

# **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА»**

**Подготовительная группа  
Педагог: Никишова Н. Н.**





**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ** - это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий:** формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

**Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:**

1. Медико-профилактическая технология.
2. Физкультурно-оздоровительная технология.
3. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.
4. Технологии валеологического просвещения родителей.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.







# Педагогический проект: «Зимние виды спорта»



**Цель проекта:** Приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие интереса к зимним видам спорта.

**Тип проекта:** краткосрочный, познавательно – информационный.

**Участники проекта:**

- Дети
- Родители
- Воспитатели.

**Задачи:**

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



# Формы реализации проекта:



- ❖ Беседа: «Какие зимние виды спорта ты знаешь?»
- ❖ НОД по развитию речи: «Зимние виды спорта»
- ❖ Обучение ходьбе на лыжах во время прогулки
- ❖ Зимние забавы (подвижные игры, эстафеты, развлечения)
- ❖ Изобразительная деятельность: «Зимние забавы»
- ❖ Информационный стенд для родителей «Зимние виды спорта и здоровье ребенка»
- ❖ Выходной день «Мы выбираем спорт!»
- ❖ Викторина «Знатоки спорта»





# Беседа: «Какие зимние виды спорта ты знаешь?»



**Цель:** Выявить имеющиеся знания у детей о зимних видах спорта, о их пользе для здоровья (выход детей на проблему)





# НОД по развитию речи: «Зимние виды спорта»

**Цель:** Ознакомление детей с зимними видами спорта, расширение знаний о зимних видах спорта, учить детей самостоятельно рассказывать заранее подготовленный материал, учить при оценке рассказа, выделять интересный сюжет и обращать внимание на четкость и последовательность при передаче информации.





# Обучение ходьбе на лыжах во время прогулки

Цель: Развитие интереса к зимним видам спорта, обучение технике ходьбы на лыжах.





# Зимние забавы

(подвижные игры, эстафеты, развлечения)

**Цель:** показать детям привлекательность зимних месяцев года, развитие интереса к зимним видам спорта посредством подвижных игр, эстафет и развлечений.





# Изобразительная деятельность: «Зимние забавы»

**Цель:** закреплять умения рисовать человека в движении, передавать в рисунке красоту зимнего пейзажа.





# Информационный стенд для родителей «Зимние виды спорта и здоровье ребенка»

**Цель:** обратить внимание родителей на пользу зимних видов спорта для здоровья ребенка



## Зимние виды спорта и здоровье ребенка

Для детей спорт является непременным условием их физической активности и крепкого здоровья. Активность ребенка должна проявляться круглый год, и погода - не препятствие для здорового образа жизни и занятий спортом. Главное, знать - с какого возраста можно заниматься детям зимними видами спорта, и нет ли ограничений по состоянию здоровья.



### Хоккей

Данный вид зимнего спорта известен всем. Как и его цель - отправить шайбу в ворота соперника. В хоккее можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже зайти каток самостоятельно на детской площадке, как делают многие современные родители, заботясь о развитии своих детей. Главное, чтобы хватило «маленького народу» на две команды. Отдавать ребенка в хоккей можно с девяти лет. Хотя поставить мальчика на коньки и вручить ему клюшку можно уже с четырех лет. Хоккей требует от ребенка таких данных, как приличный вес, выносливость организма и характер экстремера. То есть ребенок должен изначально быть настроен на общение с людьми и умение играть в команде.



### Лыжный спорт

Для детей занятия по лыжному спорту становятся доступными уже с 3-6 лет. Они позволяют воспитать детей более уверенными в себе, пробудить в них дух соревнования и научить правильному отношению к победам и поражениям. С медицинской точки зрения лыжный спорт полезен для детей тем, что все без исключения группы мышц становятся задействованными в процессе тренировки.

#### Преимущества лыжного спорта для детей:

- Правильное формирование дыхания;
- Закаливание;
- Развитие вестибулярного аппарата;
- Укрепление сердечно-сосудистой системы;
- Повышение выносливости работоспособности и тонуса организма;
- Укрепление мышц ног и укрепление пресса.



### Фигурное катание

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков - на год-два позже. Хотя встать на коньки можно уже тогда, когда карапуз научился уверенно стоять на ногах и ходить. Само собой, присутствие родителей в данном случае - обязательное условие. Фигурные коньки плотнее охватывают голеностопные суставы ребенка и снижают риск их травм, благодаря чему на такие коньки ребенка можно ставить раньше, чем на хоккейные или конькобежные. Также стоит отметить и другое: строение лезвий фигурных коньков - они более устойчивые и менее опасные.



### Преимущества катания на коньках для детей:

- Развитие равновесия и ловкости;
- Укрепление мышц ног;
- Улучшение обмена веществ;
- Улучшение деятельности органов кровообращения;
- Закаливание;
- Улучшение терморегуляционных процессов;
- Развитие артистизма и музыкального слуха.



### Сноубординг

Таким видом зимнего спорта детям можно заниматься уже с семилетнего возраста. Обязательное условие для более ранних занятий - сильные ноги ребенка. Ведь данный спорт предполагает наличие способности маневрирования и удержания на доске равновесия. Сноубординг способствует развитию у детей уверенности в своих силах и является замечательной возможностью для их социального общения.

#### Преимущества сноуборда для детей:

- Развитие сердечно-сосудистой системы;
- Развитие дыхательной системы;
- Улучшение обмена веществ;
- Укрепление икроножных мышц и квадрицепсов;
- Улучшение чувства равновесия;
- Развитие координации движений;
- Укрепление брюшного пресса.



### Санный спорт

Санный спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на индивидуальных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с четырех-пяти лет.

#### Виды санного спорта:

- Натрабас;
- Скелетон;
- Бобслей.



### В чем состоит польза зимних видов спорта для детей:

- Один из самых жирных жиров - сочетание тренировок и закаливания. Лыжные прогулки на свежем воздухе, происходящие при минусовой температуре, и катание на коньках под открытым небом - это воздействие холода в процессе всего занятия. А, следовательно, три условия регулярных тренировок: повышение устойчивости организма ребенка к простудным вирусам и укрепление иммунитета.



- Тренировка в зимнем лесукратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщает фитонцидами. Данные летучие вещества оказывают губительные для многих болезнетворных бактерий.
- Также к плюсам зимних видов спорта можно отнести насыщение мозга кислородом, формирование мышечного корсета, приобретение устойчивости и переработку температуры и выработку гормонов счастья, эндорфинов, которые, в свою очередь, лучшие помощники в борьбе с любыми болезнями.



# Выходной день «Мы выбираем спорт!»

**Цель:** привлечение родителей к совместному спортивному развлечению с ребенком, создание положительной мотивации к ЗОЖ.





# Викторина «Знатоки спорта»

**Цель:** систематизация, обобщение и закрепление полученных в ходе проекта знаний





# Результаты проекта:

- ❑ Создание альбома «Зимние виды спорта»
- ❑ Проведение викторины «Знатоки спорта»

