Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №45»

«Зимние виды спорта» для детей старших и подготовительных групп

Инструктор по ФК:
Самсонова Н.Л.

Цель: формировать знания детей о различных видах спорта вызвать интерес к спорту , к здоровому образу жизни.

Актуальность: Здоровье –бесценный дар, и основы здоровья человека закладываются в дошкольном возрасте. Именно в дошкольном возрасте дети делают первые шаги к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, к стремлению заниматься спортом.

Задачи: Формировать у детей познавательную инициативу к зимним видам спорта. Обогатить и активизировать речь детей словами: командный или одиночный вид спорта и др. Развивать творческое воображение, коммуникативные способности детей, внимание, память, логическое мышление. Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой и спортом.

Все мы должны знать об этом:
Нужен спорт не только летом.
Так же осенью, весной,
И, конечно же, зимой!
Есть много зимних видов спорта,
От лыж, коньков, до сноуборда,
И мороз пусть не пугает,
А лишь здоровье закаляет!

Зимние виды спорта

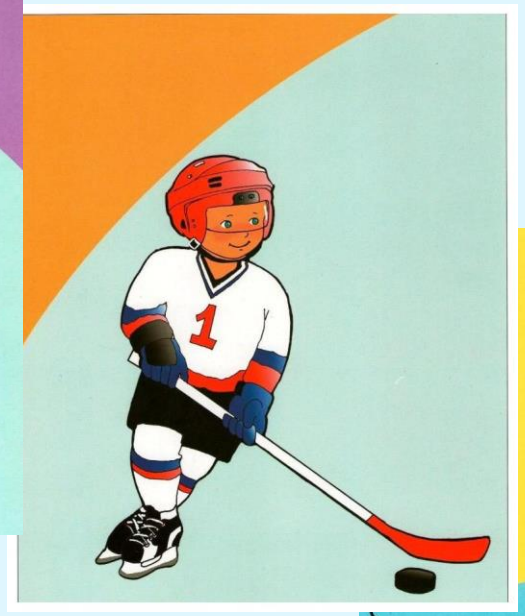
К зимним видам спорта, как правило, относятся виды спорта, занятие которыми возможно лишь в холодное время года. К ним можно отнести:

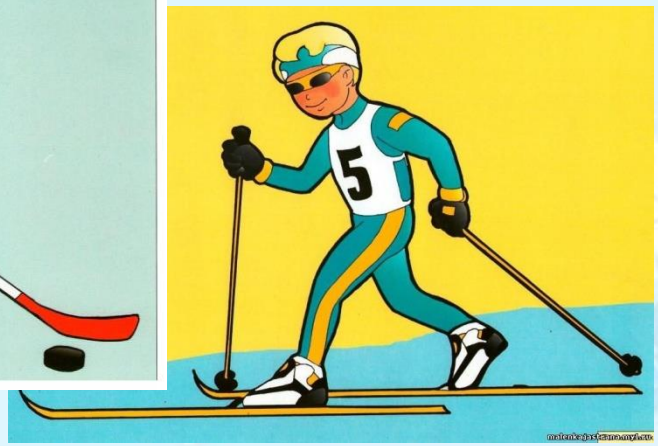
Лыжи. Это наиболее популярный зимний вид спорта в мире. Достаточно активный, но наиболее демократичный вид спорта. В эту группу входят не просто прогулки на лыжах. Сюда также можно отнести горные лыжи, лыжное двоеборье, прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, и конечно, биатлон.
Коньки. Это не только спорт, но еще и отдых. Сюда входят такие виды спорта, как конькобежный спорт, шорт-трек, фигурное катание и хоккей.
Сани. Пожалуй, самая известная и самая любимая всеми забава. Катание на санках всегда манило и детей и взрослых. В этой категории можно отметить санный спорт, бобслей и скелетон. Здесь также можно отметить катание на ватрушках.
Керлинг. Это достаточно известный с недавнего времени вид спорта, своего рода тетрис. Задача: запуская поочередно в сторону мишени по льду камни вытолкнуть камни соперников.

Зима это время активного отдыха. Отдыха, который включает в себя физическую активность на свежем воздухе. Главное во время занятий спортом на открытом воздухе соблюдать осторожность, и тогда положительные эмоции не заставят себя ждать.

Зимние виды спорта для детей практически ничем не отличаются от взрослых видов спорта, с поправкой на возраст.

Существуют юношеские команды по лыжным гонкам, по бобслею, по фигурному катанию, и конечно, по хоккею. Это если говорить о профессиональном спорте. А что говорить о том, какие виды зимнего спорта для детей актуальны в повседневной жизни детей. Самые известные, это, конечно же, катание на санках и ватрушках, дворовый хоккей, фигурное катание и, разумеется, лыжи.





Польза зимнего спорта

- Зимой, когда погода не радует солнышком, а наоборот, холод, ветер и снег, как правило, хочется находиться дома, в тепле. Однако в зимних видах спорта есть свои преимущества.

Во-первых, спорт на свежем воздухе, это не только физическая активность, но и процесс закаливания организма. Сочетание низких температур с правильно подобранной физической нагрузкой помогает в укреплении иммунитета и повышении общей степени защиты организма.

- Во-вторых, зимний спорт это красиво. И не только в эстетическом плане. Занятие спортом на свежем воздухе способствует сжиганию калорий и поддержанию хорошей физической формы.

- В-третьих, зимние виды спорта это отличный антидепрессант. И конечно, это прекрасная возможность завести новых знакомых и друзей. Ведь, в основном , зимние виды спорта, это спорт массовый спорт.

Спорт детям зимой

- Если говорить о зимних вида спорта для детей дошкольного возраста, то это не только физическая активность и польза для здоровья. Это также возможность непосредственного общения со сверстниками, укрепление нервной системы, и конечно, реальная возможность отвлечься от просмотра телевизоров, компьютеров и иных современных гаджетов.

- Знакомство со спортом на открытом воздухе у детей должно происходить не раньше пяти лет. В этом возрасте, ребенок, как правило, уже уверенно стоит на ногах, может держать равновесие и готов к обучению и познанию нового. Самыми простыми для детей, помимо санок, являются лыжи. Занятие ими вырабатывает умение держать равновесие, и учит терпению. Помимо лыж, в этом возрасте вполне можно осваивать коньки. Главное присутствие родителя и грамотного тренера.

Спасибо за внимание.
Будьте здоровы!

Мы зиму ждали не напрасно:
Морозным днем под небом ясным
Все будущие чемпионы
Торопятся на стадионы.
И для тебя, и для меня
Уже проложена лыжня.
Давно наточены коньки,
Блестят залитые катки.
Флажки видны на склонах снова-
К соревнованьям все готово.

Вот шайба, санки, клюшка, шлем-
Что для чего здесь- ясно всем.
Ведь знает про бобслей, шорт-трек
Сегодня каждый человек.
И вновь спешит к ледовым трассам
Болельщиков веселых масса.
Они с невиданным азартом
Поддержат каждого на старте.
«Давай!», «Нажми!», «Еще быстрее!»-
Так громко все вокруг болеют,
Будто румяная зима
Вдруг встала на коньки сама!

Автор: Гаврилова Ирина