

# Наши маленькие олимпийские надежды



**Автор:**

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

**Тип проекта:** познавательно-игровой (краткосрочный).

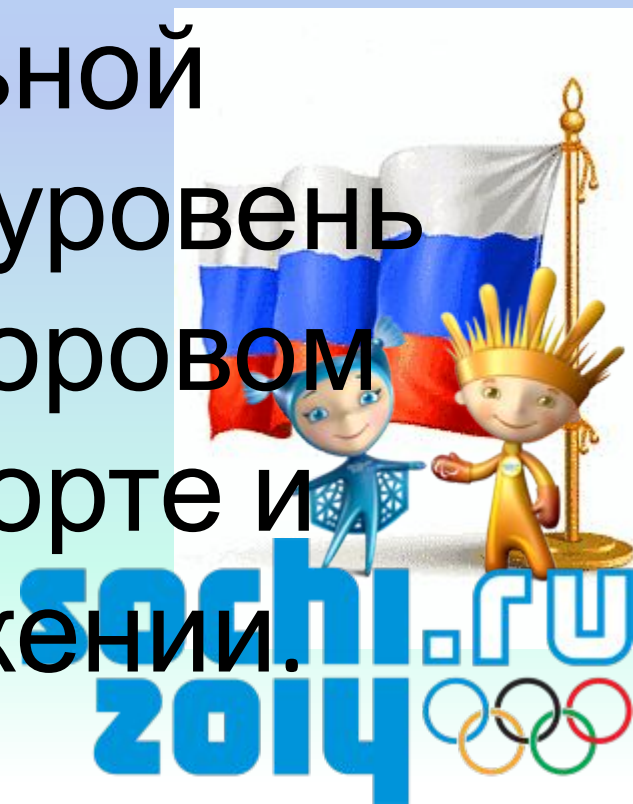
**Сроки проекта:** 3 недели (февраль – в период проведения Олимпийских игр 2014 в Сочи).

**Участники проекта:** дети подготовительной группы; воспитатели, родители.

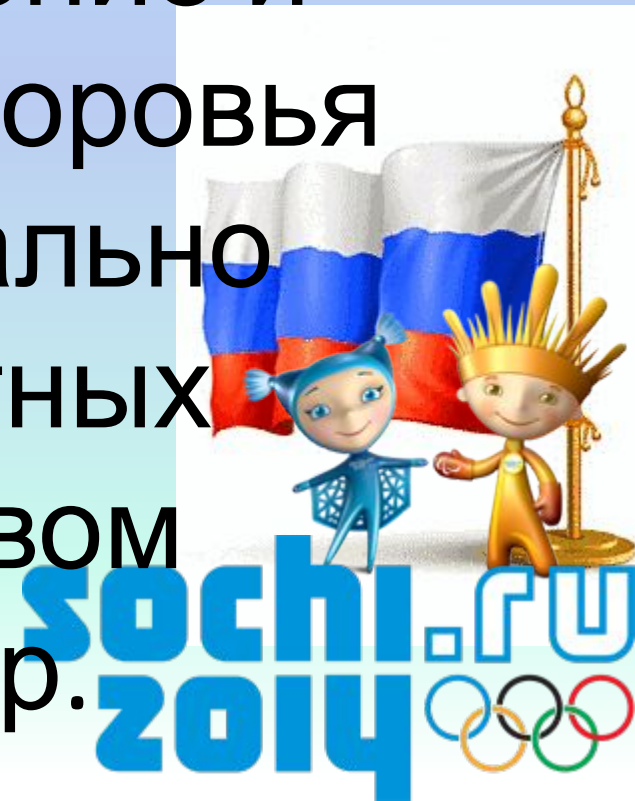


**sochi.ru**  
**2014** 

**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:

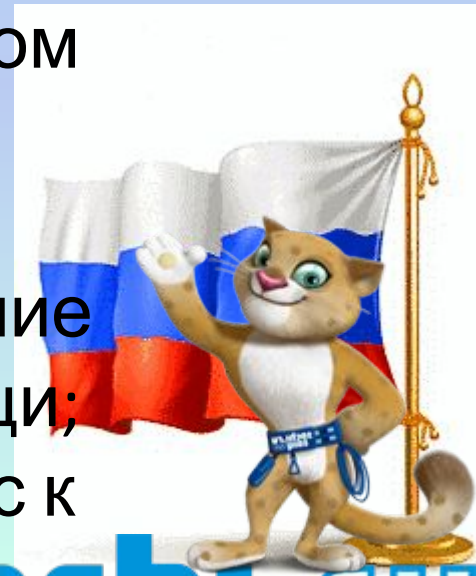
1. Способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей;
2. Удовлетворять потребность детей в движении;
3. Содействовать формированию правильной осанки.



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:

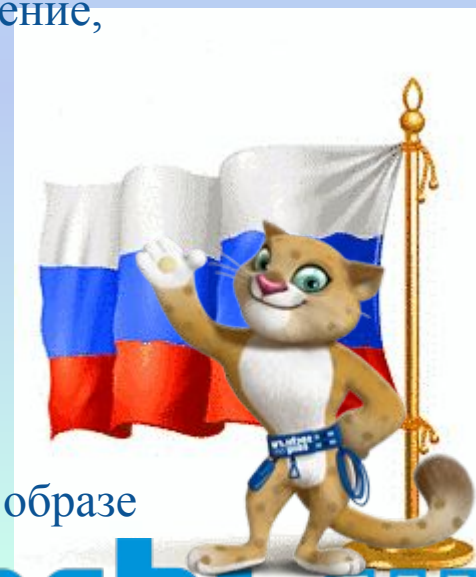
- Беседы (история олимпиады)
- Просмотр презентации
- Просмотр мультфильмов («Ну, погоди!», «Шайбу, шайбу!», Баба Яга – против!»)
- Подвижные игры (хоккей)
- Игры – соревнования
- Спортивные упражнения (катание на санках, скольжение, катание на лыжах)

## 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

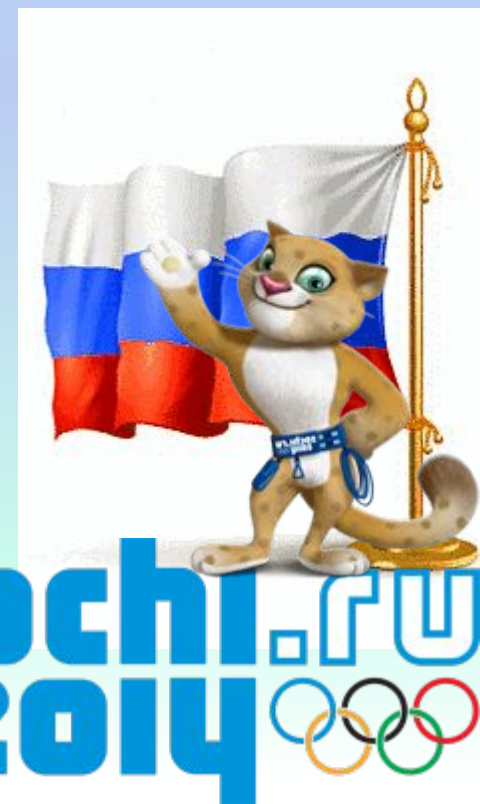


**sochi.ru**  
**2014** 



# 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.



# Беседа



sochi.ru  
2014 

# Игры - соревнования



sochi.ru  
2014 

# Спортивные упражнения



# НОД по лепке

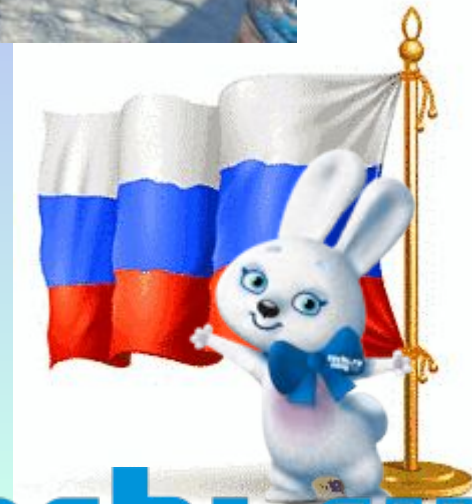


sochi.ru  
2014 

# НОД по рисованию



# 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!

