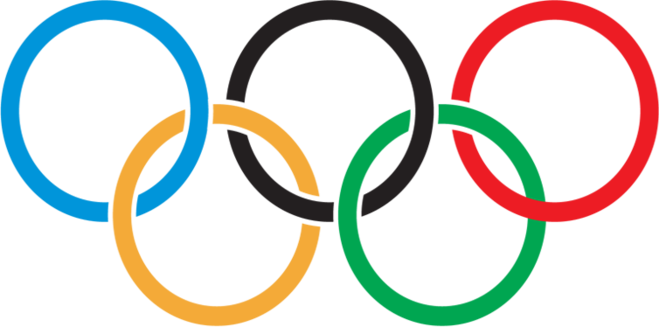
**Методическая тема**

***«Олимпийское воспитание детей***

***старшего дошкольного возраста»***



Инструктор по физической культуре

Конурина С.А.

2014год

Пояснительная записка.

Ничто так не истощает и не разрушает

человеческий организм,

как физическое бездействие.

Аристотель

Для соразмерности, красоты и здоровья

требуется не только образование

в области науки и искусства,

но и занятия всю жизнь

физическими упражнениями,

гимнастикой.

Платон

Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

В средствах массовой информации очень широко освещается тема Олимпийских игр, которая проходит в России. Дети очень активно принимают участие в обсуждении этих игр.

Олимпийские игры вошли в историю государства как крупнейшее международное спортивное мероприятие. Они обладают притягательной силой не только потому, что это единственное в своем роде всемирное спортивное состязание, но и потому, что они представляют прекрасную возможность для установления дружеских связей спортсменов различных стран.

В преддверии Олимпиады 2014 года в свете новых Федеральных государственных образовательных стандартах Олимпийское движение вызывает интерес взрослых и детей, является социальным заказом родителей.

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование дошкольников дает возможность объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования детей дошкольного возраста не только системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, но и во всем воспитательно-образовательном комплексе семьи, детского сада. Активное участие родителей в педагогическом процессе создает необходимые условия для укрепления семьи, формирования ее здорового образа жизни.

Предисловие

В последние годы в рамках олимпийского движения все большее внимание уделяется педагогической деятельности, целью которой является приобщение детей и молодежи к гуманистическим идеалам и ценностям олимпизма. Для обозначения этой деятельности в литературе чаще всего используются термины "*олимпийское образование*" и "*олимпийское воспитание*". Иногда применяются и другие термины, например, "воспитание в духе олимпизма", "воспитание в духе олимпийских идеалов и ценностей", "воспитание посредством олимпийского движения", "воспитание внутри олимпийского движения" и др.

В 1961 г. была создана Международная олимпийская академия как организация при МОК, ответственная за реализацию образовательных и воспитательных задач олимпийского движения. Академия регулярно обсуждает вопросы олимпийского воспитания и образования на своих ежегодных сессиях и проводит специальные заседания, посвященные данной проблеме. Значительное внимание вопросам олимпийского образования, воспитания молодежи в духе идей олимпизма уделяется и в работе Национальных олимпийских академий, которые созданы во многих странах.

Вопросы олимпийского образования являются предметом научных дискуссий на международных олимпийских конгрессах, научных конференциях, симпозиумах, семинарах и т.д. В нашей стране, начиная с 1994 г. в рамках традиционной Всероссийской научно-практической конференции "Олимпийское движение и социальные процессы" проводится Всероссийское совещание "Практика олимпийского образования", на котором обсуждаются актуальные вопросы теории, методики и практики олимпийского образования. Все большее внимание этим вопросам уделяется в научных публикациях, а также в диссертационных исследованиях и т.д.

Для активизации работы по олимпийскому образованию детей и молодежи в связи с празднованием 100-летия образования МОК и 100-летием современных Олимпийских игр при поддержке президента МОК в 1994 г. создан Руководящий комитет проекта всемирной кампании "Национальные олимпийские комитеты в действии: продвижение олимпийских идеалов через образование" Председателем комитета является член МОК в Канаде Кэрол Энн Летерен, имеющая обширный опыт организации олимпийского образования в своей стране.

Первая комплексная программа олимпийского образования была разработана в Канаде в 1976 г. В последующем такие программы были разработаны Национальными олимпийскими академиями США (1984 г.) и Германии (1988, 1992, 1994), а также группами педагогов по заказу Оргкомитета Олимпийских игр в Калгари (1988), Альбервилля (1992), Лиллехаммера (1994) и Мельбурна (1996).

Тем самым олимпийское движение делает практические шаги в том направлении, о необходимости которого в течение многих лет говорили ученые и общественные деятели многих стран, в том числе нашей. Можно привести, в частности, слова вице-президента Международного Олимпийского комитета В.Г. *Смирнова*, которые были сказаны им от имени МОК в 1981 г. с трибуны XI Олимпийского конгресса в Баден-Бадене: "... к сожалению, случилось так, что с течением времени именно проведение Игр стало восприниматься как изначальная и единственная цель олимпизма. Провозглашенные Хартией задачи воспитания молодого поколения, всемерное распространение олимпийских принципов оказались подчиненными. Однако работа конгресса будет неполной, если не восстановится равновесие в осуществлении целей и задач олимпийского движения".

Приобщение детей и молодежи к идеалам олимпизма, которые ориентированы на общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, связанные со спортом, особенно важно в современных условиях нашей страны - с учетом разрушения прежних идеологических стереотипов, а также принимая во внимание охватившие часть молодежи чрезмерный прагматизм, нигилизм и безразличие к духовным ценностям.

После всех существенных изменений, которые за последнее время произошли в нашей стране, в том числе в области спорта, все большее число людей, ответственных за выбор приоритетных направлений деятельности в этой области, начинают осознавать, что Россия должна быть великой спортивной державой не только благодаря победам наших спортсменов, но и на основе распространения по всей стране олимпизма - философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума.

В связи с этим появилась потребность в олимпийском образовании детей и молодежи.

Актуальность.

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения приобретает все большую актуальность.

В настоящее время в России ежегодно общий уровень отклонения в состоянии здоровья детей возрастает на 6,7 %. 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.

Введение.

Сегодня мы наблюдаем особый интерес к физическому воспитанию детей и пропаганде здорового образа жизни.

На рубеже веков всегда отмечается стремление к осмыслению исторического прошлого, подведению итогов  определенного периода развития человеческой культуры, попытка оценить накопленный опыт  с тем, чтобы передать последующему поколению наиболее ценное, важное.

Физическое воспитание в современном дошкольном учреждении создает предпосылки для интегративного развития средствами физической культуры интеллектуальных способностей. Прививать интерес к занятиям физкультурой и спортом нужно с дошкольного возраста. Включение олимпийского образования в процесс обучения способствует формированию у детей  интереса к физическому  совершенствованию.

Олимпийское движение - важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека. Олимпийское образование дошкольников дает возможность объединить воспитательные, развивающие и обучающие цели и задачи процесса образования детей дошкольного возраста не только системе физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, но и во всем воспитательно-образовательном комплексе семьи, детского сада. Активное участие родителей в педагогическом процессе создает необходимые условия для укрепления семьи, формирования ее здорового образа жизни.

В связи с введением в систему образования новых федеральных государственных образовательных стандартов, государство РФ ставит перед нами следующие задачи по физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основным движения);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
* сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни;
* создание условий для развития физических качеств и обогащение двигательного опыта каждого ребенка;
* воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, к соблюдению правил личной гигиены, режима дня;
* сформировать базовые представления о здоровом образе жизни и традиционных видах физической активности, потребность в сохранении и укреплении своего здоровья;
* стимулировать стремление ребёнка к творческому самовыражению через физическую активность;
* осуществление необходимой коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии воспитанников;
* развивать нравственно-волевые качества личности ребёнка в соответствии с возрастными и индивидуальными способностями;
* формировать доступные первоначальные представления и знания об организме человека, о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление и развитие собственного здоровья;
* создать условия для осознания ребёнком своих физических возможностей на основе развития представления о своём теле;
* взаимодействие с семьями воспитанников для обеспечения полноценного развития детей;
* оказание консультативной и методической помощи родителям в области физического воспитания;

Олимпийское Движение в ДОУ привлекает детей, родителей и весь педагогический персонал к активному образу жизни, занятиям спортом и совместному сотрудничеству в этом направлении. Планируются и проводятся совместные мероприятия между ДОУ и социумом (школа, детские сады, спортивные образовательные учреждения, центр туризма и т.д.).

Цель:

Формирование социальной и личностной мотивации детей старшего дошкольного возраста на сохранение и укрепление своего здоровья и воспитания социально значимых личностных качеств посредством знакомства с Олимпийским движением.

Задачи:

Физическое развитие

1. Развивать физические качества детей (скоростные, силовые, выносливость, координацию)
2. Обогащать двигательный опыт детей.
3. Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
4. Способствовать формированию правильной осанки.
5. Способствовать расширению жизненного объема легких в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности

Художественно-эстетическое развитие

1. Обогащать музыкальный и звуковой опыт детей.
2. Формировать умение соотносить движение с музыкой, ориентироваться в пространстве.
3. Совершенствовать творческие способности детей.
4. Развивать эмоции.
5. Формировать эстетический вкус

Познавательное развитие

1. Познакомить детей с историй Олимпийского движения.
2. Расширять кругозор детей средствами физической культуры.

Социально-коммуникативное развитие

1. Формировать умение эмоционально – положительно реагировать на просьбы и требования взрослого.
2. Развивать навыки свободного общения с взрослыми и детьми, умение вести диалог, выслушивать ответы сверстников.
3. Воспитывать чувство товарищества, коллективизма, умения контролировать свои поступки.
4. Содействовать развитию игровой деятельности.
5. Формировать умение соблюдать отдельные элементарные нормы и правила поведения в процессе совместной образовательной деятельности.
6. Воспитывать стремление согласовывать свои действия с действиями окружающих.
7. Совершенствовать навыки самообслуживания в физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Приобщать к правилам безопасного поведения на спортивных мероприятиях.

Речевое развитие

1. Побуждать к заучиванию наизусть стихотворных текстов.

1.    Олимпийское образование – как средство интегративного развития дошкольника.

В феврале 2014 года в городе Сочи проходили ХХII зимние Олимпийские игры. Это главные спортивные состязания на нашей планете и своеобразное свидетельство возросшего авторитета России в мире.

Проведение олимпиады в Российской Федерации в немалой степени поможет воспитанию гражданских и патриотических чувств, формированию любви к Родине.

Олимпийские принципы проповедуют идеи мира, дружбы, взаимопомощи, командного духа, стремления к достижению поставленной цели, которые созвучны принципам нравственного и физического воспитания. Фактические материалы и примеры подготовки команд к олимпиаде, выступления спортсменов будут способствовать личностному развитию дошкольников, формированию положительных качеств.

Олимпийские игры вошли в историю человечества как крупнейшее международное комплексное спортивное мероприятие. Они обладают огромной притягательной силой не только потому, что это единственные в своем роде всемирные спортивные состязания, но и потому, что они предоставляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами различных стран.

Инициатор проведения Олимпийских игр современности Пьер де Кубертен искренне думал, что олимпийский огонь сможет зажечь в человечестве «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования». «В современном мире, — говорил он, — имеющем огромные возможности, а одновременно и опасные слабости, олимпийские идеи могут стать школой благородных принципов и моральной чистоты, а также физической силы и духовной энергии».

Священный огонь факела и сегодня символизирует собой мир и дружбу всех народов земли. Олимпийское движение — важная часть культуры человечества, и изучение его истории, несомненно, должно стать частью образования любого культурного человека.

Формирование представлений об олимпизме может стать частью не только физического, но и эстетического и нравственного воспитания ребенка. Сложные проблемы патриотического воспитания также могут успешно решаться через формирование у детей чувства сопричастности к борьбе спортсменов своей Родины на мировых аренах. Именно поэтому появилась необходимость разработки проекта по олимпийскому образованию дошкольников, который опирается на традиционные ритуалы и символы Олимпийских игр, характеризующие лучшие нравственные качества спортсменов: честность, волю к победе, взаимовыручку.

Физическое воспитание дошкольника предполагает не только формирование различных двигательных умений  и навыков, но и приобретение опыта чувственного познания собственных двигательных возможностей  и  своего места в окружающем мире. Физическое воспитание в современном  дошкольном учреждении должно  опираться  на создание предпосылок  для интегративного развития средствам и физической культуры. Отличительная черта физического воспитания  детей дошкольного  возраста – это органическая связь с умственным воспитанием.

На примере темы: «Символы Олимпийских Игр» можно наблюдать, насколько  целесообразно и эффективно работает  программа Олимпийского образования: Основные теоретические сведения излагаются в форме бесед, игр, рассматриванием  репродукций  и видеоматериала. По теме «Символы олимпийских игр» воспитатель дает знания об открытии Олимпийских Игр, о флаге с пятью кольцами (раскрывая при этом значение каждого кольца), об олимпийских наградах, олимпийском огне и его истории, формирует понятие «факельная эстафета», клятва спортсменов и судей. Дети рассматриваю материалы,  где представлены шествие спортсменов и поднятие флага, слушают олимпийский гимн. Ребенок пополняет словарный запас и накапливает тот теоретический опыт, который в дальнейшем он повторит и закрепит в сюжетной двигательной деятельности, организуемой инструктором  по физическому воспитанию. По этой же  теме закрепляет  представление  об олимпийских  традициях, о факельной эстафете древней Греции при обучении эстафетному бегу и передаче эстафетной палочки на практическом занятии. Участие в эстафете  вырабатывает  у детей  чувство ответственности за команду, товарищей.  
В работе по художественно продуктивной деятельности дети отражают ведение  Олимпийских игр в рисунках, скульптурах.  По рисункам детей можно определить, какие  виды спорта  и какие моменты  состязаний больше интересуют каждого  ребенка. Рисуя соревнующегося спортсмена, ребенок закрепляет в памяти особенности движения.  
Музыкальный руководитель  разучивает с детьми песни о спорте, знакомит со спортивными материалами, учит движению под музыку. В играх, танцах с музыкальным сопровождением дети  составляют композицию из  Олимпийских колец, маршируют как настоящие спортсмены. Музыка воспитывает  интерес  к физической культуре и спорту.  
Закрепление знаний, сформированных у детей при тесном сотрудничестве всех специалистов, происходит при проведении  большого праздника: «Малые Олимпийские Игры». Полеченные знания воспитывают любовь, уважение не только к спорту, но и к Олимпизму, как к культурному наследию человечества.

2.Включение Олимпийского образования в процесс обучения в ДОУ.  
Невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду  без веселых развлечений, шумных праздников и соревнований. Одно развивают сообразительность  и смекалку, вторые – воображение и творчество, третьи – физические качества, но объединяет их общая задача- воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни. Двигаясь, ребенок познает мир и себя, учится ориентироваться  и целенаправленно действовать в нем. Активные движения повышают устойчивость организма к заболеваниям. Поэтому в современных  условиях особенно актуальной задачей является привитие  детям потребности в физической культуре и спорте, а так же обучение их доступным  умениям.  
Включение Олимпийского образования в процесс обучения дополняет и разнообразит систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Способствует взаимодействию всех участников  образовательного процесса: Инструктора по физическому воспитанию, музыкального руководителя, воспитателей, тесный контакт с медицинским персоналом и семьей.

3.Олимпийское образование в нашем детском саду.

Впервые Олимпийские игры в нашем детском саду были проведены в 2008-2009 году, где победители участвовали с родителями в общегородской олимпиаде среди дошкольных учреждений, который проходили в несколько этапов. Подготовку к празднику начали с оборудования: флагшток, Олимпийский флаг, факел, приобретение нового спортивного оборудования. Праздник получился яркий, красочный и запоминающийся. Впечатлений и положительных эмоций было много у всех: у детей, родителей и у всего коллектива педагогов. Начали собирать материал: фотографии Олимпийских чемпионов, символы, логотипы Олимпийских игр, видеоматериал. Фильм об открытии Олимпийских игр в Москве 1980г, «Как казаки Олимпийцами стали» и т.п. Составили годовой тематический  план.  
Работа над внедрением  Олимпийского движения в систему образовательного процесса оказалось не только интересной и увлекательной, но и полезной в плане самообразования всего коллектива: изучали Мифы древней Греции, богов и героев Олимпа. Шили костюмы греческих богинь, поставили танец «Сиртаки». Знакомились с символикой Олимпийских игр, учили текст гимна России, привлекали к сотрудничеству и родителей. Ведь семья во многом определяет отношение детей к физической культуре, их интерес к спорту, способствует доверительному общению детей и родителей в различных ситуациях: обсуждение успехов спортивной жизни страны, просмотр телепередач, знакомство с различными видами спорта, занятие детей в спортивных секциях, участие в организации и проведении спортивных досугов и праздников в детском саду.  
Музыкальный руководитель знакомили детей с песнями о спорте, музыкой Олимпиад, провели занятие посвященное Гимну России - «Главная песня страны». Учили песни, танцы, частушки о спорте. Итогом этой работы  стал театрализованный праздник на спортивной площадке «Детские Олимпийские игры» в котором  принимали участие все возрастные группы: Старший возраст - участники команд, младший -  болельщики, которые готовили показательные выступления.  
В 2014 году – проводились зимние олимпийские игры, посвященные зимним Олимпийским Играм в городе Сочи. К Олимпиаде тщательно готовили оборудование: лыжи, хоккейные клюшки, санки. Продумывали ход и правила проведения эстафет, чтобы дети как можно меньше стояли на улице. Воспитатели – капитаны команд, должны были следить за двигательно-игровой  деятельностью детей и их безопасностью. Медсестра отвечала за оказание необходимой медицинской помощи, а так же за соответствие одежды детей погодным условиям. Родители - помогали готовить лыжи к соревнованиям, были в составе судейского комитета и активными болельщиками.  
Проводить соревнования помогали игровые персонажи: талисманы Олимпиады в Сочи 2014  Белый Мишка, Леопард и Зайка. В состязаниях  участвовали пять команд – дети старших и подготовительных групп. Было разыграно два комплекта медалей, но проигравших не было. Победили спорт и здоровье! Всем командам вручили сладкие подарки и грамоты.

Проведение «Олиппийских игр» с детьми и родителями вошло в традицию детского сада и включается в план образовательной области по физическому развитию.

Вывод:

Спортивные дети всегда проявляют личностные и интегративные качества: активность, успешность, самостоятельность, коммуникативность, они просто талантливые личности. Олимпийское образование позволяет нам более эффективно организовать работу по формированию здорового образа жизни дошкольников. Оно играет важную роль в совершенствовании физической культуры ребёнка. Кто знает, может быть, через несколько лет кто-нибудь из наших воспитанников будет прославлять наш Рыбинск и Россию на олимпийских играх.

А сейчас наши дети принимают активное участие в спартакиаде среди дошкольных учреждений города. Успешно выступают и становятся призерами (1 место в веселых стартах; 5 место в общем зачете, по итогам всех этапов выступления). Посещают спортивные кружки, секции, выступают на соревнованиях и мы все гордимся их личными успехами, первыми грамотами и медалями.

Ожидаемые результаты:

Для детей:

* Развитие физических качеств у детей (скоростные, силовые, выносливость, координацию)
* Обогащение двигательного опыта детей.
* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Сформированность знаний детей об истории Олимпийского движения, чемпионах нашей страны;
* Освоение детьми главных правил безопасности жизнедеятельности, личной гигиены и правил питания;
* Пополнение словарного запаса детей спортивной терминологией;

Для педагогов:

* Сформированность осознанного отношения к своему собственному здоровью;
* Пополнение знаний об истории Олимпийского движения;
* Участие в сдаче норм ГТО

Для родителей:

* Создание коллективом детского сада годового плана совместных мероприятий;
* Информированность об истории Олимпийского движения;
* Проявление интереса к занятиям физкультурой и спортом совместно с

Детьми;

* Отражение физкультурно-оздоровительной жизни детей и коллектива на сайте детского сада;
* Выступление на родительских собраниях, организация круглых столов, индивидуальные консультации, мастер-классы, анкетирование, совместные праздники и развлечения, привлечение к физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни детского сада.

Для социальных партнёров:

* Создание условий и проявление интереса к укреплению партнёрских связей;
* Составление годового плана совместных мероприятий;
* Составление договоров с социальными партнерами о совместном сотрудничестве.

Методические рекомендации

Анализ физкультурно-оздоровительной работы в нашем детском саду, выявил возрастающий интерес, как педагогов, родителей, так и самих воспитанников к формированию представлений об олимпийском движении и приобщении к различным видам спорта. И решение такой задачи, как олимпийское образование, возможно рассматривать лишь в синтезе физического, эстетического, нравственного, а также патриотического воспитания.

Учитывая связь между показателями двигательных и интеллектуальных способностей воспитанников, наш педагогический коллектив, опираясь на принцип единой направленности воздействия всех специалистов работающих в дошкольном учреждении, принял за основу интеграционный подход, который обеспечивается при ознакомлении с каждой темой проекта олимпийского образования «Олимпийское движение». Работая планомерно и последовательно, каждый узкий специалист, воспитатель, использует те приемы, формы и методы, которые наиболее приемлемы для определенного возраста и уровня сформированности знаний конкретного ребенка.

Реализовать проект по олимпийскому образованию в дошкольном возрасте возможно только при тесном взаимодействии специалистов: воспитатель создает представления, руководитель физического воспитания повторяет основные теоретические положения и закрепляет их в двигательной деятельности, педагоги дополнительного образования совершенствуют полученные знания и воспитывают любовь, уважение не только к спорту, но и к олимпизму как культурному наследию человечества.

Включение олимпийского образования в контекст основной общеобразовательной программы реализуемой в Учреждении, позволяет не только расширить кругозор ребенка и взрослого, но и приводит к физическому совершенствованию - формирует двигательные умения и навыки, ребенок приобретает опыт чувственного познания собственных двигательных возможностей и своего места в окружающем мире.

*Любите спорт и детей, ради которых вы работаете, ищите новые подходы в своей работе и ваш труд обязательно будет заслуженно вознагражден через детские улыбки и желание посещать именно ваш детский сад.*

Методическое обеспечение:

Литература:

* С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» «Детство-Пресс» 2005 г.
* Виммерт Йорг. Олимпийские игры.- М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007;
* Киселева Л.С., Данилина Т.А., Лагода Т.С., Зуйкова М.Б. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ – М.: АРКТИ, 2005;
* Метаев Ю.А. Олимпиада-80: Альманах.- М.: Физкультура и спорт, 1978;
* Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2007.
* Т.Е. Харченко «Физкультурные праздники и развлечения» Детство-Пресс, 2009 г
* Тихомирова Л.Ф. Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет, Ярославль,2003.
* Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и

познавательные занятия для детей подготовительной группы – М.,2004.

* Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб. 1997.
* Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших

дошкольников. Волгоград. 2009.

* Ресурсы интернета.
* Деметер Георгий Степанович. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения М.: Советский спорт, 2005. - 323 с.
* Кун Л. "Всеобщая история физической культуры и спорта"; М. 1987. - 400 с.
* Чернецкий Ю.М. Олимпизм в системе образования и воспитания. Ч.: "Полиграф-мастер", 2000. - 242 с.
* Харабуга Г.Д. Проблемы современного международного олимпийского движения // Тез. докл. Всесоюз. симпозиума "Проблемы истории физической культуры и олимпийского спорта".М., 1981, 124с.

Ресурсное обеспечение:

1. ПК.
2. Видеофильмы, мультфильмы.
3. Фотоматериалы.
4. Музыкальный центр.
5. Аудиозаписи.
6. Художественная литература.

Приложение:

1. Сценарии малых зимних и летних олимпийских игр в детском саду;
2. Конспекты НОД;
3. Перспективное планирование;
4. Анкеты для родителей по данной теме;
5. Консультации на родительских собраниях;
6. Консультации для стенда;
7. Художественное слово на спортивную тематику (загадки, стихи);
8. Материал для альбомов о олимпийской символике, спортсменах;
9. Фотоотчеты;
10. Презентации.

План мероприятий

НОД

* Спортивный праздник «Малые летние Олимпийские игры».
* Спортивный праздник «Малые зимние Олимпийские игры».
* Спортивный праздник « Мама, папа, я – олимпийская семья».
* Беседы с детьми познавательного цикла: «Из истории Олимпийских игр», «Символика Олимпийских игр», «Спорт и спортсмены», «Летние и зимние Олимпийские игры».

Репертуар на музыкальных занятиях

* Детей знакомят со спортивными маршами, Олимпийским гимном, гимном России.
* Разучивание песен о спорте.
* Малышей приглашают создать шумовой оркестр и изобразить болельщиков на стадионе.

В повседневной жизни

Игры с элементами спорта:

* баскетбол, хоккей, футбол;
* народные подвижные игры;
* сюжетно-ролевые игры: «Спортивная тренировка», «Магазин спортивных товаров»;
* игры-имитации: лыжники, биатлонисты и другие;
* игры со строительным материалом: «Стадион», «Бассейн»;
* игры настольно-печатные о здоровом образе жизни, о видах спорта, о спортивном инвентаре: «Сложи картинку (хоккеист, футболист)», «Найди два одинаковых мяча», «Что перепутал художник?» (необходимо подобрать спортсмену правильный спортивный инвентарь), «Какой это вид спорта» и другие.

Совместная работа с родителями:

* Спортивный уголок в детском саду или спортивный музей. В сборе экспонатов, как правило, участвуют все: и родители, и сотрудники детского сада. Экспозиция может быть посвящена одному виду спорта или нескольким спортивным играм.
* Проектная деятельность: выставка рисунков детей о любимом виде спорта, фотовыставка, стенгазета.
* Спортивный праздник « Мама, папа, я – олимпийская семья».

Организация деятельности детей.

План олимпийского движения для детей младшего дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мероприятия | ответственный | примечание |
| Беседы с детьми познавательного цикла «Из истории Олимпийских игр», «Спорт и спортсмены», «Летние и зимние Олимпийские игры» | Воспитатели средних, старших, подготовительных групп |  |
| * Прослушивание и разучивание песен на олимпийскую тематику: «Закаляйся!», «Будь здоров!», «Вперед, Россия!» и др. * Слушание Государственного гимна России, Олимпийского гимна, спортивных маршей | Музыкальный руководитель | НОД |
| * Подвижные игры с элементами спорта * Утренняя гимнастика по олимпийской тематике: «Мы будущие олимпийцы!», «Лыжники!» и др. | Инструктор физкультуры, воспитатели старш. групп |  |
| Презентация «Олимпийские игры в Сочи», «Проведение олимпийских игр в Москве» | Инструктор физкультуры |  |
| * Разучивание стихов о спорте (по плану инструктор физкультуры); * Чтение художественной литературы на спортивную тематику; * Рассмотрение репродукций , альбомов на спортивную тематику, * Беседы о спорте * Дидактические игры * Подвижные игры с элементами спорта | Воспитатели групп | С учетом возрастных особенностей детей |
| Оформление группы:   * Фотосессия «Мы – будущие олимпийцы!» * Фотосборникти: «Символика Олимпийских игр», «Талисманы зимних олимпийских игр» * Создание мини-музеев * Оформление спортивных уголков по теме | Старший воспитатель, Инструктор физкультуры, Воспитатели всех групп | С учетом возрастных особенностей детей |
| Контроль за накопленными материалами и оформлением развивающего пространства в соответствии с темой | Зам. директора  Старший воспитатель |  |
| Закрытие олимпийского движения  - фото отчет;  - творческое выступление воспитателей ясельных, младших и средних групп;  - выступление детей;  - подведение итогов;  - праздничное чаепитие для педагогов | Зам. директора  Старший воспитатель  Музыкальный руководитель  Инструктор физкультуры Логопед,  Воспитатель приор. направ, Воспитатели яс., млад. и ср. групп. |  |

План олимпийского движения для детей старшего дошкольного возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| мероприятия | ответственный | примечание |
| Написание и оформление писем спортсменам с пожеланиями успехов на Олимпийских играх в Сочи | Воспитатели старших, подготовительных групп совместно с родителями | Сдать инструктору физкультуры, старшему воспитателю |
| Беседы с детьми познавательного цикла «Из истории Олимпийских игр», «Спорт и спортсмены», «Летние и зимние Олимпийские игры» | Воспитатели средних, старших, подготовительных групп |  |
| Оформление стенда  «Привет, Олимпиада -2014!»  Пожеланий | Инструктор физкультуры, старший воспитатель |  |
| Творческая работа с родителями «Зимние олимпийские виды спорта!», «Символы олимпиады Сочи 2014!». | Воспитатели старших, подготовительных групп совместно с родителями | После открытия Олимпийских игр  Рисунки  сдать инструктору физкультуры, старшему воспитателю 10 февраля |
| Оформление выставки детских работ | Воспитатели старших, подготовительных групп совместно с родителями, инструктор физкультуры |  |
| * Прослушивание и разучивание песен на олимпийскую тематику: «Закаляйся!», «Будь здоров!», «Вперед, Россия!» и др. * Слушание Государственного гимна России, Олимпийского гимна, спортивных маршей | Музыкальный руководитель | НОД |
| * Подвижные игры с элементами спорта * Утренняя гимнастика по олимпийской тематике: «Мы будущие олимпийцы!», «Лыжники!» и др. | Инструктор физкультуры, воспитатели старш. групп |  |
| Презентация «Олимпийские игры в Сочи», «Проведение олимпийских игр в Москве» | Инструктор физкультуры |  |
| Малые олимпийские игры | Инструктор физкультуры,  Старший воспитатель, Воспитатели старш. групп | Старшие группы |
| Малые олимпийские игры | Инструктор физкультуры, Старший воспитатель, Воспитатели подготовительных групп. групп | Подготовительные группы |
| * Разучивание стихов о спорте (по плану инстр. физ.); * Чтение художественной литературы на спортивную тематику; * Рассмотрение репродукций, альбомов на спортивную тематику, * Беседы о спорте * Дидактические игры * Подвижные игры с элементами спорта | Воспитатели групп | С учетом возрастных особенностей детей |
| Оформление группы:   * Фотосессия «Мы – будущие олимпийцы!» * Фотосборникти: «Символика Олимпийских игр», «Талисманы зимних олимпийских игр» * Создание мини-музеев * Оформление спортивных уголков по теме | Старший воспитатель, Инструктор физкультуры, Воспитатели всех групп | С учетом возрастных особенностей детей |
| Контроль за накопленными материалами и оформлением развивающего пространства в соответствии с темой | Зам. Директора  Старший воспитатель |  |
| Закрытие олимпийского движения  - фото отчет;  - творческое выступление воспитателей ясельных, младших и средних групп;  - выступление детей;  - подведение итогов;  - праздничное чаепитие для педагогов | Зам. директора  Старший воспитатель  Музыкальный руководитель  Инструктор физкультуры Логопед, Воспитатель приоритетного направления, Воспитатели ясельных, младших и средних групп; |  |
| Анкетирование для родителей Проведение спортивного досуга «Папа, мама, я – олимпийская семья!» | Инструктор физкультуры Музыкальный руководитель.  Старший воспитатель | Работа с родителями |

«Малые летние олимпийские игры»

Центральная спортивная площадка празднично украшена, звучит весёлая музыка, затем включается фонограмма фанфар.

Вед: Начинается! Начинается!

Землю зрелищем охватив,

Здесь на наших глазах сочиняется

Зазывной Олимпийский мотив.

Внимание! Внимание! Уважаемые гости, добро пожаловать на наше торжественное мероприятие, посвящённое проведению малых летних Олимпийских игр!

Что такое Олимпиада?

Это честный спортивный бой!

В ней участвовать – награда!

Победить может любой!

Встречайте участников малых Олимпийских игр нашего д\с

Участники Олимпиады выходят под марш

Выполняя музыкально-ритмическую композицию с флажками.

Вед: Олимпийские игры - это соревнования в силе, ловкости, выносливости, которые будет оценивать наш судейский комитет. Он будет внимательно следить за выполнением заданий и определит победителей. В судейский комитет сегодня входят……. А сейчас предоставляется слово председателю судейского комитета нашего детского сада

Приветствие председателя судейского комитета :

Уважаемые участники соревнований! Я поздравляю Вас с открытием летних малых Олимпийских игр, во время которых вы покажите свои спортивные достижения в беге, метании, прыжках. Желаю больших успехов и новых побед!

**Подгруппа девочек исполняет танец с обручами**

Вед: Итак, судейский комитет представлен, участники Олимпиады на месте - пришло время поднять Олимпийский флаг!

Под звуки торжественной музыки происходит подъём флага.

Вед: Ребята, сегодня к нам в детский сад пришла телеграмма (показывает). В ней говорится, что к нам прилетает Олимпийский Мишка- талисман Московских Олимпийских игр и привезёт нам Олимпийский огонь. А вот и он! Встречайте!

Выходит Олимпийский мишка, совершает круг почёта по площадке.

Медведь: Приветствую участников Малых Олимпийских игр! Я прилетел, чтобы поздравить Вас с этим замечательным событием!

Как приятно посмотреть всем

На весёлых дошколят.

Олимпийские надежды.

Нынче ходят в детский сад.

Кто с мячом, кто со скакалкой,

За рекордом ждёт рекорд.

Смотрят с завистью игрушки

На ребят, что любят спорт!

Футболисты и гимнасты,

Есть атлеты и пловцы,

Вот такие молодцы!

Желаю удачи в соревнованиях. Самое мирное сражение - спортивное. Ко проиграл - не огорчайтесь, Кто выиграл - не зазнавайтесь!

А чтобы в ваших состязаниях сопутствовал успех, интересную разминку приготовил я для вас!

Не ленитесь, не зевайте, а за мною повторяйте!

**Медведь проводит игру-разминку «Не зевай!» (по Т. Суворовой).**

Вед: Замечательно размялись и можно объявлять о начале спортивных состязаний.

\* Первое задание - спортивный девиз команды.

\* Задания по плану инструктора по физической культуре:

- метание;

-бег на 30 м;

-прыжки в длину с места.

(Медведь помогает во время проведения состязаний)

Вед: Вот и закончились наши состязания. Пришло время отдохнуть и пока жюри подводит итоги, мы посмотрим красивый танец с цветами, который исполнят для нас девочки.

**Подгруппа девочек исполняет танец с цветами (музыка Ю.Антонова).**

Муз. руководитель: Олимпиада объединяет всех людей земного шара. На Олимпийские игры съезжаются спортсмены из Европы, Африки, Америки, Азии, Австралии, о дружбе между народами говорят пять сплетённых олимпийских колец. А мы о дружбе споём песню.

**Дети исполняют «Дружат дети всей земли»**

Музыка Д.Лювова-Компанейца, слова В. Викторова

Вед: Команды смирно! Жюри готово объявить результаты наших малых Олимпийских игр!

Жюри объявляет победителей, происходит торжественное награждение.

(Медведь награждает победителей)

Медведь: Дорогие ребята, я очень рад был встретиться сегодня с вами и на этом замечательном празднике! Всегда оставайтесь такими же весёлыми, дружными, ловкими и выносливыми. До свидания, друзья, дальше в путь отправлюсь я!

Под музыку Медведь уходит.

Вед: Да, праздник подошёл к концу, давайте завершим его торжественным маршем.

Дети совершают круг почёта и покидают площадку.

**Физкультурная деятельность по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.**

**Сердце человека.**

Задачи:

\* Познакомить с работой человеческого сердца;

\* показать значение сердца и крови для жизни человека;

\* формировать осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления сердечной мышцы;

\* обучить правилам поведения, обеспечивающим сохранность здоровья сердечной мышцы;

\* закреплять навык самостоятельного выполнения ОРУ.

Оборудование: рисунок сердца, схема строения человека и кровеносной системы, мячи, набор дидактических материалов «Летние и зимние виды спорта», схема порядка выполнения ОРУ, 6 бумажных сердец, квадратики (красные и синие), шары 9 красные и зелёные), 2 корзины, 2 мата, воротики.

Инструктор: Ребята, вспомните, что является опорой нашего организма (скелет). Что помогает костям, скелету и всему нашему телу двигаться (мышцы). Что необходимо делать для укрепления мышц (тренировать их) Верно.

Сегодня мы познакомимся ещё с одной самой главной мышцей нашего организма это сердце.

Скелет-опора, мышцы-двигатели, а сердце-мотор. Оно никогда не спит, всегда находится в движении. Услышать, как оно стучит, можно, если приложить ухо к груди товарища (слушают).

Почувствовать, как сердце стучит, можно, если пощупать пульс на руке, шее, висках.

Толчок крови в сосудах означает, что сердце сделало удар - сократилось и вытолкнуло очередную порцию крови в сосуды-артерии. По артериям-красным сосудам кровь всегда идёт от сердца, а по синим венам к сердцу. Сердечную мышцу тоже можно тренировать и укреплять, если заниматься полезными для сердца упражнениями. А какими, мы сейчас с вами узнаем. В колонну становись!

1 часть:

Дети, вместе собирайтесь,

За здоровьем отправляйтесь!

Ходьба обычная (30 с).

Лыжи быстро мы возьмём

И на лыжах мы пойдём.

Воздухом чистым хотим мы дышать,

Сердце будем тренировать.

Ходьба выпадами (30 с).

Бегать будем веселее,

Мышца сердечная станет сильнее.

Бег обычный (1 минута).

Велосипед помчит нас вперёд,

Здоровым будет детский народ.

Лечь на спину, попеременно сгибать и разгибать ноги (30 с).

Речку, ребята, видим вдали,

Плывём по реке, как корабли.

Ползание на животе по-пластунски (30 с).

На животе, потом на спине,

Сердце сильнее будет вдвойне.

Ползание на спине с отталкиванием ногами (30 с).

Бежим без страха очень смело,

В длину и высоту мы прыгаем умело.

Бег с преодолением препятствий (прыжки через ворота и маты) (30с).

А сейчас у нас игра,

Сердцу нравится она.

Ведение мяча ногой (1 мин).

Хоть футбол, хоть баскетбол,

Сердце бьёт болезням гол.

Ведение мяча рукой (1 мин).

Инструктор: Сердце-это мышца. Чтобы мышцы были сильными и здоровыми, что нужно делать.

Дети: Тренироваться, заниматься спортом.

Инструктор: Правильно. Тренируя все мышцы, мы тренируем и сердце.

Врассыпную все вставайте

И разминку начинайте.

Дети по схеме выполняют ОРУ с мячом.

Инструктор: Ребята, давайте снова нащупаем пульс, что вы заметили.

Дети: Сердце бьётся сильнее.

Инструктор: Правильно, сердце бьётся сильнее, когда мы занимаемся спортом или волнуемся, например, переживаем за свою команду.

Внимание, внимание!

Начинаем соревнования.

Дети распределяются на 2 команды. В эстафете принимают участие команды «Артерия» и «Вена», за победу команда получает бумажное сердечко.

\* «Виды спорта, полезные для сердца» - преодолеть препятствия, берёт карточку с видом спорта, громко называет его и возвращается назад.

\* «Кто больше соберёт шаров» - шары рассыпаны на полу, дети всей командой носят шары в корзину не больше 2-кто быстрее наполнит.

Подведение итогов. Вручение сердечек.

Инструктор: Прощупаем пульс. Как он бьётся (быстро). Почему. (двигались, волновались за команду).

Давайте успокоим наше сердце - сделаем дыхательную гимнастику.

Инструктор: Что мы будем делать, чтобы сохранить сердце здоровым.

Дети: Правильно питаться, заниматься спортом, играть, радоваться, закалятся.

Инструктор: В колонну становись. Шагом марш. Дети выходят под марш из зала.

**Физкультурная деятельность по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.**

**Здоровые лёгкие**

Задачи:

\* Познакомить с органами дыхания, функцией лёгких у человека;

\* Формировать осознанное отношение к выполнению упражнений на растягивание, расслабление и дыхание;

\* Дать возможность принять решение по защите своего организма от вредного дыма.

Оборудование: плакат с изображением органов дыхания у человека, рисунки-подсказки «Что повреждает сигаретный дым», знак «Курение запрещено!», воздушные шары, двухцветные шарики по количеству детей, 4 корзины, скамейки, воротики, модули, красные карандаши, шарики для настольного тенниса.

Дети входят в зал и садятся на скамейки.

Инструктор: Что человеку надо делать, чтобы жить (есть, пить, двигаться, дышать).

Правильно, без еды мы сможем прожить неделю, без воды три дня, без движения мы начнём болеть, но ещё поживём. Теперь закройте нос и рот, сколько вы сможете не дышать. Если человек перестаёт дышать, он умирает. Когда мы дышим, мы делаем вдох и выдох. При вдохе воздух через нос и рот попадает в органы дыхания: трахеи, бронхи (разветвлённые трубочки, похожие на веточки) и наконец, он достигает альвеол лёгкого (крошечные пузырьки). Через бронхи, трахею, рот и нос углекислый газ выходит, и мы делаем выдох. Ребята, а что помогает нашим рёбрам двигаться (мышцы).

Верно, чтобы научиться

Глубоко дышать,

Межрёберные мышцы,

Будем тренировать.

Вводная часть:

В путь дорогу собирайся,

За здоровьем отправляйся.

(ходьба обычная 15 с)

Руки выше-высоко,

На носках шагать легко.

(ходьба на носках, руки вверх 20 с).

Руки назад мы убрали в замок,

На пятках шагаем и вдох наш глубок.

(ходьба на пятках, руки за спиной, грудь округлить 20 с).

Ноги выше поднимаем,

Локти вместе мы сдвигаем.

(руки к плечам, ходьба с высоким подниманием колена 30 с).

Чтоб лёгким воздуха больше набрать,

Надо, ребята, нам побежать.

(бег-1 минута).

Бежим как тигры очень смело,

Дышать мы будем глубоко, умело.

(бег широким шагом (выпадами) 1 мин).

Построение врассыпную, ОРУ.

Основная часть:

Инструктор: Врассыпную становись.

Чтобы мышцы груди

Могли сильными стать,

Растягивать их будем и сокращать.

5 упражнений с выполнением вдоха и выдоха.

Инструктор: Здоровьем наливаются

Все мускулы у нас,

К соревнованиям приступим,

Ребята, мы сейчас.

Инструктор разбрасывает по полу двухцветные квадратики, в зависимости от взятого квадрата дети распределяются на команды.

Команды на места!

Инструктор: в соревнованиях участвуют команды «Ловкие» и «Умелые».

За победу команде будет вручаться воздушный шарик.

\* Конкурс «Вдох-выдох»- дети берут по зелёному шарику - это кислород. Подлезают под модули - это нос, по-пластунски ползут под воротиками - трахея, бегут по скамейке - бронхи, в корзине красные шарики- углекислый газ. Меняют зелёный шарик на красный и возвращаются тем же путём - выдох.

\* Конкурс «Воздухом чистым хотим мы дышать» - дети прыгают на фитболе.

\* Конкурс «Силу лёгких проверяем, шарик теннисный катаем» - дети ползают на низких четвереньках за шариком, приводя его в движение струёй воздуха на выдохе.

Инструктор: Я палочкой волшебной

Быстренько взмахну

И в автобус, дети, вас перенесу.

Знак висит здесь на стене:

«В общественном месте не кури! Курение запрещено!»

(Дети кладут руки на плечи впередистоящему, выполняя пружинку, поют куплет: «Мы едем, едем, едем…!» Остановка! Инструктор вносит макет курильщика: «Пропустите меня, я опаздываю». Затыкает нос, кашляет.

Инструктор: Ребята, подскажите, что можно сделать, чтоб обезопасить себя от вредного сигаретного дыма.

Дети: Отойти в сторону, открыть окно, обратиться к кондуктору.

«Дым вокруг от сигарет,

Мне в том дыме места нет!»

Инструктор: Ребята, вы согласны с таким девизом. Давайте скажем все вместе. Знак «Курени запрещено» получит тот, кто, подскажет, что повреждает сигаретный дым.

Для тех, кто затрудняется ответить, рисунки – подсказки на стене:

1) дым от сигарет делает зубы жёлтыми;

2) у курильщика изо рта плохо пахнет;

3) дым от сигарет поражает лёгкие;

4) дым от сигарет поражает сердце, мозг.

Затем дети дорисовывают знак красным карандашом. Повесьте его у себя в комнате. И повторим наш девиз: «Дым вокруг от сигарет, мне в том дыме места нет!» Дети выходят из зала под музыку.

**Физкультурная деятельность по ознакомлению старших дошкольников с организмом человека.**

**Мышцы**

Задачи:

\* Познакомить с функцией мышц;

\* воспитывать уважение и бережное отношение к себе через познание себя, частей его тела;

\* научить правильному порядку выполнения ОРУ;

\* учить ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела;

\* упражнять в основных видах движений, развивать ловкость, быстроту, силу в играх-эстафетах.

Оборудование: иллюстрации, плакаты с изображением строения человека, схема порядка выполнения ОРУ, 8 стоек, по 4 гимнастические палки, коврики, набивные мячи, мячи фитбол, лесенки.

Ход: Ребята, что является опорой нашего организма (скелет). А что помогает нашим костям двигаться (мышцы). Во время движения мы тренируем свои мышцы-главные силачи нашего организма. Они прикреплены к скелету и заставляют его двигаться. Без этих движений большие и маленькие кости были бы неподвижны. Мышцы туго переплетаются вокруг скелета и образуют наше тело. А теперь давайте подвигаемся и разогреем наши мышцы. Заставим их работать.

1 часть (вводная):

Мы шагаем, мы шагаем,

(ходьба обычная 15 с).

Мышцы рук разогреваем.

(ходьба с заданием для рук).

Ноги тоже разомнём,

Как лошадки мы пойдём.

(ходьба с захлёстом ног назад, руки рывком назад на каждый шаг на уровне груди (15 с).

Мышцы туловища разогреем

На машине мы поедем.

(ползание на ягодицах)

Мы поднимем руки вверх,

Сразу станем выше всех.

(ходьба на носках, руки вверх, ладони соединить 15 с).

Паучками поползли

Стали, стали мы сильны.

(ползание с опорой на кисти и стопы, ягодицы поднять 30 с).

Будут мышцы разогреты,

(бег обычный 30 с).

Побежали быстро дети.

(бег с препятствиями (15 с).

Инструктор: Сегодня я хочу вас научить правильному выполнению упражнений для тренировки вашего тела. Посмотрите на схему. Здесь стрелками показано, с мышц какой части тела надо начинать тренировку. Кто мне подскажет (с мышц шеи, рук, плеч). А теперь вспомните упражнения для тренировки мышц шеи.

*Дети показывают 2-3 упражнения.*

Теперь, когда мы знаем порядок выполнения упражнений, давайте выполним зарядку пингвинов.

ОРУ «Пингвины» -11 упражнений.

Инструктор: Ребята, как и где можно проверить силу наших мышц, насколько они натренированы (в соревнованиях, кто дальше, больше).

Внимание, внимание!

Начинаются эстафетные соревнования.

*Дети по четверкам (бумажным жетончикам) распределяются на команды.*

Команды, на места! *(дети придумывают название команды по видам животных).*

Инструктор: За победу в соревновании у команды будет накапливаться сила виде гантели, и вы узнаете правила первой помощи - что делать, если повредили мышцы.

\* Конкурс «Плотоход»- дети сидят на коленях на коврике, энергично подтягиваясь руками, двигаются вперёд.

\* Конкурс «Прыгуны»- дети прыгают на фитболе.

\* Эстафета «Полоса препятствий»- нужно проползти под дугой, перешагнуть через коврики, по-пластунски проползти под скамейкой, обратно-бегом.

\*Конкурс «Гонки с мячом»- все игроки ставят ноги шире плеч, у капитана в руке малый мяч. Он передаёт его справа в конец команды, последний с мячом проползает между ногами и игра повторяется.

*Подведение итогов.*

Инструктор: Большие и мощные мышцы предназначены для грубой работы, а совсем маленькие- для тонкой.

Где у нас находятся маленькие мышцы (на пальцах, на лице).

Давайте потренируем и их.

Пальчиковая гимнастика «Весенний букет».

Мимическая разминка «Облака»

Я долго всматриваюсь ввысь

*(прищурить глаза, имитировать наблюдение)*

И даже щурил глаз.

*(улыбаются)*

Вот облачко весёлое

Смеётся надо мной:

-Зачем ты щуришь глазки так,

Какой же ты смешной.

*(выражают грусть)*

А вот другое облачко

Расстроилось всерьёз

И каплями-дождинками

Расплакалось оно.

И вдруг по небу грозное.

*(выражают страх, лицо напряжено).*

Стращилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

А маленькое облачко

Над озером плывёт

*(выражают удивление)*

И удивлённо облачко

Приоткрывает рот.

Инструктор: Занимаясь физкультурой, вы укрепляете свои мышцы, делаете их сильными и здоровыми.

Что произойдёт с человеком, если он совсем не будет двигаться (заболеет, ослабеет).

Что такое мышцы (это двигатели организма).

**Анкета для родителей**.

**«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»**

1.Ф.И.О., образование, количество детей в семье\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей занимался или занимается спортом? Каким?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию ? Какую? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Установлен ли для вашего ребёнка режим дня?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Соблюдает ли ребёнок этот режим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? Мама? Папа? Дети? Взрослый вместе с ребёнком?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Знаете ли вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Проводите ли вы дома с детьми закаливающие мероприятия?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Кто из членов вашей семьи чаще всего гуляет с ребёнком?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Гуляет ли ваш ребёнок один без взрослых? (Да, нет, иногда)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада и в выходные дни?(Что кроме прогулки)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. Смотрите ли вы с ребёнком спортивные передачи? Какие?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

**Анкета**

**« Спорт в жизни людей»**

1) Есть ли у Вас любимый вид спорта? Если да, то напишите его ниже

..................................................................................................

2) занимаетесь ли Вы каким ни будь видом спорта? Если да, то укажите его

..................................................................................................

3) Кто ни будь из Вашей семьи занимается спортом? Если да, то кто и каким видом спорта.

...................................................................................................

4)Ваши друзья или коллеги занимаются спортом?

А) ни кто не занимается

Б) занимаются почти все

В) 1-3 человека

Г) 3-6 человек

Д) не знаю

Е) свой вариант...........................................................................

5) Вы отдали бы своего ребенка в спортивную школу или записали бы в спортивную секцию?

А) да б) нет в) не знаю

6) Существуют ли в Вашем районе детские спорт школы, спорт секции, сортивные залы?

А)да б)нет в)не интересовался

7) Вы следите за спортивными достижения ми нашей страны?

А) смотрю телевизор, покупаю журналы, хожу на соревнования

Б) иногда смотрю спортивные новости

В)не интересуюсь

8) Как по Вашему мнению развит спорт в нашей стране? (Выберите соответствующий промежуток на шкале)

Низко 3 2 1 0 1 2 3 Высоко

9) Как Вы думаете, спорт оказывает влияние на здоровье человека?

А)оказывает положительное влияние

Б)оказывает отрицательное влияние

В) ни как не влияет на организм

10) Вы курите?

А)да

Б)нет

11) В свободное время Вы предпочитаете: (укажите ответ во всех предложенных вариантах)

- смотреть телевизор

А)редко б)регулярно в)не смотрю

- гулять с друзьями

А)редко б)регулярно в)не гуляю

- читать книги или журналы

А)редко б)регулярно в)не читаю

- ходить в спортзал

А)редко б)регулярно в)не хожу

12) В сфере своей деятельности (работы, учебы и т.п.) Вам приходится вести активный образ жизни?

А)да б)нет в)свой вариант.........................................................

13) Поддерживает ли Ваше руководство занятия спортом?

А)да б)нет в)свой вариант.........................................................

14)Укажите Ваш возраст .......................

15) Ваше семейное положение .........................

16) Укажите Ваш пол .................................

17) Укажите Ваше образование

А)среднее б)среднее специальное в)не законченное высшее г)высшее

18) Укажите если есть спортивный разряд ..................................

Благодарим за сотрудничество!

**АНКЕТА**

**Уважаемые родители!**

**Мы очень надеемся на сотрудничество и взаимодействие с вами. Заполните, пожалуйста эту анкету. Информация об интересах, склонностях, успехах и проблемах вашей семьи в вопросах физического воспитания поможет нам, педагогам, построить более эффективную систему развивающей работы конкретно с вашим ребенком и детским коллективом в целом.**

1. ФИО, дата рождения ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Кто из родителей (бабушек, дедушек) занимался или занимается спортом? Каким? Есть ли спортивный разряд? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

4. Какой вид деятельности предпочитает Ваш ребенок в выходные дни?

( прогулка, подвижная игра, настольная игра, рисование, походы, чтение, просмотр телепередач)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Какое спортивное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?

(детский спортивный комплекс, коньки, лыжи, санки, велосипед, скакалка, мяч, кегли, обруч, гантели, шашки, шахматы, др.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Занимаетесь ли Вы с Вашим ребенком какими-либо спортивными играми или физическими упражнениями? (делаем вместе утреннюю гимнастику, играем во время прогулки в футбол, играем в шахматы и т.д.)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Можете ли Вы поделится с другими своим положительным опытом семейного физического воспитания? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Какие трудности в физическом воспитании детей Вы испытываете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Благодарим за сотрудничество!

**Консультация**

**«Детский фитнес дома!»**

**Уважаемые мамы и папы!**

Согласно статистике, только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Основная причина этому кроется не в самой детском саду, а в недостаточном внимании к физическим нагрузкам. Посудите сами: всего 2 занятия физкультуры в неделю! Безусловно, этого совсем недостаточно для того, чтобы организм ребенка развивался физиологически правильно. Конечно, существует множество детских спортивных секций, но не всегда можно найти подходящую с точки зрения сочетания цены и качества секцию рядом с домом. Что делать в этом случае?

*Спешим вас успокоить, спортом ваш ребенок может заниматься и в домашних условиях.*

Правда, в роли тренера придется выступить вам самим, уважаемые родители! Более того, пропагандировать спорт придется на личном примере. Так что заниматься следует всей семьей. Именно так в большинстве случаев прививается любовь к спорту.

Приступаем к курсу переквалификации в домашних тренеров.

**Азарт и соревновательный дух.**

Очень важно пробудить начальный интерес ребенка к тренировкам. Вовсе не обязательно постоянно говорить ему о здоровье и пользе от занятий спортом для растущего организма. Здесь главное изобретательность и импровизация. Известен факт, что подавляющее большинство детей очень любят соревноваться. Кроме того, их организм запрограммирован таким образом, что они абсолютно лишены лени. Более прекрасных перспектив для занятий спортом и не сыскать. А ваша задача как тренера играть на этом азарте, подстегивая его снова и снова.

**В пользу фитнеса.**

Для домашних занятий спортом с ребенком лучше выбирать фитнес. О нем столько сейчас говорят, но мало кто может дать ему вразумительное определение. Фитнес – это любой вид мышечной активности, посредством которой достигается всесторонняя и повышенная функциональность мышечного аппарата, суставов и связок, а также тренированность отдельных внутренних органов и систем организма. Определение, на первый взгляд, выглядит весьма абстрактно. Однако если вы хоть раз заходили в фитнес-клуб, то, наверное, сначала терялись от обилия различных тренажеров, снарядов и групповых секций. Если сложить это все вместе, то как раз и получится живое воплощение этого определения. Другой вопрос, как перенести в этом случае фитнес-клуб со всем его снаряжением и оборудованием к себе в квартиру? Здесь вам как раз и понадобятся те самые изобретательность и импровизация, о которых говорилось ранее.

**Аксессуары для тренировок.**

По своей сути, все упражнения, которые мы делаем в фитнес-клубе, – это движения из обычной, повседневной жизни. Возьмем, к примеру, тот же самый степпер. Чем отличается подъем на степпере от подъема по лестнице? Это функционально абсолютно идентичные упражнения.

Одно-единственное отличие заключается в том, что упражнения в фитнес-клубе выполняются с регулируемым сопротивлением (т.е. под нагрузкой) в специально приспособленных для этого тренажерах – это обязательное условие эффективности тренировки.

**Силовая тренировка.**

Для ребенка нагрузкой могут выступить собственный вес тела или же маленькая прорезиненная штанга (body-bar) весом 3 кг. Прекрасным дополнением домашней коллекции спортивного оборудования станут турник, скакалка и обруч. Подобные спортивные аксессуары достаточно легко можно приобрести не только в спортивных магазинах, но и в любом супермаркете.

Рассмотрим основные упражнения силовой гимнастики, которые рекомендуется выполнять в первую очередь.

**Приседания**

Прекрасное упражнение, в равной степени укрепляющее мышцы, суставы и связки ног и спины. Приседания нормализуют кровоток, благодаря чему вероятность появления у вашего ребенка варикоза в будущем будет заметно снижена. Кроме того, приседания с большим количеством повторений (больше 10) в 2-3 подходах хорошо тренируют как сердечную мышцу, так и легкие. Выполняются приседания следующим образом. Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы чуть развернуты наружу, руки за головой.

Из этого положения начинаем медленно опускаться вниз. Как только таз поравнялся с коленями, начинаем движение вверх. Спина на протяжении всего упражнения должна быть прямой, плечи развернуты. Фаза подъема сопровождается выдохом, фаза приседания – вдохом.

По мере прогрессирования в приседаниях, упражнение можно усложнить и выполнять его уже с body-bar.

**Упражнения на турнике.**

Их очень много, и все они по-своему полезны. Лучше всего начинать знакомство ребенка с турником с самых простых упражнений: висы и качи.

Эти два упражнения благотворным образом влияют на весь позвоночный позвоночный столб. Для их выполнения подойдет и обычный междверный турник.

Техника выполнения этих упражнений не представляет никакой сложности. Основная задача – как можно дольше удержаться на турнике. Для мальчиков со временем можно вводить и еще одно упражнение – подтягивания. Именно это упражнение, как никакое другое, формирует конусность спины.

**Отжимание от пола.**

Основное воздействие идет на грудные мышцы, которые во многом определяют нашу осанку и помогают не сутулить плечи. В исходном положении руки на ширине плеч выпрямлены, ноги выпрямлены и поставлены вместе.

Медленно опускаем тело вниз, при этом сгибаются только руки в локтях, ноги остаются выпрямленными.

Из нижней точки, не касаясь телом пола, начинаем движение вверх. Не забываем про дыхание: фаза подъема должна сопровождаться выдохом, а фаза опускания – вдохом. Существует облегченный вариант отжиманий, когда ноги согнуты и упор сделан на колени. Такой вариант рекомендуется выполнять девочкам. Делать отжимания лучше всего, используя принцип пирамиды. Начинаете с одного отжимания, затем 15 секунд отдыха, после чего уже два отжимания, затем опять отдых, а потом уже 3 отжимания и так далее.

**Прыжки со скакалкой.**

Думается, каждый хоть раз в своей жизни прыгал со скакалкой, но, наверное, мало кто задумывался о большой скрытой пользе этого упражнения. Ведь оно развивает прыгучесть, скорость, стимулирует нормальный кровообмен всего организма, тренирует сердце и легкие. Это упражнение хорошо и само по себе, и в качестве разогревающей разминки перед основным комплексом упражнений. Можно заменить это упражнение прыжками на батуте, большом мяче.

Безусловно, в программу тренировок должны быть включены упражнения-растяжки на развитие у ребенка гибкости, результатом которых должны являться возможность садиться на шпагат и делать стойку в «мостике». Для мальчиков можно добавить в тренировку элементы акробатики: к примеру, стойку на руках.

Все приведенные упражнения требуют от вас пристального внимания. Ребенок должен их выполнять только под вашим чутким руководством.

Упражнения ни в коем случае не должны быть эмоционально монотонными. Постоянно вносите в тренировки эффект соревнования;

Длительность занятий не должна превышать 15-20 мин. Если говорить о силовой тренировке, то за это время ребенку вполне по силам выполнить два-три упражнения в нескольких подходах каждое, включая обязательную разминку, в качестве которой могут выступить те же прыжки со скакалкой.

Выполнять упражнения допускается только при условии хорошем самочувствия ребенка.

*Желаем вам успеха в спорте!*

**Консультация**

**«Зачем заниматься утренней гимнастикой и физкультурой?»**

Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е.А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».*

**Гиппократ**

***Пусть ваш малыш будет здоровым и счастливым!***

**Консультация для родителей**

**«Как провести выходной день с детьми»**

Уважаемые мамы и папы!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

***Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!***

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. **Желаем Вам успехов!**

**Консультация для родителей**

***«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»***

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленый, все знает». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

**С чего же начинается физическое воспитание?**

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. **Основа счастья - это здоровье**. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

***Желаю вам успеха и крепкого здоровья!***

***«Многие знают, как полезно заниматься физкультурой, как необходимо закаляться, делать зарядку, больше двигаться, бывать на воздухе. Но как трудно бывает иногда пересилить себя, встать пораньше, сделать несколько упражнений, облиться холодной водой…. Мы откладываем всё это на «потом», на «когда будет время». А что, если попробовать заниматься вместе, всей семьёй? Может, тогда будет легче».***



В семейной физкультуре самое главное достижение – дополнительное общение детей и родителей в неформальной обстановке, когда папа с мамой могут быть тренерами.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить ребенка к дисциплинированности, избежать появления сколиоза, повысить успеваемость в учебе.

Хорошо то, что для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Нередко дети испытывают дефицит общения с родителями.

В совместных семейных занятиях физкультурой кроются возможности и для повышения воспитательного потенциала семьи, улучшения отношений родителей с детьми. Физкультура и спорт раскрепощают родителей и детей, увеличивают «потенциал доверия» семьи.

Физкультура и спорт- это та сфера, где, во-первых,

этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается.

Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребёнка.

Психологи советуют родителям чаще общаться с детьми, в особенности в нестандартной обстановке.

Плюс и в том, что дети и в дальнейшем будут иметь желание заниматься физкультурой и своим здоровьем.

Физкультура при регулярном ее выполнении способствует активизации памяти и мозговой деятельности, что также будет плюсом для учебы в школе.

Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения:

- не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых;

- занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

- следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

- детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту. Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений.

***«Желаем вам подружиться с физкультурой. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их папы и мамы-красивыми и подтянутыми, а бабушки и дедушки останутся молодыми на долгие-долгие годы!»***

***Стихи о спорте***

**«Физкультурный праздник»**

Очень рада я за вас сегодня

И совет такой я дам-

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам!

Будьте в дружбе с физкультурой,

Папы, мамы, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

А за праздник наш весёлый

Я вас всех благодарю,

Свой подарок витаминный

На здоровье всем дарю.

**«О зимнем спорте»**

Выступают фигуристы,

Конькобежцы-медалисты.

Очень скоро вся страна

Будет знать их имена.

\*\*\*

Ничего, что Дед Мороз

Щиплет уши нам и нос.

Целый день мы во дворе.

Целый день мы на горе.

В горку санки еле тянешь,

Задохнёшься и устанешь.

Только с горки почему-то

Съехать вниз-одна минута.

**«О закаливании»**

Чтоб зимою не хворать, надо закаляться,

На песке загорать и в реке купаться.

Пусть морозко трещит, вьюга в поле кружит.

Малыши-крепыши не боятся стужи!

**«Подарки лета»**

Что ты, лето, принесло?

-Мячик, лодку и весло.

Молоко в узорной крынке,

Волейбол и городки.

Ну-ка все –вперегонки!

Кто из вас домчится первым

От деревни до реки?

Мы с ребятами бежали

Через рощу прямиком.

Сняли сандалии

И дальше-босиком!

**«На катке»**

Блестят коньки, блестит каток.

Пушистый снег искрится.

Надень коньки свои, дружок,

Попробуй прокатится.

Пускай тебя щиплет мороз-

Смотри, не испугайся!

Пусть заморозит он до слёз,

Ему не поддавайся!

Не отступай, скользи вперёд,

Лети быстрее птицы.

Мороз сердитый отстаёт

От тех, кто не боится.

**«Зарядка»**

Агния Барто

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

Ноги наши

Быстрые,

Метки

Наши выстрелы,

Крепки

Наши мускулы

И глаза

Не тусклые.

По порядку

Стройся в ряд!

На зарядку

Все подряд!

Левая!

Правая!

Бегая,

Плавая,

Мы растем

Смелыми,

На солнце

Загорелыми.

\*\*\*

Чтоб здоровым быть сполна

Физкультура всем нужна.

Для начала по порядку -

Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья

Есть хорошее решенье -

Бег полезен и игра

Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться

Нужно спортом заниматься

От занятий физкультурой

Будет стройная фигура

Нам полезно без сомненья

Все, что связано с движеньем.

Вот, поэтому ребятки

Будем делать мы зарядку.

Будем вместе мы играть

Бегать, прыгать и скакать

Чтобы было веселее

Мяч возьмем мы поскорее.

Станем прямо, ноги шире

Мяч поднимем – три-четыре,

Поднимаясь на носки.

Все движения легки.

В руки мы возьмём скакалку

Обруч, кубик или палку.

Все движения разучим

Станем крепче мы и лучше.

Чтобы прыгать научиться

Нам скакалка пригодится

Будем прыгать высоко

Как кузнечики – легко.

Обруч, кубики помогут

Гибкость нам развить немного

Будем чаще наклоняться

Приседать и нагибаться.

Вот отличная картинка

Мы как гибкая пружинка

Пусть не сразу все дается

Поработать нам придется!

Чтоб проворным стать атлетом

Проведем мы эстафету.

Будем бегать быстро, дружно

Победить нам очень нужно!

\*\*\*

Мне в субботу утром мама

Поиграть велела гаммы,

Но ко мне дружок зашел,

И увел играть в футбол.

До темна мы с ним играли,

мяч друг другу пасовали,

Бегали, разинув рот,

От ворот и до ворот.

В воскресенье утром мама

снова вспомнила о гаммах.

Но ко мне друзья зашли,

и с собою увели.

Бегали с мячом мы всюду,

пролетал за часом час...

Ну а гаммы и этюды

я сыграю в другой раз.



**«Трус не играет в хоккей»**

Н. Н. Добронравов

Звенит в ушах лихая музыка атаки

Точней отдай на клюшку пас сильней ударь

И всё в порядке если только на площадке

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Пусть за воротами противника все чаще

Победной молнией пульсирует фонарь

Но если надо защищается блестяще

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей

Красивых матчей будет сыграно немало

И не забудем не забудем мы как встарь

В сраженьях золото и кубки добывала

Великолепная пятерка и вратарь

Суровый бой ведет ледовая дружина

Мы верим мужеству отчаянных парней

В хоккей играют настоящие мужчины

Трус не играет в хоккей

Трус не играет в хоккей



\*\*\*

Праздник спортивный гордо

вступает в свои права

Солнцем улыбки доброй

Встречает его детвора

Нам смелым, и сильным, и ловким

Со спортом всегда по пути

Ребят не страшат тренировки-

Пусть сердце стучится в груди.

Нам смелым, и сильным, и ловким

Быть надо всегда впереди.

Здоровье, сила, ловкость-

Вот спорта пламенный завет

Покажем нашу дружбу, смелость

Веселым стартам шлем привет!

Юное тело свое закалять

Больших довиваться высот

Отвагу и волю в себе воспитать

Поможет нам спорт.

Чтоб в спорте первыми быть

Надо спорт любить.

Чтоб спортсменом мог каждый стать.

Надо день зарядкой начинать.

Кто не любит физкультуру?

Помогает всем она!

Быть здоровым, сильным, ловким

К защите Родины быть готовым

Мы физкультурой занимались

Чтоб стал железным организм

И чтоб в здоровом теле

Мускулы твердели.

Словно море трибуны шумят

Нынче будет нелегким сраженье

Поболеем за смелых ребят

За спортивный задор и уменье

Нелегкий будет спор за каждый наш рекорд

В одном мы верим искренне и свято

Все те кто любит спорт, все те кто верит в спорт

Надежные, ребята.

\*\*\*

**«До встречи, Футбол!»**

Как птица в сетях запутался мяч,

Забытый лежит на траве до утра.

Пустые трибуны сквозь сон неудач

Пытались напомнить: «ведь это игра».

Удар по воротам и эхом в сердцах

Откликнулась боль от быстрого гола

Триумф вперемешку со стонами ах...

Как скоро забудет болельщик футбола?

Но ждет стадион, ждет команда, газон

И вновь соберется на матче торсида

Кто предан, забудет как утренний сон

Вчерашний провал, и голы, и обиду.



**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)

\*\*\*

Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ...

(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)

\*\*\*

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

\*\*\*

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)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

\*\*\*

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 пред собой.

(Клюшка)

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: "шайбу!", "мимо!", "бей!" -

Там идёт игра - ...

(Хоккей)

\*\*\*

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем,

Только лучше правь рулем.

(Велосипед)

\*\*\*

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звонить умею, знай!

(Велосипед)

\*\*\*

Ранним утром вдоль дороги

На траве блестит роса,

По дороге едут ноги

И бегут два колеса.

У загадки есть ответ –

Это мой ...

(Велосипед)

\*\*\*

Эстафета нелегка.

Жду команду для рывка.

(Старт)

\*\*\*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы)



**«О пользе спорта и физкультуры»**

Для здоровья, не для смеха

Нас подняли в пять утра,

Чтоб добились мы успеха,-

Так сказали доктора.

Начинаем тренировку -

Бег трусцой доступен всем,

Без уменья и сноровки

И без опыта совсем.

Добежали? Продолжаем,

Нету времени стоять,

Нормативы выполняем -

Нужно гири нам поднять,

На асфальт упасть, отжаться

Сорок восемь раз подряд,

И при этом улыбаться,

Физкультуре каждый рад.

После этих упражнений

Глубже воздуха вдохнуть,

И без страха и сомнений

В речку или в пруд нырнуть.

Тем, кто плавать не умеет,

Не орать по пустякам! –

Не спасет и не согреет,

Лучше волю дать рукам.

После этих упражнений

Нас уже не одолеть,

И микробы, без сомнений,

Не заставят нас болеть.

Болеть мне некогда, друзья,

В футбол, хоккей играю я.

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье…

(Спорт.)

Коль крепко дружишь ты со мной,

Настойчив в тренировках,

То будешь в холод, в дождь и зной

Выносливым и ловким.

(Спорт.)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегает народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион.)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал.)

То вприпрыжку, то вприсядку

Дети делают …

(Зарядку.)

Как только утром я проснусь,

Присяду, встану и нагнусь –

Все упражненья по порядку!

Поможет вырасти …

(Зарядка.)

Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о ...

(Зарядке.)

Конь, канат, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам …

(Гимнастика.)

Друзья у меня интересные есть.

Они не дают ни прилечь, ни присесть.

Я плыл, я бежал, я педали крутил,

Но странно: из дома я не выходил.

(Спортивные тренажёры.)

Он учит цели добиваться,

За олимпийский приз сражаться,

В соревнованьях побеждать

И бодрость духа не терять.

(Тренер.)

Пламя полыхает,

Пять колец сияют.

Праздник для народа

Раз в четыре года.

Праздник тот спортивный,

Древний, яркий, дивный.

(Олимпиада.)

Из десятков разных стран



Собрались спортсмены к нам.

Вам названье вспомнить надо:

Этот «слёт» – …

(Олимпиада.)

Тот огонь в огромной чаше –

Для спортсменов нету краше!

Все его увидеть рады –

Началась Олимпиада.

(Олимпийский огонь.)

Не легко её добыть,

Надо храбрым в схватке быть.

Только тем она даётся,

До последнего кто бьётся.

(Победа.)

Он держал в руках три раза

Призовую эту вазу,

Ведь к победе он стремился

И трудом её добился.

(Кубок.)

Едет он со стадиона

На квартиру чемпиона.

Будет жить с призёром вместе

На почётном, видном месте.

(Кубок.)

Что за лесенка такая –

Не простая, призовая.

На неё непросто встать –

Нужно в спорте побеждать.

(Пьедестал почёта.)

Этот знак не продают,

А торжественно вручают.

За спортивные успехи

Им лишь лучших награждают.

(Медаль.)



**Загадки о**

**летних видах спорта**

Что крутит вокруг талии

Гимнастка? Вы узнали?

(Обруч.)

Кто тот снаряд спортивный крутит,

Тот очень стройным скоро будет.

(Обруч.)

Гимнастка Чащина Ирина

Стройна, как прима-балерина.

Что в руке, как змейка, вьётся?

Как предмет такой зовётся?

(Лента.)

Нам вчера в спортивном зале

Класс девчонки показали.

Вряд ли кто-то из ребят

Так же сядет на …

(Шпагат.)

То, как арбузы, велики,

То, словно яблоки, мелки,

Но все их нужно поднимать,

Чтоб силачом скорее стать.

(Гири.)

Железная птичка

Снесла яичко,

Яичко из гнезда

Не взять без труда.

Тяжело яйцо,

В яйце – кольцо;

За кольцо возьмёшь –

Яйцо унесёшь.

(Гиря.)

На грифе с каждой стороны

Висят тяжёлые «блины».

Задача для атлета –

Поднять вверх тяжесть эту.

(Штанга.)

Трибуны – сотни глаз!

Трибуны – не шумят!

Вот он выходит – раз!

И вес рекордный взят!

(Штангист.)

Для войн снарядом было встарь,

Теперь – спортивный инвентарь.

(Ядро.)

На нём Мюнхгаузен летал,

А вот спортсмен его метал.

(Ядро.)

Общим словом непременно

Назовите мне спортсмена:

Каратист и сумоист,

Дзюдоист или самбист.

(Борец.)

В трусах и в тёплых варежках

Дерутся два товарища.

(Бокс.)

Какая у боксёра поза –

Для соперника угроза?

Её стремится он занять,

Чтобы тут же бой принять.

(Стойка.)

Поле для боксёрских драк

Называют в спорте так.

(Ринг.)

Вышли два бойца на ринг:

Слева – хук, навстречу – свинг,

Апперкот, и вот нокаут.

А ведь шёл второй лишь…

(Раунд.)

Получил боксёр удар.

По счету «десять» он не встал.

Как же эта неудача

Называется иначе?

(Нокаут.)

Весьма суров толстяк на вид,

В борьбе он точно победит.

В Японии знаком давно

Тот спорт. Зовётся он…

(Сумо.)

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я …

(Каратэ.)

Это вид борьбы такой –

То ногою, то рукой,

От того защитой служит,

Кто дерётся, а не дружит.

(Каратэ.)

Мастер спорта Иванов

Поднял сразу шесть блинов.

Объясните, для чего,

Ведь не съел ни одного.

(Штангист.)

Видали лодыря?

Работы не выносит.

Взял молот,

Да как бросит!

(Метатель молота.)

Оценку выставят атлету,

Ты догадался, что же это?

А я сегодня лишь узнал:

Оценка та – спортивный …

(Балл.)

Он от всадника сбежал,

Чтоб попасть в спортивный зал?

Нет ни гривы, ни хвоста.

Где седло и где узда?

Не катает он ребят.

Как спортивный звать снаряд?

(Конь.)

Безбородый и не белый,

Гладкое, без шерсти, тело,

Железные копыта,

Словно в землю врытый,

Он не блеет, не шумит,

Где поставят – там стоит;

Его не двигают –

Через него прыгают.

(Снаряд – козёл.)

Два кольца

И два каната,

Вверх и вниз,

Туда – обратно.

Незаконченный полёт,

Стойка, взлёт и поворот.

(Снаряд – кольца.)

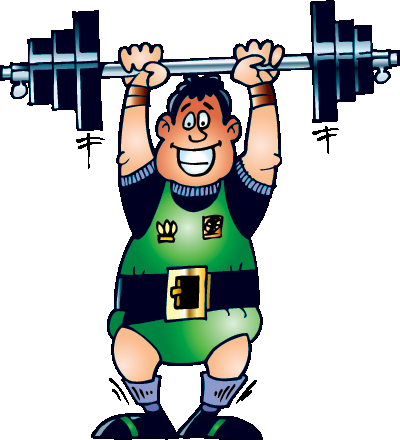
Буквой «П» снаряд спортивный,

Тренируюсь я активно.

Подтянулся раз и два –

Закружилась голова.

(Турник.)



У гимнастки тренировка.

Бегает девчонка ловко

Вдоль по узенькой дорожке,

Скачет на одной лишь ножке,

То вдруг сделает шпагат.

Это трудно, говорят,

Но так здесь заведено.

А дорожка та — …

(Бревно.)

Летает быстрее, чем ласточка,

На планках девчонка-гимнасточка.

Боюсь, упадёт, я закрою глаза.

Девчонка-малышка творит чудеса.

Судить, хорошо ль, не берусь я.

Две планки — спортивные …

(Брусья.)

Им воины сражались

Давно, но знаю я,

Сейчас еще остались

Метатели...

(Копья.)

Планка поднята, о Боже! –

Тут, наверно, метров шесть!

Прыгуну помочь что сможет?

Ну, конечно, длинный...

(Шест.)

На сетке прыгаю, скачу

И сальто в воздухе верчу.

(Батут.)

Этот бег – не марафон,

На отрезки разделён.

Состязанье, знаю, это

Называют …

(Эстафета.)

Вновь в парке проходил забег,

Участников – сто человек.

Старался каждый, и всерьёз

Воспринимали этот…

(Кросс.)



Очень трудно жарким летом

Пробежать его атлетам,

Много долгих километров

Одолеть быстрее ветра.

Путь нелёгок, назван он

Древним словом …

(Марафон.)

Чтоб марафон начать, друзья,

Какой же жду команды я?

Сигнал раздастся, я сорвусь

И быстро к финишу помчусь.

(Старт.)

Счастливей нет для бегуна момента:

Вот рвется грудью финишная…

(Лента.)

Палка плюс рамка, плюс сетка –

Для тенниса это ...

(Ракетка.)

Не ракету, а ракетку

Я держу своей рукой, –

Раз – и мяч летит за сетку!

Раз еще! – И сет за мной!

(Теннис.)

Шустрый мяч и две ракетки.

Все удары чётки, метки.

До победного играть,

Никому не уступать!

(Теннис.)

На какой такой лужайке

Теннисисты в шортах, майках?

(Корт.)

Этот мяч для бадминтона,

Видно, смастерил умелец.

И пером с хвоста чужого

Он украшен, как индеец.

(Волан.)

В бадминтон с тобой играем.

Что ракеткой отбиваем?

(Волан.)

К нам из Англии пришла

Эта чудная игра.

Две ракетки и воланчик

Обожает детвора.

(Бадминтон.)

По волану бьёт ракетка,

Вновь ему лететь за сетку.

Вам назвать давно пора,

Что же это за игра?

(Бадминтон.)

С битой есть игра одна,

Как бейсбол почти она.

А игра зовётся та

Словом простеньким – …

(Лапта.)

В Америке,

Если поедешь туда,

Узнаешь,

Как наша зовётся лапта.

В Нью-Йорке

Такую игру с давних пор

Спортсмены и зрители

Кличут…

(Бейсбол.)

Снарядом этим,

Каждый знает,

В бейсболе

Мячик забивают.

(Бита.)



Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота, через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в …

(Волейболе.)

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мячик поиграть

И в кольцо его загнать.

Мячик звонко бьёт об пол,

Значит, это…

(Баскетбол.)

Скачет молодец

Между двух колец!

Вместе с игроками

С длинными руками!

(Баскетбольный мяч, баскетбол.)

От ударов мяча трещит

С кольцом и корзиной …

(Щит, баскетбольный щит.)

Игра с мячом продолговатым.

Её вы знаете, ребята?

Английский город есть такой.

Не знаешь? Атлас ты открой!

(Регби.)

Ростом мал, да удал,

От меня ускакал.

Хоть надут он всегда –

С ним не скучно никогда.

(Мяч.)

Очень любят молодца,

А бьют, колотят без конца.

(Мяч.)

Круглый, словно колобок,

У него ни рук, ни ног.

У него одна забота –

Поскорей попасть в ворота.

(Мяч футбольный.)

По краям каких полей

Есть ворота без дверей?

(Футбольных.)

На полных трибунах крики и свист –

Мчится к воротам с мячом ...

(Футболист.)

По воротам ты ударь –

Не пропустит мяч ...

(Вратарь.)

Всем противникам охота

Мяч забить в мои ворота.

Но откуда ни ударь,

Этот мяч возьмёт...

(Вратарь.)

Его болельщик каждый знает,

Он мяч в ворота не пускает.

Вратарь, конечно, ясно тут!

Но как ещё его зовут?

(Голкипер.)

Под свисток судьи финальный

Был забит последний мяч.

Нашей славною победой

Завершился трудный …

(Матч.)

В футбол команды две играли.

Играли, но не проиграли.

«0:0» – таков был матча счёт.

Кто результат мне назовёт?

(Ничья.)

Победили мы в футбол.

Я забил последний гол:

Разбежался и как раз

Дали мне отличный …

(Пас.)

Пас, другой. Игрок обходит

Игрока. Он мяч проводит

Через поле. Подошёл

Он к воротам. Будет …

(Гол.)

Любой болельщик удивится –

Мяч умчался за границу.

Что объявится судьёй

В ситуации такой?

(Аут.)

Странный милиционер

По полю гуляет,

В шортах, будто пионер,

За мячом гоняет.

Хоть и очень строг на вид,

Дал «добро» — мяч бить ногами.

Сядешь, если засвистит,

На скамейку с штрафниками,

Значит, ты, мой дорогой,

Мяч отбил своей рукой.

Не припомню только я,

Как зовётся тот судья?

(Арбитр.)

На тренировках каждый день

Попасть старается в мишень.

В мишень он в тире попадёт,

В «десятку» сразу точно бьёт.

(Стрелок.)

Как называется стрелок,

Что асом стать в итоге смог?

(Снайпер.)

Спортсмен на стрельбище идёт

И на прицел её берёт.

Чтоб конкурента победить,

В «десятку» должен угодить.

(Мишень.)

Дом, где выстрелы гремят

И стоят мишени в ряд.

Снайперу – потеха,

Мишеням – не до смеха.

(Тир.)

Ружья с собою он не брал –

Стрелой мишени поражал

И целый день тренировался,

Колчан совсем пустым остался.

(Лучник.)

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков.

(Шахматы.)

Он на одной своей ноге

Ходить умеет буквой «Г».

Ответ на данное задание –

Фигуры шахматной название.

(Конь.)

В виде башенки она,

Очень в шахматах важна.

Как зовётся, знаю я:

Иль тура, или …

(Ладья.)

К вам ещё вопрос возник:

В шахматах – ничья, тупик.

Отгадали? Очень рад,

Потому что это – …

(Мат.)

Он съел коня,

Он съел слона

И победил.

Гордись, страна!

(Шахматист.)

Этот конь не ест овса,

Вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём.

(Велосипед.)

Не похож я на коня,

Хоть седло есть у меня.

Спицы есть. Они, признаться,

Для вязанья не годятся.

Не будильник, не трамвай,

Но звоню я, так и знай!

(Велосипед.)

Велосипед соорудили,

Сидений пару поместили.

Два ездока должны здесь быть,

Чтобы педалями крутить.

(Тандем.)

Здесь обычно быстро едет

Гонщик на велосипеде.

Под наклоном виражи,

Разгоняйся и кружи.

(Трек.)

Лечу по треку и вот-вот

Крутой я вижу поворот.

И поясняет тренер наш,

Что поворот зовут …

(Вираж.)

По дороге быстро мчится

Мотоциклов вереница.

Состязание идёт.

Кто его мне назовёт?

(Гонки, мотокросс.)

Заправляй машину,

Подкачай-ка шину.

Начат автомарафон.

Не известен чемпион.

Жми на газ, дави педали,

Ты участник ...

(Авторалли.)

Есть у нас коньки одни,

Только летние они.

По асфальту мы катались

И довольными остались.

(Ролики.)

К доске приделали колеса

И вот катаются с откоса.

(Скейтбордисты.)

Что за конь? А у коня

Есть колёса, нет руля.

Не сижу на нём в седле,

Я ногами на спине

На своём стою коне.

Влез с ногами я на спину,

Руки в стороны раскинув,

И поехал по асфальту,

А с бордюра сделал «сальто».

Конь ударил в камень-борт.

А коня зовут…

(Скейтборд.)

Вот так чудо-стадион –

Для коней построен он.

Всех орловских рысаков

Пригласить к себе готов.

(Ипподром.)

Кони к финишу несутся.

Как же те бега зовутся?

(Скачки.)

Спортсмен коньки и шайбу взял,

На мяч с конём их поменял.

Теперь верхом по полю мчится

И клюшкой гол забить стремиться.

(Поло.)

В том пруду не видно

Ни уток, ни гусей.

Берега из кафеля,

Звать его ...

(Бассейн.)

Здесь купаться и зимой

Сможем запросто с тобой.

Здесь научат нас нырять.

Как то место нам назвать?

(Бассейн.)

Ему бассейн так приглянулся – Он тут же в воду бултыхнулся,



Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай.

(Пловец.)

Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт.

(Пловец.)

Все пловцы в восторге были,

Новый стиль когда учили.

У лягушек переняли.

Как они его назвали?

(Брасс.)

Красавицы в бассейне перед нами

Все вниз головой, а вверх – ногами.

(Синхронистки, синхронное плавание.)

Лопасть есть в руке моей,

По воде гребу я ей.

Для того чтоб наша лодка

По воде скользила ходко.

(Весло.)

Зачерпнуло ветра

Белое крыло

И катать мальчишек

В море унесло.

(Парус.)

У реки индейцы жили,

Лёгкий челн себе долбили,

Плыли по реке на нём

И гребли одним веслом.

(Каноэ.)

В рюкзаке всегда со мной

Мой кораблик раскладной.

Я на нем хожу по речкам

Чуть не каждый выходной.

(Байдарка.)

Без весла не обойдёшься,

Если спортом тем займёшься.

А как занятие зовут,

Где в лодке к финишу плывут?

(Гребля.)

На мачтах паруса взметнулись,

От ветра сильного надулись,

И мчатся яхты по волнам.

Известна эта гонка вам?

(Регата.)

Чтоб кататься на волне

Корабля не нужно мне.

Мне нужны:

Доска из пенки,

Парус,

Крепкие коленки.

(Виндсерфинг.)

Кто

По круче

Чуть заметно

К туче, к туче

Метр, за метром

Поднимается с трудом –

На спине несет свой дом?

Думай, думай, не ленись!

Не улитка – ...

(Альпинист.)

Притащили мужики

Две веревки и крюки.

Лазят по отвесной стенке,

Как большие пауки.

(Скалолазы.)

Из-под небес,

Как в страшном сне,

Спортсмен летит

На простыне!

(Парашютист.)

Прыгнул вниз,

На цветке повис.

Земли коснулся –

Цветок свернулся.

(Парашютист.)

С виду – это самолет:

Крылья есть и есть пилот.

Хорошо летать умеет,

Но мотора не имеет

(Планер.)

\*\*\*

Объединяет праздник

Спортсменов самых разных —

Трусцой едва бегущих

По парковой тропе

И грудью ленту рвущих

На финишной черте.

Тех, кто мячи пинает

В компании ребят,

И тех, в чью честь пылает

Огонь Олимпиад.

Любой спортсмен украсит

Наш физкультурный праздник.

С днем физкультуры и спорта!

\*\*\*

Цель физической культуры —

Быть здоровым и с фигурой,

Радующей душу, взгляд,

Быть красивым каждый рад.

Чтобы быть всегда в порядке,

Начинайте день с зарядки.

Пусть большой спорт не для вас,

Физкультура — в самый раз!

Не ленитесь и поймете:

С физкультурой проживете

Вы намного больше лет,

Хоть по складу не атлет.

\*\*\*

Физкультурникам — ура!

В праздник ваш начнем с утра

Бегать, прыгать и скакать,

Физкультуру прославлять.

\*\*\*

Просыпайся обыватель!

Выбирайся из кровати!

Занимайся физкультурой,

Укрепляй мускулатуру.

В здравом теле - здравый дух!

Хватит пить и есть за двух.

Все считаю я до трех...

На зарядку! Будь здоров!

Передавая с силой гены,

Наделай обществу детей!..

Пусть тоже будут все – спортсмены!



**Загадки**

**зимние виды спорта**

Две новые кленовые

Подошвы двухметровые:

На них поставил две ноги –

И по большим снегам беги.

(Лыжи.)

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.)

Две курносые спортсменки

В даль бегут, за ними ленты,

Развеваясь на бегу,

Остаются на снегу.

(Лыжи.)

Вокруг глубокий снег лежит,

А он легко поверх бежит.

Лишь с колеи сойти нельзя.

Кто мчится к финишу, скользя?

(Лыжник.)

Спорт на свете есть такой,

Популярен он зимой.

На полозьях ты бежишь,

За соперником спешишь.

(Лыжные гонки.)

Не догонит нас мороз:

Мы бежим на лыжах ...

(Кросс.)

По лесу лыжники бегут

Между деревьями, кустами.

Как называют тот маршрут,

Везде помеченный флажками?

(Трасса.)

Риска, скорости любитель,

Снежных склонов покоритель.

Мчится он, как метеор,

С высоченных самых гор.

(Горные лыжи.)

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.)

По склону, спортсмены,

Быстрее трамвая,

Съезжают на лыжах

Флажки огибая.

(Слалом.)

Высока та горка? Пусть!

Нам крутой не страшен …

(Спуск.)

Про этот спорт

Я много слышал:

Воздушный акробат

На лыжах.

(Фристайл.)

Может, это всё нам снится –

Лыжник, как танцор, кружится.

Кувырок, потом прыжок,

Ни один не сбит флажок.

(Фристайл.)

Вот смело на лыжах Алина

На дальность прыгает с …

(Трамплина.)

Он крылья на ноги надел,

Скатился с горки и взлетел!

(Прыгун с трамплина.)

Он на лыжах, но как птица,

Может в небе появиться.

Оттолкнётся и вперёд

Отправляется в полёт.

(Прыжки с трамплина.)

Лыжа здесь всего одна,

Коротка, а не длинна.

Чудеса на ней покажем,

Кувыркаться можем даже.

(Сноуборд.)

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.)

Долго ходом шли коньковым

Друг за дружкою втроем,

Было очень нелегко им

Забираться на подъем.

Вдруг отточенным движеньем

Хвать винтовки – и стрелять!

Бьют прицельно по мишеням, –

Раз, два, три, четыре, пять.

И помчались под уклон.

Что же это? ...

(Биатлон.)

Ты этого спортсмена

Назвать бы сразу мог!

И лыжник он отменный,

И меткий он стрелок!

(Биатлонист.)

Мы с приятелем моим

Каждый день сюда спешим.

Здесь сияют огоньки

И звенят по льду коньки.

(Каток.)

Мои новые подружки

И блестящи, и легки,

И на льду со мной резвятся,

И мороза не боятся.

(Коньки.)

Во дворе есть стадион,

Только очень скользкий он.

Чтобы там как ветер мчаться,

На коньках учись кататься.

(Каток.)

Металлических два братца,

Как с ботинками срослись,

Захотели покататься,

Топ! — на лёд и понеслись.

Ай, да братья, ай, легки!

Братьев как зовут? …

(Коньки.)

И мальчишки, и девчонки

Очень любят нас зимой,

Режут лёд узором тонким,

Не хотят идти домой.

Мы изящны и легки,

Мы – фигурные …

(Коньки.)

У Ларисы, говорят,

По конькам второй разряд.

Кружится Лариска,

Лариска – …

(Фигуристка.)

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.)

Кто десять километров,

Качая в такт рукой,

Бежит быстрее ветра

Согнувшись кочергой?

(Конькобежец.)

На поле ледовом

Такая картинка:

Гоняют спортсмены

Каблук от ботинка!

(Хоккей.)

Как солдата нет без пушки,

Хоккеиста нет без ...

(Клюшки.)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(Клюшка.)

Гоняют клюшками по льду

Её у нас всех на виду.

Она в ворота залетит,

И кто-то точно победит.

(Шайба.)

Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт?

(Хоккеист.)

Бурлит сегодня стадион,

Гостей игривых принял он

И дал им шайбу погонять.

А как же встречу ту назвать?

(Матч.)

На поле лёд, забор вокруг,

И нарисован в центре круг.

По полю носится народ,

Как будто ищет выход-вход.

Для шайбы здесь — два входа.

И что это? …

(Ворота.)

Шайба, видимо, устала.

Не дают совсем вздремнуть.

На трибуны убежала,

Чтоб немного отдохнуть.

(Аут.)

Кто сегодня победил,

Больше всех голов забил?

Каждый сразу же поймёт –

Для того ведётся …

(Счёт.)

Над трибунами висит

Этот очень нужный щит.

Каждый гол покажет он –

Видно счёт со всех сторон.

(Табло.)

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.)

Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – ...

(Санки.)

Посмотрите – вот герой,

Он летит вниз головой,

Животом на санках лёжа.

Страшно так, мороз по коже.

(Скелетон.)

Вопрос не лёгкий у меня,

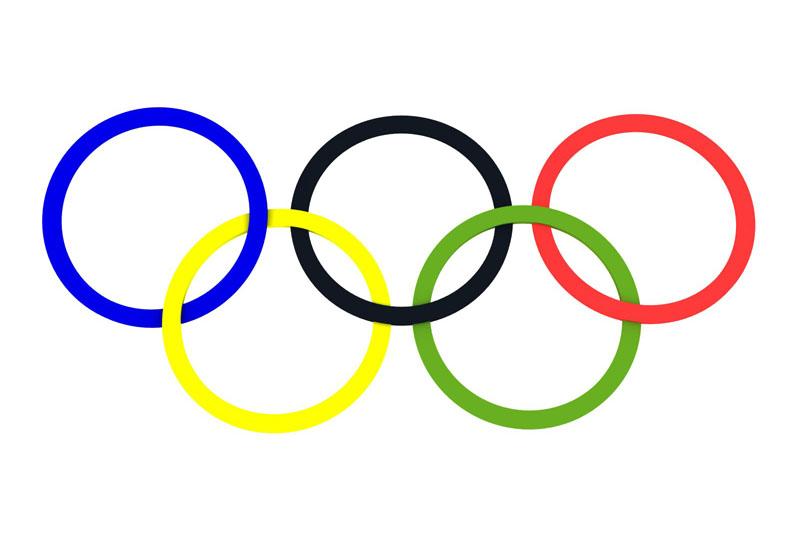
Как это называют,

Когда спортсмены на санях

По жёлобу съезжают?

(Бобслей.)

***Олимпийские кольца и флаг***



Олимпийские кольца - символ Олимпийских Игр - представляют собой пять переплетенных колец - их цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный - на белом фоне.

Они были разработаны основателем современных Олимпийских Игр Пьером де Кубертеном в 1912 году. В августе 1912 года на первой презентации колец де Кубертен сказал следующее: Эмблема была выбрана таким образом, чтобы проиллюстрировать и олицетворить собой мировой конгресс 1914 года: пять переплетенных колец разного цвета - синий, желтый, черный, зеленый и красный располагаются на белом поле. Эти пять колец символизируют пять населенных частей мира, которые желают участвовать в Олимпийском движении и принимают здоровую спортивную конкуренцию.



***Олимпийские награды***

Об олимпийских медалях, конечно, знает всякий. Их вручают в каждом номере программы - победителю и призерам: золотую, серебряную и бронзовую.

За третье место медаль действительно бронзовая, за второе место - действительно серебряная. А вот за первое место... тоже серебряная, но покрытая толстым слоем золота (не менее 6 граммов)!

Победителям и призерам вручают и нагрудные значки. Соответственно - золотой, серебряный, бронзовый.

Спортсмены, занявшие места с первого по восьмое в личных и командных соревнованиях, получают дипломы МОК.

Дипломы, а также памятные медали вручают всем участникам Игр и официальным лицам команд.



***Олимпийский огонь***

Олимпийский огонь является одним из главных символов Олимпийских игр. Спустя годы традицией стало доверять честь пройти последний этап эстафеты и зажечь огонь в олимпийской чаше какому-либо известному спортсмену или спортсмену с замечательными достижениями. Его зажигали еще в Древней Греции во время проведения Игр как напоминание о подвиге Прометеея похитившего огонь у у Зевса, и подарившего его людям.

Поскольку для греков огонь имел божественный смысл, он горел во многих святилищах Олимпии. Постоянно же он был зажжен на алтаре Гестии (богини домашнего очага). Во время Олимпиад, прославляющих Зевса, огни также были зажжены в храмах Зевса и Геры.

Эта традиция была возрождена в 1928 году.

Сотрудник Амстердамской электорэнергетической компании зажег первый олимпийский огонь в чаше Марафонской башни Олимпийского стадиона в Амстердаме и с тех пор этот ритуал является неотъемлемым атрибутом современных Олимпийских Игр.

Эстафета олимпийского огня финиширует в день церемонии открытия на центральном стадионе Игр. Очень часто последний факелоносец остается неизвестным для зрителей до последнего момента, и обычно это спортивная знаменитость страны-хозяйки Игр. Он бежит к Олимпийской чаше, расположенной в самом верху большой лестницы и зажигает огонь, горящий на продолжении Игр и тушится на церемонии закрытия.

Первым выдающимся атлетом, которому была оказана высокая честь зажечь олимпийский огонь, стал девятикратный олимпийский чемпион Пааво Нурми, который вызвал сильнейшие эмоции у зрителей на стадионе в Хельсинки в 1952 году.

Среди знаменитых спортсменов, зажегших Олимпийскую чашу были звезда французского футбола Мишель Платини (1992), боксер-тяжеловес Мохаммед Али (1996), Коренная австралийка (всегда защищала права аборигенов и после побед выбегала на дорожку с двумя флагами) Кэти Фримэн (2000) - для нее эта Олимпиада стала победной, хоккеист Уэйн Гретцки (2010).

В некоторых случаях огонь на Олимпийском стадионе зажигали люди, символизирующие собой высокие идеалы олимпизма. Так, японский студент Йосинори Сакаи, занимавшийся легкой атлетикой в Токийском университете, родившийся 6 августа 1945 года, в день атомной бомбардировки Хиросимы, открывая в 1964 году Токийские олимпийские игры, символизировал возрождение Японии после Второй мировой войны.

Первой женщиной, которая зажгла олимпийский огонь, стала мексиканская бегунья, чемпионка страны в барьерном беге Кета Басилио в 1968 году в Мехико. В 2004 году она снова приняла участие в олимпийской эстафете.

Олимпийский факел зажигают за несколько месяцев до начала Олимпийских Игр. Огонь начинает свое путешествие в городе, где проводились античные Олимпийские Игры - в Олимпии, также, как и в Древней Греции - в храме Геры.

Актриса, облаченная как церемониальная жрица в античные одеяния, зажигает факел таким же образом, как это делали на Играх древности. Она использует параболическое зеркало, чтобы сфокусировать солнечные лучи в одной точке, благодаря изогнутой форме. Энергия солнца создает большое количества тепла, которое воспламеняет топливо в факеле, когда жрица подносит его к центру зеркала.

Если в день церемонии зажжения олимпийского огня нет солнца, жрица может зажечь факел от огня, зажженного в солнечный день перед церемонией.

Огонь переносится в горшке к алтарю на античном Олимпийском стадионе, где он зажигает факел первого бегуна эстафеты. Перед Зимними Играми, эстафета в действительности начинается у памятнику Пьеру де Кубертену, основоположнику современных Олимпийских Игр.

И тогда начинается эстафета олимпийского огня.

***Олимпийский талисман***



Вот на Олимпийских играх - а это случилось впервые на Играх в Мехико - появился талисман. Но не чей-то персонально, а для всех, общий: чтобы приносить счастье любому олимпийцу, любому болельщику. Новый олимпийский обычай сразу всем понравился. Так и пошло. Талисманом объявляли какого-нибудь хорошего зверя, как бы «хозяина» той страны, где проходила Олимпиада.

Когда объявили конкурс на создание талисмана Олимпийских игр в Москве, многие известные художники приняли в нем участие. Лучшим предложением был признан симпатичный медведь Миша.

Миша – талисман пользовался в СССР, да и во всём мире, невероятным успехом. Это была настоящая победа российского художника.

Традиция олимпийского талисмана продолжается.

***Олимпийский девиз***

Девиз был предложен Пьером де Кубертеном при создании Международного Олимпийского комитета в 1894 году. Де Кубертен позаимствовал его у своего друга Анри Дидона, доминиканского священника, который кроме всего прочего был большим энтузиастом спорта. Девиз был представлен на Олимпийских играх в Париже в 1924 году.

Этот девиз был также названием Журнала Олимпийской истории с 1995 по 1997 год. Более неофициальный, хотя и хорошо известный девиз - "Главное - не победа, а участие" .

***Олимпийская клятва***

Текст олимпийской клятвы разработан в 1913 году Пьером де Кубертеном, который предложил Международному олимпийскому комитету (МОК) возродить ритуал олимпийской клятвы, принимавшейся на Олимпийских играх в Древней Греции (клятва чести на стадионе в Олимпии у алтаря Зевсу).

Олимпийской клятва спортсменов: "От имени всех спортсменов я обещаю, что мы будем участвовать в этих Олимпийских играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд".

Впервые олимпийская клятва была произнесена на Олимпийских играх 1920 года. Согласно Олимпийской хартии, олимпийская клятва произносится спортсменом страны, где проводятся очередные Олимпийские игры, с трибуны установленной на поле олимпийского стадиона, у знамени своей страны.

Чести произнести олимпийскую клятву Национальный олимпийский комитет обычно удостаивает одного из выдающихся спортсменов.