

Приложение к совместной деятельности в спортивном уголке

Сказка про Зайца-грязнулю.

Жил-был в лесу заяц. Все зайцы были как зайцы: летом серые, зимой белые. А этот и зимой и летом был одним цветом. И цвет этот был ни белый, ни серый, а просто грязный, потому что заяц никогда не умывался.

Шел как-то он по тропинке, а навстречу ему лиса.

- Ты кто? – спрашивает лиса.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотала головой лиса. – Я никогда таких зайцев не видела, таких страшных не бывает! Может быть ты еж?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что на тебе солома старая, шелуха от шишек и шерсть вся свалялась, на иголки стала похожа.

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалился он по земле, стряхнул старую солому и шелуху от шишек и пошел дальше. А навстречу ему волк.

- Ты кто? – спрашивает волк.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - сел на задние лапы волк. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты крот?

- Почему крот? – удивился заяц.

- Потому что ты весь в земле, вон какой черный!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет. Повалился он по траве, стряхнул землю и пошел дальше. А навстречу ему медведь.

- Ты кто? – спрашивает медведь.

- Заяц, - ответил заяц.

- Не может быть, - замотал головой медведь. – Я никогда таких зайцев не видел, таких страшных не бывает! Может быть ты лягушка?

- Почему? – удивился заяц.

- Потому что весь зеленый!

Заяц обиделся, но решил, что умываться все равно не будет.

- Ну и что, зато не съели, - подумал он и пошел дальше. Видит, на поляне играют зайцы.

- Привет, - закричал заяц, выскочив на опушку. – Возьмите меня к себе поиграть.

- А ты кто? – хором спросили зайцы.

- Как кто? Заяц!

- Не может быть, - сказал один из игравших на поляне зайчиков. – Ты на нас совсем не похож.

- Как не похож? – расстроился грязный заяц. – Разве я не такой же, как вы?

- Нет! – хором прокричали зайцы. – Вот пойдем к речке, посмотрим в воду, отражения сравним.

И поскакали они все к речке. Сели чистые зайцы рядком, а грязный заяц в самом конце пристроился. Наклонились они над водой, а там...

Все зайцы, как зайцы – серые, а рядом с ними кто–то такой страшный!!! Закричал грязный заяц от страха и свалился в воду. Поплавал-поплавал, понырял, да и выпрыгнул на берег.

- Ой, - закричали зайцы. – И правда, ты заяц!

Он осторожно вернулся к реке и посмотрел на свое отражение.

- Какой я красивый, оказывается, - удивился заяц и пошел играть к своим новым друзьям. С того дня он каждое утро бегал вместе со всеми к речке умываться.

Олимпиады в Древней Греции.

Давным-давно в Древней Греции стали проводить Олимпийские игры. Почему Олимпийские? Дело в том, что в Греции есть область Олимпия, недалеко находится гора Олимп. Древние греки думали, что на этой горе жили боги Зевс, Гера, Аполлон, Афина Паллада, Гермес и другие.

В Олимпии и климат, и рельеф подходили для проведения игр. Здесь был построен огромный стадион, разбит великолепный сад, в центре которого возвышался храм главного бога – Зевса. В саду скульпторы установили фигуры олимпийских чемпионов - олимпиоников. Соревнования проводились раз в четыре года. Участвовать в них было большой честью для спортсменов. На олимпиадах состязались в легкой атлетике – беге, прыжках в длину и высоту, метании копья и диска. борьбе и других видах спорта.

Начинались игры с гонок колесниц, запряженных четверкой лучших коней. Правил упряжкой коней умелый спортсмен. Надо было пробежать несколько кругов по стадиону.

Детей с раннего возраста тренировали в специальных школах. Греки понимали, что сила, смелость, воля к победе – необходимые качества человека. «В здоровом теле - здоровый дух» - крылатое выражение, пришедшее к нам именно из Греции.

Древним грекам приходилось часто воевать. Они надеялись на свое умение сражаться, на физическую подготовку бойцов. Если посмотреть на статуи древних чемпионов – это фигуры могучих людей, с развитой мускулатурой, крепкими ногами. сильным торсом.

Но спорт развивает не только тело, но и ум, находчивость, возвышает дух. Во многих видах спорта. кроме силы и скорости, важны умения играть в команде. правильный расчет времени для атаки или броска, способность предугадать действия соперника, специальные знания о тактике игры.

Вопросы.

1. В какой стране прошли первые Олимпийские игры?
2. В какой области Греции проводились олимпиады?
3. Почему для проведения олимпиад была выбрана область Олимпия?
4. Как часто проводились олимпийские соревнования?
5. В каких видах спорта состязались олимпийцы?
6. Какое крылатое выражение о спорте вы знаете?

Возрождение олимпийского движения.

Вы знаете, что олимпийские игры появились в Древней Греции. Участвовать в них было большой честью для спортсменов.

Но с IV века н.э. олимпийское движение прекратило свое существование на много столетий. Что же с ним случилось?

Стихийные бедствия погубили его: сначала землетрясение, потом разлив двух рек. храм Зевса был разрушен, погиб и стадион. Прошло много времени, прежде чем люди вспомнили об Олимпийских играх.

Археологи, проводя раскопки в области Олимпии, были поражены своими находками. Французский барон, ученый Пьер де Кубертен увлекся прошлым древнегреческих олимпиад и задумал возродить олимпийское движение.

Его идея понравилась многим ученым. писателям. общественным деятелям разных стран. Был создан Международный олимпийский комитет во главе с Пьером де Кубертенем. В Европе с конца XIX века вновь стали проводить Олимпиады.

Но Кубертен мечтал. чтобы в олимпийском движении участвовали народы всего мира. Он придумал символ олимпиады- пять соединенных колец –знак дружбы пяти континентов. Кубертен хотел, чтобы олимпиада стала праздником дружбы народов, единения всего мира. всей земли. И это у него блестяще получилось!

Стать олимпийским чемпионом нелегко, какие качества нужны для этого спортсмену? Правильно! Природные способности. необыкновенное трудолюбие, ежедневные тренировки, терпение, вера в победу, смелость. находчивость, сила воли. Говорят, когда спортсмены хотят принести победу своей Родине, у них открывается «второе дыхание». Кажется, сил бороться больше нет, как вдруг появляется новая энергия и приходит победа!

Вопросы.

1. Почему прекратились древнегреческие олимпиады?
2. Кто предложил возродить олимпиады?
3. Кто возглавил Международный олимпийский комитет?
4. Как выглядит символ современных олимпиад?
5. Что он означает?
6. Сколько на Земле континентов?

Н. А. Кнушевицкая
Давайте закаляться!

Осенью. среди зимы
Не хотим болезней мы.
Чтобы им не поддаваться:
Надо всем нам закаляться:
Летом босиком ходить,
С физкультурой дружить.
И водой холодной, братцы,
Надо чаще обливаться.
А зимою на лыжню
Позовем свою семью.
Нет занятия полезней,
И отступят все болезни.
Будем веселы. здоровы,
К приключениям готовы!

Зимние виды спорта.

Зимних видов спорта очень много. Каждый год добавляется какой-то новый. Но я хочу рассказать о тех зимних играх, которыми увлекалась молодежь в старину на Руси.

Зимой, на Святки, на Масленицу и взрослые и дети катались с высоких ледяных горок на санях. Ветер бил в лицо, даже дух захватывало! Зато весело. интересно! Катались на тройках. Под уздой у лошадей звенели колокольчики. На замерзших прудах скользили на коньках. Охотники уходили в леса за пушными зверями на особых широких лыжах. стреляли метко. стараясь не испортить шкуру зверя.

Когда становилось тепло и снег хорошо лепился, играли в снежки, строили снежные крепости, а потом штурмом брали их. есть даже такая картина художника Василия Сурикова «Взятие снежного городка». Словом, зимой спортивных занятий было не меньше, чем летом!

Какие же виды спорта входят сейчас в зимние Олимпийские игры? Вот лишь некоторые из них:

- *бег на лыжах;
- *Фигурное катание;
- *сноубординг-катание на доске;
- *прыжки с трамплинов;
- *бобслей=короткий спуск по ледяной трассе на управляемых санях-бобах;
- *скелетон-спуск по ледяному желобу на двухполосных санях на укрепленной раме;
- *шорт-трек-разновидность скоростного бега на коньках, 4-8 человек катятся по овальной беговой дорожке;
- *горные лыжи-гонки на лыжах с гор, но лыжи тяжелее и шире беговых;
- *лыжное двоеборье-это прыжки с трамплина и гонки по ровной местности;
- *хоккей.

В 2014 году XXII зимняя Олимпиада прошла в нашей стране. в городе Сочи. Специально для этого были построены прекрасные ледовые арены. стадионы, новые трассы и трамплины. спортсмены со всего мира жили и тренировались здесь. С 7 февраля по 23 февраля они сошлись в честной спортивной борьбе за олимпийское золото.

Вопросы.

1. какие зимние забавы существовали на Руси?
- 2.Какие виды спорта- летние или зимние вам нравятся больше?
- 3.Катаетесь вы в выходные дни на лыжах?
4. А на коньках?
- 5.Играете ли вы в снежки?
- 6.Что еще можно слепить из липкого снега?
- 7.Умеете ли вы играть в хоккей? Что нужно для этой игры?

«Чирлидинг»

Цель: развитие внимания и быстроты реакции у дошкольников.

Задачи:

- познакомить детей со словом «Чирлидинг»;
- закрепить знание счета до 4 (10);
- способствовать развитию внимания.

Оборудование: помпоны (раздать перед игрой). Игра может проводиться и без помпонов.

Ход игры:

Стоя в кругу с помпонами, дети начинают счет от 1, показывая руками на любого соседа до 4: «Раз-два-три!», следующий, на кого показали, вместо «4», говорит слово «Чирлидинг!» и поднимает руки вверх.

Этапы усложнения:

1 этап: все показывают в одну сторону. Проигравших нет.

2 этап: каждый, ведя счет, может показать в любую сторону на соседа, тем самым развернуть игру в противоположную сторону. Ускорить темп игры.

3 этап: проигравшие, кто ошибся, выходят из круга. Считать до 5 и произносить другое слово. Например, вместо «Пять»- нужно сказать «Пуск» и подпрыгнуть вверх.

Игра «Быстрее возьми»: дети бегут по кругу, в центре лежат помпоны, по сигналу каждый берёт помпон и поднимает вверх, кто последний, тот проиграл.

«Чирлидеры»

Цель: развитие внимания у дошкольников.

Задачи:

- познакомить детей со словом «Чирлидеры»;
- закрепить знание счета до 6 (10);
- способствовать развитию внимания.

Оборудование: помпоны (раздать перед игрой). Игра может проводиться и без помпонов.

Ход игры.

Участники стоят на середине площадки в рассыпную, руки в положении «Кинжалы». Водящий командует: «Чирлидеры по два!» и участники должны встать по 2 человека, касаясь друг друга плечом. Если водящий скомандовал: «Чирлидеры по четыре!», участники должны встать четверками (по 4 человека, касаясь друг друга).

Этапы усложнения: игра проводится в движении, участники ходят в рассыпную. Водящий подает команду не голосом, а показывает цифру на карточке.

Игра «Кого назовут по имени»

Цель: Развитие внимания у дошкольников.

Задачи: способствовать развитию быстроты реакции и внимания.

Ход игры: кого водящий назовет по имени, тот выполняет заранее оговоренное основное движение из вида спорта «Чирлидинг».

Конспект занятия по чир спорту

Цель: создание позитивного настроения, приобщение детей к физической культуре и спорту, формирование представлений у обучающихся о виде спорта «ЧИР СПОРТ»

Задачи:

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение элементами основных движений чирлидинга), развивать коммуникативную культуру детей;
- развивать физические качества личности (скоростные, силовые, гибкости, выносливости, координации);
- развивать речь детей (в процессе разучивания "кричалок");
- развивать интерес к спорту, популяризировать «ЧИР СПОРТ» среди дошкольников.

Предварительная работа:

Беседа с детьми о чирлидерах, показ ролика «Вместе с Хрюшей» о виде спорта – «ЧИР СПОРТ», разучивание базовых движений рук в чирлидинге.

Ход занятия:

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Вы знаете, что такое чирлидинг? (ответы детей). Сегодня мы проведём тренировку юных чирлидеров.

I. Вводная часть.

Знакомство детей: педагог представляется.

Воспитатель: Как вас зовут? По кругу отправляю помпон (выполняет роль – микрофона). Дети представляются по очереди взяв в руки помпон и передают рядом стоящему ребёнку.

Воспитатель: «Вот и познакомились. А давайте поприветствуем друг друга!»

Играем в игру:

«Давайте поздороваемся»

Цель: развитие воображения, создание благоприятной атмосферы.

Ход игры: Ведущий рассказывает о разных способах приветствия, приятных и шуточных. Затем предлагается поздороваться, прикоснувшись плечом, спиной, рукой, носом, щекой.

Воспитатель: «Познакомились, поприветствовали друг друга. А теперь разогреемся, выполним упражнения разминки».

Выполняют комплекс упражнений, направленных на разогрев всего тела:

1. Бег: с захлестыванием голеней, высоко поднимая колени, боковым галопом, подскоки.

2. Ходьба: спиной вперед, с перекатом с пятки на носок, скрестным шагом.

3. Остановились на месте в кругу, выполнили дыхательные упражнения (повторили вдох – выдох 3-4 раза).

4. Упражнения в кругу:

В понедельник я купался, (изображаем плавание.), а во вторник — рисовал (изображаем рисование.).

В среду долго умывался (умываемся.), а в четверг в футбол играл (бег на месте). В пятницу я прыгал, бегал (прыгаем). Очень долго танцевал. (кружимся на месте.), а в субботу, воскресенье (хлопки в ладоши) целый день я отдыхал (дети садятся на корточки, руки под щеку — засыпают).

II. Основная часть.

Воспитатель:

Чтоб чирлидерами стать-

Надобно умение!

Укрепляем руки, ноги-

Знаем упражнения!

Воспитатель: «Все движения в чирлидинге выполняются сильными прямыми руками, чётко, резко, быстро и синхронно. Давайте разучим базовые движения рук в чирлидинге.

Общеразвивающие упражнения в «ЧИР СПОРТЕ»

1. Риди – руки на бедрах, кулаки упираются в тазовые кости, локти в стороны.

2. Верхний тачдаун – руки вытянуты вверх в одну линию с туловищем.

3. Нижний тачдаун – руки строго вниз и прижаты к бокам.

4. Хай ви – в воздухе рисуем букву V (ви), руки в стороны-вверх.

5. Лоу ви – переход сверху вниз через крест, руки в стороны-вниз.

6. Лук и стрела – одна рука полностью выпрямлена, а вторая согнута в локте.

7. Мускул мэн - руки согнуты в локтях под углом 90°, разведены ровно в стороны, кисть расположена над локтем, локоть напротив плеча. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).

8. Галочка - комбинированное положение – одна рука находится в положении «Хай ви», вторая рука согнута в локте, локоть направлен в тазовую кость, тыльная сторона кисти развернута вниз.

9. Кинжалы- руки согнуты в локтях и прижаты к корпусу, кисть расположена над локтем и в одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены в разные стороны (наружу).

10. Панч- комбинированное положение: одна рука находится в положении «верхний тачдаун», другая рука - «руки на бедрах».

11. Форвард панч- удар кулаком вверх.

12. Индеец - руки согнуты в локтях под углом 90° и расположены на уровне плеч друг над другом: локоть над кистью, кисть над локтем (лежат одна на другой). Тыльные стороны кистей направлены вверх.

13. Руки скрещены на груди, локти вниз.

14. Ломаное Т – руки перед грудью, локти и плечи прямые.

15. Диагональ – руки вытянуты в диагональ.

Правая диагональ - правая рука вверх, левая диагональ- левая рука вверх.

16. К – с разворотом корпуса, как влево, так и вправо

17. L – это передвижение рук, как в левую, так и в правую сторону, представляя, что между руками находится нить.

18. Т – руки вытянуты, кисти рук находятся на уровне плеч.

Воспитатель: «Разучили. Теперь выполним упражнения на полу, для силы мышц спины и живота, рук и ног».

Упражнения выполняем, приняв горизонтальное положение тела:

- «Лодочка». Лежа на животе, ребенок должен постараться оторвать руки и ноги от пола и замереть в воздухе, оставаясь в этом положении как можно дольше.

- «Пловец». Из положения лежа на животе совершаются махи прямыми руками и ногами в воздухе с имитацией движений пловца.

- «Ножницы». Махи прямыми ногами в горизонтальном направлении с перекрещиванием.

- «Колобок». Подтягивание согнутых ног в коленях, обхватывание их руками и катание на спине по удобной траектории.

Воспитатель: «Здорово поупражнялись. Станем сильнее, чем были.

Есть для чирлидеров - игра,

Вам понравится она!

Музыкальная игра: «А ну-ка повтори»».

Дети стоят по кругу, под музыку передают помпон, поворачиваются на 360 градусов и передают следующему. После остановки музыки, у кого в руках помпон, показывает движение – основное положение рук в чирлидинге, которое называет воспитатель. Например, «К», «Хай ви», «Лук и стрела», «Мускул Мэн», «Диагональ», «Т», «Верхний тачдаун» и т. д.

III. Заключительная часть.

Рефлексия (подведение итогов в виде вопросов). Что такое чирлидинг? Кто такие чирлидеры? Что вам понравилось сегодня на занятии? Возникли ли трудности с выполнением заданий?

Воспитатель: Молодцы, ребята! У вас всё хорошо получается! На тренировке по «ЧИР СПОРТУ» вы показали себя ловкими, внимательными, сильными и дисциплинированными.

До свидания! До новых встреч!