавы»: (движения по тексту)

Мы бежим с тобой на лыжах,
Снег холодный лыжи лижет.
(дети изображают ходьбу на лыжах)
А потом мы на коньках
(изображают бег на коньках)
А потом мы на санях,
(присесть на корточки)
А потом снежки лепили
(лепят снежки)
И по крепости бомбили.
(имитируют броски)
Наигрались, покатались
(прыгают)
И здоровья мы набрались.
(показать силу)

Упражнение: «Дополни предложение» (игра со «снежком»)

- Катается на коньках... конькобежец.
- Катается на санках ... саночник.

- Катается на бобслее...бобслеист.
- Катается на лыжах...лыжник.
- Катается на лыжах с гор... горнолыжник.
- Спускается с горы на сноубординге ... сноубордист.
- Бежит на лыжах и стреляет из винтовки... биатлонист.
- Занимается фигурным катанием... фигурист.

Упражнение «Найди пару»

Инструктор:

А сейчас я предлагаю вам игру «Найди пару». Посмотрите внимательно, на столе у вас лежат картинки: на них изображены спортсмены и необходимый инвентарь спортсмену, только инвентарь весь перемешался. Вы должны определить где, чей инвентарь и соединить карандашом соответствующие картинки. (Дети соединяют линией изображение спортсмена и инвентарь, проговаривая вслух: лыжник — лыжи, хоккей — клюшка, фигурист – коньки и др.)

Инструктор:

А теперь давайте проведём соревнования знатоков зимних видов спорта.

Игра «Четвёртый лишний»

- фигурное катание, лыжные гонки, велосипедный спорт, катание на санях.
- фристайл, шорт – трек, биатлон, прыжки с трамплина.
- горные лыжи, хоккей, кёрлинг, конькобежный спорт.
- санки, лыжи, коньки, лопатка.

Индивидуальная работа по карточкам

- У вас на столах лежат карточки с фигурками спортсменов. Вам нужно внимательно посмотреть и ответить, какой зимний вид спорта изображён на карточке, как называют спортсмена, занимающегося этим видом спорта, что ему необходимо для занятий спортом, какой инвентарь? (ответы детей)

После ответа ребёнок вывешивает фотографию на магнитную доску.

Инструктор:

Молодцы! Вы хорошо знаете зимние виды спорта и, надеюсь, будете ими заниматься. Вам было интересно сегодня? Что-нибудь новое вы узнали? А может быть что-то было для вас трудно или непонятно?

Дети рассказывают о своих впечатлениях.

А знаете вы, что нужно делать, чтобы стать спортсменом?

Если вы будете больше гулять, заниматься спортом, то вы будете здоровыми. А если хотите стать спортсменом, то нужно постоянно заниматься физической культурой: и в детском саду, и дома, в обычной и спортивной школе, когда вы туда поступите и тогда обязательно вы сможете стать спортсменами или быть такими же сильными, ловкими, быстрыми и, конечно же, здоровыми.

Викторина
«Знатоки зимних видов спорта»

для детей 6-7 лет

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:

Инструктор:

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.

Инструктор:

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.

Инструктор:

Уважаемые команды сегодня состоится викторина на спортивную тему.

Инструктор:

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

Инструктор:

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)

Инструктор:

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 спешешь. (*Лыжные гонки.*)

3. И в мишень спортсмен 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).

Инструктор:

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

1. Коньки – фигурист.
2. Футбольный мяч – футболист.
3. Клюшка 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.

Инструктор:

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.

Консультация для родителей "Здоровье через спорт"

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социо-культурных и образовательных потребностей.

Таким образом, определяется противоречие между:

- формированием позитивно-активного отношения молодежи с раннего возраста к спорту и не разработанностью теоретико-методических основ;
- потребностью ребенка в движении, действиях и не сформированностью интересов, мотивов в занятиях спортом.

Чем же полезен и почему важен спорт для детей дошкольного возраста? Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста.

Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

Рассматривая формирование активно-позитивного к спорту, преследуется цель развить у начинающих интерес к спортивной деятельности.

Избавиться от плоскостопия (если оно запущено) помогут спортивная и художественная гимнастика, хоккей. Детям, которые часто простужаются, с

ослабленным иммунитетом, можно порекомендовать плавание, хоккей, фигурное катание, горные лыжи. Укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивать выносливость помогут занятия футболом, баскетболом, волейболом, хоккеем. Кроме того, командные виды спорта воспитывают волевые качества, развивают социальное мышление, умение быть в команде, вырабатывать стратегию и тактику. У детей повышается самооценка и улучшается адаптация в обществе. Такому ребенку гораздо легче найти общий язык со сверстниками и избежать конфликтных ситуаций.

Хотите, чтобы у ребенка была красивая осанка, улучшилась работа опорно-двигательного аппарата? Запишите его в плавание, в секцию художественной гимнастики или фигурного катания, конноспортивную секцию или на волейбол. Для укрепления нервной системы можно порекомендовать плавание, лыжи, верховую езду, ушу.

Развивать глазомер, выдержку, внимание поможет большой и настольный теннис. У ребенка, занимающегося настольным теннисом, совершенствуется мелкая моторика, и как следствие, почерк становится красивее. Еще один плюс этого вида спорта - улучшение работы органов дыхания.

Если ребенка укачивает в транспорте, а посещение аттракционов в парке не становится для него праздником, значит, нужно улучшать вестибулярный аппарат. Для таких детишек полезны занятия футболом, фигурным катанием, лыжами, художественной гимнастикой, многими видами единоборств, например дзюдо или карате.

Некоторые виды спорта оказывают поистине чудесное действие на весь организм в целом и могут быть рекомендованы как профилактики, так и для лечения целого спектра заболеваний.

Общеукрепляющим и закаливающим действием обладает плавание. Его можно назвать самым здоровым видом спорта. При горизонтальном положении тела работа сердца облегчается, что дает возможность выдерживать длительные физические нагрузки. Плавание также помогает правильному формированию

костно-мышечной системы, улучшает дыхание и кровообращение. Особенно полезно плавание детям со сколиозом, деформацией грудной клетки (в воде происходит естественное вытяжение дисков позвоночника).

Многие болезни, которые противопоказаны для занятий практически всем видам спорта, можно лечить и уменьшить их негативное воздействие на организм с помощью плавания. Этот близорукость, сахарный диабет, гастрит, ожирение, легкая форма бронхиальной астмы. Заниматься плаванием могут малыши с 3 лет при наличии специального «лягушатника».

Как правило, родители многих мальчиков стремятся записать их в секции, где они научились бы постоять за себя. Но не все виды борьбы полезны для малыша, у которого только формируется опорно-двигательный аппарат.

Например, в бокс желательно приводить детей не младше 12 лет. Некоторые виды борьбы повышают эту планку до 16 лет. Малышей можно записать в секцию ушу, айкидо, с 5 лет можно заняться дзюдо и карате.

Очень эффективный общеукрепляющий вид борьбы - ушу. Важно, что этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Занятия ушу учат ловкости, координированности движений, развивают гибкость, скорость и быстроту реакций. Тренировки направлены на гармоничное физическое развитие малышей. Наряду с плаванием и зимними видами спорта ушу полезно для детей, которые страдают частыми лор-заболеваниями, с ослабленным иммунитетом, для малышей астматиков.

Кому нельзя? При приеме детишек в спортивные секции обязательно требуется медицинская справка от педиатра. Не считайте, что это просто формальность. Большое внимание уделяется безопасности для здоровья различных физических нагрузок. Как известно, главный принцип упражнений – не навредить. Если у малыша проблемы со здоровьем, то родители должны ответственно отнестись к выбору вида спорта. Чтоб не вышло, как в поговорке: «Одно лечим – другое калечим».

Обязательно изучите противопоказания к занятиям и проконсультируйтесь с педиатром.

Развивая ребенка физически, мы укрепляем его здоровье.

Спорт лечит не только физически, но и нравственно. Дети, которые занимаются спортом, часто опережают сверстников в решении задач «для ума».

Пословицы и поговорки про спорт и здоровый образ жизни

Закаляй свое тело с пользой для дела.

Холода не бойся, сам по пояс мойся.

Кто спортом занимается, тот силы набирается.

Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.

Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

И смекалка нужна, и закалка важна.

В здоровом теле здоровый дух.

Паруса да снасти у спортсмена во власти.

Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.

Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.

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

Крепок телом - богат и делом.

Со спортом не дружишь - не раз о том потужишь.

Пешком ходить — долго жить.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Загадки про спорт и здоровый образ жизни

Любого ударишь –
Он злится и плачет.
А этого стукнешь –
От радости скачет!
То выше, то ниже,
То низом, то вскачь.
Кто он, догадался?
Резиновый ...(Мяч)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Клюшки есть и есть ворота,
Да и с шайбой всё о`кей!
Эта разновидность спорта
Называется... (хоккей).

И в мишень спортсмен стреляет,
И на лыжах мчится он.
А вид спорта называют
Очень просто: (биатлон).

Как они на льду прекрасны:
И спортсмены, и артисты,
И танцуют просто классно!
Кто же это? – ...(Фигуристы).

Много видов спорта знаем:
И хоккей, и скьёринг.
А по льду толкают камень –
Это будет... (Кёрлинг).

Посмотрите: лыжник мчится,
А потом летит как птица,
Совершив прыжок с вершин.
А помог ему... (трамплин).

Мчатся сани по жёлобу,
Лёд с обеих сторон.
А вот как называется
Этот спорт? – ...(Скелетон).

Мчатся вниз по снежным склонам –
Очень мужественный спорт!
А поможет чемпионам
В этом спорте ...(сноуборд).