

Наши маленькие олимпийские надежды



Автор:

**Мокина Валентина Николаевна,
воспитатель подготовительной
группы № 10**

Тип проекта: познавательно-игровой (краткосрочный).

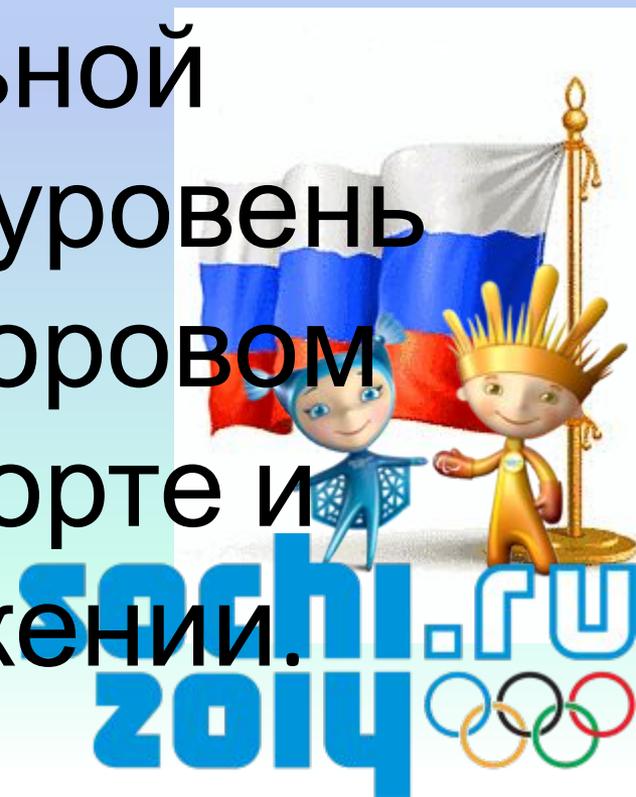
Сроки проекта: 3 недели (февраль – в период проведения Олимпийских игр 2014 в Сочи).

Участники проекта: дети подготовительной группы; воспитатели, родители.



sochi.ru
2014 

Актуальность. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте и олимпийском движении.



Цель проекта:
формирование социальной
и личностной мотивации
детей дошкольного
возраста на сохранение и
укрепление своего здоровья
и воспитания социально
значимых личностных
качеств посредством
Олимпийских игр.



Задачи проекта

Образовательные:

1. Расширить представления детей об Олимпийских играх, как мирном соревновании с целью физического и социально-нравственного совершенствования людей;
2. В игровой форме развивать основные физические качества и двигательные способности (скоростно-силовые, координационные и др.);
3. Познакомить с историей возникновения Олимпиады, символикой и эмблемой Зимних Олимпийских игр 2014 в Сочи.



Оздоровительные:

1. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей;
2. Удовлетворять потребность детей в движении;
3. Содействовать формированию правильной осанки.



sochi.ru
2014 

Воспитательные:

1. Побуждать интерес к занятиям физической культурой, расширять круг представлений и разнообразных видах физических упражнений, их оздоровительном значении;
2. Воспитывать у детей целеустремленность, проявление соперничества и взаимопомощи;
3. Формировать у детей интерес к большому спорту.



sochi.ru
2014 

План проекта:

Первый этап – подготовительный:

- Беседы (история олимпиады)
- Просмотр презентации
- Просмотр мультфильмов («Ну, погоди!», «Шайбу, шайбу!», Баба Яга – против!»)
- Подвижные игры (хоккей)
- Игры – соревнования
- Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение, катание на лыжах)

Второй этап – основной:

- НОД по рисованию, лепке
- НОД по физической культуре
- День здоровья
- Зимний спортивный праздник

Третий этап – заключительный:

- Конкурс рисунков «Зимние забавы»
- Буклет для родителей с рекомендациями о здоровом образе жизни



sochi.ru
2014 

Беседы (история олимпиады). Просмотр презентации

- Знакомство с историей олимпийского движения, основателем олимпийского движения.
- Знакомство с символами олимпиады (олимпийский огонь, олимпийские кольца, талисманы олимпиады).
- Виды зимних олимпийских игр.



sochi.ru
2014 

Беседа



sochi.ru
2014 

Игры - соревнования



sochi.ru
2014 

Спортивные упражнения



sochi.ru
2014 

НОД по лепке



sochi.ru
2014 

День здоровья



sochi.ru
2014 

Зимний спортивный праздник



sochi.ru
2014 



sochi.ru
2014 

Конкурс рисунков «Зимние забавы»



sochi.ru
2014 

Буклет для родителей с рекомендациями о здоровом образе жизни

«КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА?»



Главной целью здорового образа жизни является естественное сохранение здоровья.

По современным представлениям в ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курение, алкоголизм, наркотики);
- рациональное питание;
- оптимальный двигательный режим;
- закаливание организма;
- личная гигиена;

Специально организованная двигательная активность ребёнка: занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, «тропа здоровья», своевременное развитие основ двигательных навыков и др.



Для того чтобы быть здоровым, необходимо соблюдать гигиену, заниматься спортом, правильно питаться, отдыхать и радоваться жизни!

«ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?»

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ШТУКА. С ПИЩЕЙ НАШ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА, КОТОРЫЕ НУЖНЫ ЕМУ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ И ЗДОРОВЬЯ. ПОЭТОМУ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ЗДОРОВОЙ! БЕЛКИ (РЫБА, ЯЙЦА, СЫР, РИС, ОРЕХИ) ПРОСТО НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ РОСТА. ИЗ БЕЛКОВ, КАК ИЗ КИРПИЧКОВ, СТРОИТСЯ ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА.

«Как правильно отдыхать»? Глубокий сон - это одно из главных условий хорошего самочувствия. Любому человеку просто необходимо выспаться. Сон нужен для роста (говорят же, что во сне люди растут) и для запоминания накопленной за день информации.

«На зарядку становись» Спорт приносит нашему организму большую пользу. Он укрепляет кости и мышцы, развивает подвижность суставов.

Добрые советы

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка, он - ваш. Уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее четырёх раз в день, а лучше - 8 раз
6. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
7. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
8. Личный пример по ЗОЖ - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и вода.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьёй на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.



Вывод:

В ходе подготовки и реализации проекта у детей появился интерес к истории Олимпийских игр. Дети стали активно использовать в речи названия зимних видов спорта знают и умеют лепить символы Олимпиады и параолимпиады, познакомились с художественными произведениями, песнями и выучили стихи о спорте.

У детей сформировались основы патриотизма, гражданственности и любовь к родной стране. Сформированы двигательные умения и навыки.



sochi.ru
2014 

До новых встреч!

