

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №27»

## Проект

# «Зимние виды спорта»

Подготовительная к школе группа

Инструктор по физической культуре:  
Смирнова Л.Ю.

Вышневолоцкий муниципальный округ, 2025 год

## 1 этап

«Физическое образование ребенка, есть база для всего остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Анатолий Васильевич Луначарский

**Актуальность проекта:** Ухудшение здоровья подрастающего поколения, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни, о спорте.

**Гипотеза:** Охрана здоровья подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое государственное и социальное значение. Именно дошкольный возраст является важнейшим периодом, когда формируется человеческая личность, и закладываются прочные основы физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Вид проекта:** Информационно – познавательный- оздоровительный.

**Участники проекта:** Дети 6-7 лет- подготовительная группа инструктор физкультуры -Смирнова Л.Ю.

**Привлеченные педагоги:** воспитатели подготовительной группы, музыкальный руководитель

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

**Задачи:**

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

**Мотивация:**

В беседах с детьми часто звучали вопросы: «Что такое зимняя олимпиада», «Какие есть виды спорта?» и т.п. Вот так и возникла идея через проектную деятельность сформировать у детей представление о зимних видах спорта, повысить стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни.

**Модель трех вопросов:**

Что мы знаем про это?	Что хотим узнать?	Как мы можем узнать?
-Знаем некоторые виды спорта – лыжи, фигурное катание, хоккей и др.	-Зачем нужно делать зарядку и заниматься физкультурой?	Наблюдения
- Заниматься спортом - это полезно	-Какие виды спорта участвуют в олимпиаде	Беседы
-Есть Зимняя и летняя олимпиада	-Известные спортсмены нашего края	Узнаем на занятиях Спросим у воспитателей Спросим у инструктора физкультуры

-Гулять, закаляться -это полезно	-Необычные зимние виды спорта	Спросим у родителей
-Спорт требует много тренировок	История Олимпийских игр	Посмотрим в энциклопедиях, в интернете  Прочитаем в художественной литературе

#### **Вывод:**

- дети проявляют интерес к вопросам о зимних видах спорта;
- у детей поверхностные знания ;
- некоторые дети не занимаются физическими упражнениями в домашних условиях, не проявляют желание заниматься спортом, мало находятся на свежем воздухе.

#### **Планируемые результаты проекта:**

- обогащение знаний детей об истории Олимпийского движения
- освоение детьми знаний о зимних видах спорта
- пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией
- проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом в детском саду, спортивных секциях города.
- расширение кругозора детей
- развитие двигательной активности, познавательных интересов
- воспитание патриотических чувств
- расширение спортивно-культурных связей детского сада в социуме
- становление культуры здорового образа жизни в семье
- формирование и совершенствование системы знаний об олимпийском движении, его истории и сегодняшнем дне

#### **Формы реализации:**

1. тематические занятия, в том числе физкультурные, мониторинговые процедуры (анкетирование родителей, тесты);
2. спортивные соревнования;
3. беседы;
4. подвижные игры,
5. консультации для родителей;
6. выставка детского творчества.
7. обогащение предметно-развивающей среды
8. Фото-коллаж.

**Срок реализации проекта:** январь-февраль (среднесрочный)

## 2 этап. ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ

### Организационная деятельность:

Беседы:-«Что значит быть здоровым?»,  
«Зачем заниматься спортом и физкультурой»  
«История Олимпийских игр»  
«Какие зимние виды спорта знаешь ты?»  
«Олимпийские зимние виды спорта»  
«Знакомимся с видами зимнего спорта»;  
«Известные спортсмены нашего края»  
«Зимние развлечения с пользой для здоровья»  
«С физкультурой дружить – здоровым быть».

### НОД:

Физкультура «Путешествие в страну спорта»

«Зимние Олимпийские игры»

Познание: «Зимние виды спорта»

«Олимпийская символика»

### Развитие речи

«Мой любимый вид спорта» (Составление описательных рассказов)

Лепка: «Мы спортсмены»

### Рисование:

«Зимние виды спорта»

Конструирование: «Стадион» (строительный материал), «Лыжник»

(природный материал).

Музыка: Гимн зимних олимпийских игр в Сочи; песни о спорте (удиозапись); отрывок из музыкальных сочинений П. И. Чайковского «Времена года».

Театрализованные игры: Игры – имитации «Лыжники», «Биатлонисты», «Хоккеисты», «Фигуристы». Этюды «Зверобика», «Лесной стадион», «Зимние забавы».

### *Чтение и обсуждение пословиц о здоровье, спорте*

### *Создание альбома с загадками, пословицами.*

### *Создание альбома «Зимние виды спорта», «Олимпийские игры»*

### *Просмотр презентаций: «Зимние виды спорта»,*

*Дидактические игры* : «Спортивные игры», «Зимние виды спорта», «Кому принадлежит спортивный инвентарь», «Отгадай вид спорта», «Знатоки спорта» Четвертый лишний», «Азбука безопасности в зимний период», «Скажи по другому»

### *Подбор иллюстраций, плакатов, книг*

*Зимние игры и забавы* - соревнование на свежем воздухе.

**Пальчиковая гимнастика:** массаж пальцев «На санках», «Зимние забавы», «Лепим снежки».

**Динамические упражнения:** «Зимние забавы», «Утром быстро мы поели...», «Раз – два – три на месте шаг», «Зарядка», и другие.

**Ритмическая гимнастика:** «Я со спортом подружусь»

### **Лыжня России. День выходного дня.**

**Просмотр мультифильмов:** «Шайбу, шайбу», «Матч - реванш», «Ну, погоди!», «Чемпион», «Верное средство», «Маша и медведь», «Приходи на каток», «Вовка – тренер».

### **Совместная и самостоятельная деятельность:**

#### **СХД:**

Фотогазета «Зимние забавы»

Выставка рисунков совместно с родителями «Зимние развлечения»

**Сюжетно – ролевые игры:** «Семья», «Магазин полезных продуктов», «Спортивные товары», «Поликлиника», «Репортаж с зимних олимпийских игр».

**Проблемная ситуация:** «Капитан спортивной команды – кто он, какой он?».

**Хозяйственно – бытовой труд:** помочь в уборке физкультурного уголка; помочь в расстановке и уборке спортивного оборудования в физкультурном зале.

**Труд в природе:** уборка снега со спортивной площадки.

**Безопасность:** правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках, ледянках, правила катания с горки. Опасные ситуации зимой.

### **Работа с родителями:**

-Выставка рисунков совместно с ребенком «Зимние развлечения»

-Анкетирование «Здоровье вашего ребенка»;

-Консультации для родителей: «Как выбрать вид спорта?», «Физическое развитие ребенка», «Здоровый образ жизни ваших детей»,

-Создание папки-передвижки «Здоровый образ жизни семьи – залог здоровья ребенка» ,

-Создание выставки «Я и спорт»,

-Помощь в приобретении спортивных мини тренажеров, атрибутов, дорожек здоровья.

-Видеоролик «Презентация проекта»

## 3 этап. Реализация проекта

## 4 этап. Презентация проекта

**Сценарий спортивного праздника в День здоровья «Ах ты, Зимушка-зима!»**

Спортивное мероприятие для всего детского сада.

Задачи:

1. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.
2. Закрепить знания детей о зимних видах спорта.
3. Развивать ловкость, быстроту и силу.
4. Вызвать положительные эмоции.
5. Воспитывать интерес и любовь к фольклору (*пословицам и загадкам*).

Ведущий: Ребята, мы собрались сегодня на праздник здоровья!

А вы знаете, что важно для здоровья? (заниматься физкультурой, делать утром зарядку, много двигаться, закаляться, любить спорт)

Об этом нам расскажут ребята из подготовительной группы.

Дети читают стихи:

Если спортом заниматься,  
Здоровым будешь оставаться.  
Будешь бодрым ты всегда,  
Ловким, быстрым, как стрела!

Чтобы бодрым просыпаться,  
Нужно спортом заниматься.  
Бегать, прыгать, отжиматься,  
С гантелью не расставаться.

Как наши спортсмены красивы!  
В них столько энергии, силы,  
В них мужества прочный запас.  
Пример они яркий для нас.  
Как хочется сильными, ловкими быть!  
Для этого нужно со спортом дружить.

По скрипучему льду  
На коньках прокачусь...  
Поскользнусь... упаду...  
Ничего... Научусь!

По утрам ты закаляйся,  
Водой холодной обливайся.  
Будешь ты всегда здоров.  
Тут не нужно лишних слов.

Ведущий: Особенно сложно сохранить здоровье сейчас, в зимнее время года. Ведь зимой холодно, сильный мороз и ветер. Но наши ребята знают, что надо делать, чтобы не замёрзнуть. Например, самые маленькие детки

нашего сада очень любят кататься на саночках.

**Песня - игра для ясельной группы « Саночки».**

Наши детки в санки сели, дружно песенку запели.

Покатились далеко, не догонит их никто.

За верёвочку взялись и помчались с горки вниз,

Вдруг салазки на бок хлоп, все попадали в сугроб!

Ай, я, я, я, я, яй, все попадали в сугроб..

Вставай, дружок, отряхивай снежок,

И снова в саночки садись, с горки весело катись!

Ведущий: А ребята младшей группы « Лучик» знают, что надо делать, чтобы не замёрзнуть.

**Дети 2 младшей группы исполняют « Зимнюю пляску».**

Музыка М. Старокадомского, слова О. Высотской.

Мы погреемся немножко, мы похлопаем в ладошки.

Хлоп – 10 раз.

Рукавицы мы надели, не боимся мы метели,

Да – 10 раз.

Ножки тоже мы погреем, мы попрыгаем скорее.

Прыг – 10 раз.

Мы с морозом подружились, как снежинки закружились,

Ля – 10 раз.

Ведущий: А ребята средней группы «Родничок» очень любят играть в снежки.

**Игра: « Снежки»**

Мы в снежки играем смело ,ах, какое это дело!

Любим мы морозный день, нам в снежки играть не лень!

Припев: Хлоп, хлоп! Не зевай!

И от нас не убегай!

Хлоп, хлоп! Не зевай!

А теперь в меня бросай!

Пусть зима морозит нас, мы погреемся сейчас!

Ручками похлопаем, ножками потопаем!

Припев: тот же.

Ведущий: А что нравится зимой детям старшей группы, мы сейчас узнаем.

Дети старшей группы играют в подвижную игру:

**« Что нам нравится зимой?»**

музыка Е. Тиличеевой. Слова Л. Некрасовой.

Что нам нравится зимой? Белые полянки.

И на горке ледяной лыжи или санки.

Что нам нравится зимой? Мягкие сугробы.

Чтоб копаться день – деньской, крепость строить чтобы.

Что нам нравится зимой? Потеплей одеться.

В шубке тёплой, меховой, на морозе греться.

Что нам нравится зимой? Белые полянки.

И на горке ледяной лыжи или санки.

*После этого дети подготовительной группы играют в подвижную игру*

**« Снежки».**

Дети старшей и подготовительной группы делятся на две команды. Строятся друг напротив друга.

С каждой команды выбирается ведущий. На полу раскиданы снежки.

Ведущий каждой команды берёт один снежок, отдаёт его первому игроку, и дети по цепочке передают снежок. Последний игрок кладёт снежок в свою корзину. Чья команда больше набрала снежков, та и победила.

Ведущий: А вы знаете пословицы и поговорки о здоровье?

(Дети рассказывают пословицы и поговорки о здоровье)

А теперь послушайте, какие знаю я:

1. Двигайся больше – проживёшь дольше.
2. Здоровому – всё здорово!
3. Здоровье сгубишь – нового не купишь.
4. Кто к здоровью относится беспечно, тот и болеет вечно!

Ведущий: Итак, ребята, мы с вами узнали: чтобы не болеть зимой, надо много двигаться, а лучше заниматься спортом.

А какие зимние виды спорта вы знаете? (Дети перечисляют разные виды спорта).

Ведущий: Ну, а сейчас новые задания – непростые испытания. Давайте поиграем:

**I Эстафета:** «Лыжные гонки» (Дети на маленьких лыжах с палками едут до ориентира и обратно).

**II Эстафета:** «Хоккеисты» (Дети по команде бегут с клюшкой и шайбой между ориентирами вперёд и обратно).

Ведущий: Ребята, хочу загадать вам загадки, а вы отгадайте, о каких зимних развлечениях идёт речь:

1. Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «Шайбу!», «Мимо!», «Бей!»

Значит, там игра - ... (Хоккей)

2. Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

3. Каждый вечер я иду

Рисовать круги на льду.

Только не карандашами,

А блестящими (Коньками)

4. Меня хлопали лопатой,

Меня сделали горбатой,

Меня били, колотили,

Ледяной водой облили.

И скатились все потом

С моего горба гуртом. (Горка)

5. До чего же повезло –

Сколько снегу намело!

Выходим спозаранку

Кататься мы на (Санках)

А сейчас продолжим наши зимние игры:

**III Эстафета** – игра на ледянках: «Черепаха»

По два игрока спиной друг к другу должны на ледянках добраться до ориентира и вернуться в свою команду.

Ведущий: Молодцы у нас ребята:

Сильные и смелые,

Дружные, весёлые,

Быстрые, умелые!

На этом наш праздник заканчивается. Хочу пожелать вам, ребята, не болеть, быть здоровыми, заниматься спортом и есть побольше витаминов.

Дети под весёлую маршевую музыку выходят из зала.

## 5 этап. Итоги работы

### Модель трех вопросов

Что мы узнали нового?	Что нас удивило?	Что нам понравилось больше всего?
Зачем нужна физкультура	Фристайл – вид спорта, где спортсмены выполняют акробатические трюки на лыжах.	Заниматься со спортивными атрибутами, массажными мячиками, кольцами
Новые виды зимних видов спорта	Фрирайд — катание вне подготовленных трасс, включая глубокий снег и горные склоны.	История Олимпийских игр
Хоккей бывает с мячом и с шайбой	Кёрлинг как вид спорта	Соревнования
Илья Ковальчук — российский хоккеист, олимпийский чемпион, с тверской области	Санный спорт	Подвижные игры
Олимпийский символ состоит из пяти колец одинакового размера (Олимпийские кольца)	Олимпийский огонь — важнейший символ олимпийских игр	Фотогазеты
Следующие олимпийские игры будут через год	Во время Олимпийский игр прекращались войны.	Разные гимнастики (пальчиковые, для глаз, дыхательные)
	Есть такой вид спорта, где лыжник следует за собаками, лошадью или транспортным средством	

### Воспитательная ценность проекта

В результате работа получилась объемной и познавательной. Благодаря проведенной работе, наши дети осознанно могут ответить на вопрос, почему необходимо бережно относиться к своему здоровью, какие зимние виды спорта есть.

Проектная деятельность помогла детям освоить и осмыслить новые знания, расширить кругозор.

У детей значительно повысился интерес и желание заниматься гимнастикой, физкультурой, принимать участие в оздоровительных процедурах, знания о значимости здорового образа жизни.

По результатам анкетирования с родителями большинство стараются вести активный семейный досуг, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду устраивает. К сожалению, не все занимаются закаливанием, но большая часть детей стала посещать спортивные секции.

Участие родителей в совместной деятельности наполнило ее новым содержанием, позволило использовать личный пример взрослых в физическом воспитании дошкольников, изучить положительный опыт семейного воспитания и пропагандировать его среди других родителей.

Повысилась активная родительская позиция в потребности дошкольников в движении на свежем воздухе, обеспечивающей здоровую жизнедеятельность ребенка.

Наш проект реализован в ходе совместной деятельности педагогов, родителей и детей. Все участники осознали важность, необходимость занятий физической культурой с целью укрепления здоровья. Наша гипотеза подтвердилась.

### **Перспектива:**

В результате данного проекта создана эффективная система работы по сохранению и укреплению здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни, как в группе, так и дома. Продолжать внедрять в педагогическую практику здоровьесберегающие технологии, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников.

## **Приложение 1**

### **Беседа «Какие виды зимнего спорта знаешь ты?»**

Воспитатель:

- Ребята, посмотрите, чего здесь только нет! Перечисляем. А сейчас разделим их на группы.

Какие группы предметов получились? А в какой группе предметов больше, меньше? Каких предметов больше об этом мы сегодня и поговорим (ответы детей - о спорте)

- Да, поговорим сегодня о спорте и 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, будешь сильным и ловким.

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

- Молодцы, много видов спорта вы знаете, а теперь я предлагаю вам их нарисовать. (дети рисуют зимние виды спорта)

По окончании воспитатель предлагает детям

Физминутка «Зимние забавы»: (движения по тексту)

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

А сейчас рассмотрим рисунки.

Рефлексия.

- Молодцы ребята, вы действительно знаете виды зимнего спорта, но не все, а хотите я познакомлю вас с другими? (ответы детей)

- Очень хорошо, я обязательно с ними вас познакомлю.

## Приложение 2

### Конспект НОД «Зимние виды спорта»

Образовательная область «Познавательное развитие».

Программное содержание: Расширить и закрепить знания детей о зимних видах спорта. Закрепить представления о том, что спорт укрепляет здоровье человека. Развивать у детей интерес к различным видам спорта, желание заниматься ими. Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

Материал к занятию: альбом «Зимние виды спорта».

Предварительная работа: рассматривание альбома о спорте, беседы о спортивных соревнованиях. Чтение художественной литературы.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, давайте поговорим сегодня о спорте и спортивных соревнованиях. Скажите, какие виды спорта вы знаете? А сами вы занимаетесь спортом? Каким? (Ответы детей)

Воспитатель: Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт даёт человеку? (Ответы детей)

Воспитатель: Верно вы сказали. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.

Воспитатель: Дети, как вы думаете, какими видами спорта можно заниматься зимой? (Ответы). Давайте представим себе, что мы вышли на улицу. (Проводится физкультминутка)

Итак, готовы? Слушайте стихотворение и изображайте то, о чём в нём говорится.

Физминутка «Зимой»

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

Как интересно нам зимой! (показывают большим пальцем вверх)

На санках едем мы гурьбой, (имитируют катание на санках)

Потом в снежки мы поиграем, (имитируют лепку и бросание снежков)

Все дружно лыжи одеваем, («одевают» лыжи, «берут» палки, «едут»)

Потом все встали на коньки, (изображают катание на коньках)

Зимой веселые деньки! (показывают большим пальцем вверх)

Воспитатель: Отлично! Мы с вами зарядились энергией и хорошим настроением. А теперь продолжим наш разговор. Дети, вы назвали много зимних видов спорта, но не все. Посмотрите в наш альбом и послушайте, что я вам расскажу.

*Далее идёт рассказ воспитателя, сопровождаемый иллюстрациями на слайдах.*

Воспитатель: Все зимние виды спорта делятся на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.

К видам спорта, проводимым на снегу, относятся лыжные гонки, горнолыжный спорт, фристайл, биатлон и прыжки с трамплина.

К видам спорта, проводимым на льду, относятся хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт – это коньковые виды спорта, а также санный спорт и бобслей – санные виды спорта.

Воспитатель: Дети отгадайте мои загадки.

Во дворе с утра игра,  
Разыгралась детвора.  
Крики: "шайбу! ", "мимо! ", "бей! " -  
Значит там игра - .... (Хоккей)  
Вот спортсмены на коньках  
Упражняются в прыжках.  
И сверкает лед искристо.  
Те спортсмены - (фигуристы)  
Две новые кленовые  
Подошвы двухметровые:  
На них поставил две ноги –  
И по большим снегам беги. (Лыжи)

Воспитатель: Дети, вы молодцы, ответили правильно на все вопросы и отгадали все загадки. Наш разговор мне хочется закончить небольшим стихотворением.

Что такое спорт

Спорт – это жизнь. Это легкость движенья.  
Спорт вызывает у всех уваженье.  
Спорт продвигает всех вверх и вперед.  
Бодрость, здоровье он всем придает.  
Все, кто активен и кто не ленится,  
Могут со спортом легко подружиться.

### Приложение 3

#### 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.

## Приложение 4

### 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 бегает 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 названьем 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 перед 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 скъёринг.  
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).

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

## Приложение 5

Малыши, малыши –  
Дружные ребятки.  
Малыши, малыши  
Сделали зарядку.  
Каждый день по утрам  
Делаем зарядку,  
Очень нравится нам  
Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть  
И не простужаться,  
Мы зарядкой всегда  
Будем заниматься.

#### Пальчиковая гимнастика «Спортсмены»

Чтоб болезней не бояться,  
Надо спортом заниматься.  
Играет в теннис — теннисист,  
Он спортсмен, а не артист.  
В футбол играет — футболист,  
В хоккей играет — хоккеист,  
В волейбол — волейболист,  
В баскетбол — баскетболист.

*Поднимают руки к плечам,  
вверх, к плечам, в стороны.*

*Сгибают пальцы в  
кулачок, начиная с мизинца.*

#### Физминутка «Утренняя зарядка»

*Произносится текст стихотворения и одновременно выполняются сопровождающие движения.*

Мы - веселые ребята, Мы - ребята-дошкольята, (ходят по кругу)

Спортом занимаемся, С болезнями не знаемся.

Раз - два, два - раз, Много силы есть у нас! (руки в стороны, к плечам)

Мы наклонимся сейчас, (наклоны вниз) Полюбуйтесь-ка на нас!

Раз - два, не зевай! Вместе с нами приседай! (приседания)

Раз - прыжок, два - прыжок! Прыгай весело, дружок! (прыжки на обеих ногах)

Носом глубоко вдохнем - «Ш-Ш-Ш» скажем все потом, (вдох носом, не поднимая плеч)

### Приложение 6 ИГРЫ на улице

1. «Бег на одной лыже» – скользить на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой.
2. «Бег парами» – дети, взявшись за руки бегут на лыжах.
3. «Лыжные буксиры» – один ребёнок встаёт на лыжи, другой его буксирует с помощью палок.
4. «Эстафета-биатлон» — ребёнок встаёт на лыжи, проезжает под воротиками, бросает мяч в мишень и возвращается на место старта.
5. «Пассажиры» – дети по очереди перевозят друг друга до ориентира.
6. «Кто первый» – сидя на санках, дети отталкиваются лыжными палками.
7. «Гонки на санках» – двое детей сидят на санках, отталкиваясь ногами.
8. «Спуск в ворота» – дети спускаются со склона в ворота.
9. «Черепаха» – дети садятся на санки спиной друг к другу, отталкиваясь ногами, стараются быстро преодолеть расстояние.