



***Олимпийские
спортивные упражнения
для дошкольников***



**Олимпиада – единение и дружба
народов**

Освоение
элементов **спортивных игр**
в дошкольном возрасте
составляет основу для
дальнейших
занятий **спортом.**



Методика обучения спортивным упражнениям

- должна проходить как занимательная игра
- не допускать монотонности, скуки
- упражнения должны доставлять ребенку удовольствие, вызывать желание продолжить
- содержание интересных для детей двигательных заданий, игровых образов, неожиданные моменты.



Спортивные упражнения:

- ❖ Способствуют физическому развитию
- ❖ Развивают психофизические качества (ловкость, быстроту, выносливость и др.)
- ❖ Формируют координацию движений, ритмичность, ориентировку в пространстве, функции равновесия, привычку к здоровому образу жизни
- ❖ Воспитывают положительные морально-волевые качества: смелость, решительность, уверенность в своих силах



**На спортивную площадку
приглашаем вас
Олимпиаду спорта и
здоровья начинаем мы сейчас!**



«Хоккей»

Быстро чертят лед коньки,
Скорости здесь велики.
И вратарь в доспехах, маске,
Как у рыцаря из сказки.
Не пропустит шайбу, нет.
Эй, вратарь, от нас привет!
Почему на поле клюшка
Здесь спортсменам, как подружка?
Бегает он ловко с нею
— Так положено в ...Хоккее.



Правила игры: Напротив каждой команды на расстоянии 5-6 м. фиксируется зрительный ориентир в виде конуса, через 1,5 – 2 м. ворота. Все участники команды поочередно выполняют следующее задание: вести клюшкой шайбу змейкой через кегли и забить гол в ворота; затем взять в руки клюшку и шайбу и бегом вернуться в свою команду, передав атрибуты следующему игроку. При подведении итогов состязания учитывается быстрота и количество попаданий в ворота.



«Биатлон»

Чтоб заниматься этим спортом
Вовсе не надо носиться по склонам
Наоборот, по ровной лыжне
Бегать придется тебе или мне,
Ну и, конечно же, метко метать.
Чуть пробежали — мишени опять,
И мишень тебе не слон
Спорт зовется ...**Биатлон**



Правила игры: У каждой команды на расстоянии 5-6м. корзина со снежками. Все участники команды поочередно выполняют следующее задание: одевают лыжи и скользящими движениями продвигаются до корзины, берут один снежок и кидают в кольцо- мишень. Возвращаются в команду, передают лыжи следующему игроку. При подведении итогов состязания учитывается быстрота и количество попаданий в цель.



«Санный спорт»

Они ждут нас всех зимой,
Солнце, снег искрится.
Хорошо с горы крутой
С ветерком скатиться.
Вот в таком катанье
Чтоб установить рекорд
Трасса, чудо-сани.
Нам поможет ...**Саный спорт**



Правила игры: Команды выстраиваются на линию старта. У каждой команды – санки с «пассажиром». Необходимо по прямой довести санки до конуса, поменяться местами и обратно, тем же маршрутом, не уронив «пассажира». Выигрывает команда быстрее всех справившаяся с заданием.



«Кёрлинг»

Керлинг- есть игра такая,
Если кто ее не знает,
Объясняем по порядку:
Надо выйти на площадку,
Камень и метелку взять-
Можно керлинг начинать.
Каждый здесь игрок- силач,
Ведь булыжник, а не мяч
Нужно бросить без ошибки.
Керлинг, он не любит хлипких.
Вот бросок, еще бросок,
Но звучит уже свисток.
Пусть не все очки собрали-
Славно в керлинг поиграли!



Правила игры: Напротив каждой команды на расстоянии 1 м. расставлены кегли. Все участники команды поочередно выполняют следующее задание: вести с помощью «швабры» продвигая вперед «подушку» змейкой через кегли и обратно. Выигрывает команда быстрее всех справившаяся с заданием.



«Зимняя рыбалка»

Зима. Сугробы у ворот.
Лежит на речке крепкий лед.
А по нашей улочке
Рыбак шагает с удочкой.
Дернул Рыбак разок-другой.
Вдруг, глядь, удилище - дугой.
От радости кричать готов.
Да сорвался с крючка улов.



Правила игры: Участники соревнований стоят по кругу. В центре круга «рыбак» с удочкой, на конце которой привязан мешочек с песком. Рыбак вращает удочку с «мешочком» по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Кто дольше продержится.



«Юные огнеборцы»

«Если что-то загорится, то пожарная
охрана

На подмогу тут же мчится!

Крепко помните друзья!

Что с огнём шутить нельзя!»



Правила игры: Дети делятся на две команды. Каждый участник команды бежит с детской лопаткой к обручу, имитирующему огонь. Нужно загрести снег лопатой и бросить (потушить) в огонь.



«Детский бобслей»

Боб растет на огороде,
С этим все согласны вроде.
Но другой есть боб, удобный,
Он большой, но несъедобный.
Сядем мы в него — и в путь,
Никуда здесь не свернуть.
Мчимся, мчимся все быстрее.
Этот спорт зовем бобслей!



Правила игры: Команды выстраиваются на линию старта. У каждой команды – санки. Необходимо сидя на санках отталкиваясь ногами доехать до конуса и обратно. Выигрывает команда быстрее всех справившаяся с заданием.



«Шорт-трек»

В наш модный двадцать первый век
Метафоричность вроде бы не грех,
Где каждый день похожий на забег,
Как в спорте под названием:
ШОРТ-ТРЕК!



Правила игры: Дети делятся на две команды. Каждый участник команды одевает маленькие лыжи, держит руки за спиной и как будто на коньках начинает передвигаться до конуса и обратно. Кто быстрее.



«Кольца дружбы»

Африка цвет кольца – черный.

Любимый вид спорта в Африке был прыжки через быка, в гимнастике есть подобный элемент прыжок через козла.

Америка – цвет кольца — красный

сто лет назад в Америке индейцами был изобретен баскетбол, такая игра есть и сейчас.

Азия цвет кольца — жёлтый

в Азии ценятся боевые искусства, они применяются для самообороны. развивают такие качества, как гибкость, смелость, быстрота

Австралия цвет кольца – зеленый.

На этой земле жили туземцы. Они занимались охотой, и этот вид искусства стал спортивным.

Европа цвет кольца – голубой.

Многие виды спорта родились в Европе. Любимые игры — игры с мячом (*футбол, теннис, регби*)

Правила игры: Необходимо ребят выложить кольца в правильной последовательности и рассказать о значении этого цвета.





Список используемых источников

- **Фотографии из личного альбома**
- **Вавилова Е.Н. Игры и физические упражнения зимой**
- **Горячева Т. Веселые зимние игры**