# 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»

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

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

**<u>Цель</u>: 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 хоккей можно играть абсолютно на любом катке. Можно даже залить 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 экстраверта. 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 5-6 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.

<u>Преимущества лыжного спорта для детей:</u>

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

### Фигурное катание

Девочкам рекомендовано начинать катание на коньках с 6 лет. Для мальчиков - на год-два попозже. Хотя вставать 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 травмы, 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.

### <u>Преимущества катания на коньках для детей:</u>

- 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.

<u>Преимущества сноуборда для детей:</u>

- 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

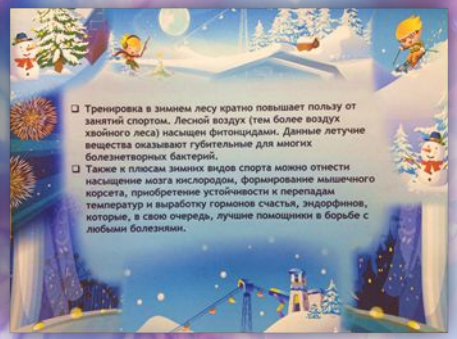
Санный спорт представляет собой высокоскоростной спуск со склонов по готовой трассе на одноместных и двухместных санях. Непрофессиональным санным спортом детям можно заниматься уже с четырех-пяти лет.

<u>Виды санного спорта:</u>

- Натурбан;
- Скелетон;
- Бобслей.

### <u>В чем состоит польза зимних видов спорта для детей:</u>

- Один из самых жирных плюсов - 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, (при условии регулярных тренировок) повышение устойчивости организма ребенка к простудным хворям и укрепление иммунитета.



- Тренировка в зимнем лесу кратно повышает пользу от занятий спортом. Лесной воздух (тем более воздух хвойного леса) насыщен 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 к перепадам температур 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»

**<u>Цель</u>: систематизация, обобщение и закрепление полученных в ходе проекта знаний**

# Результаты проекта:

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