

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 9

ПРОЕКТ

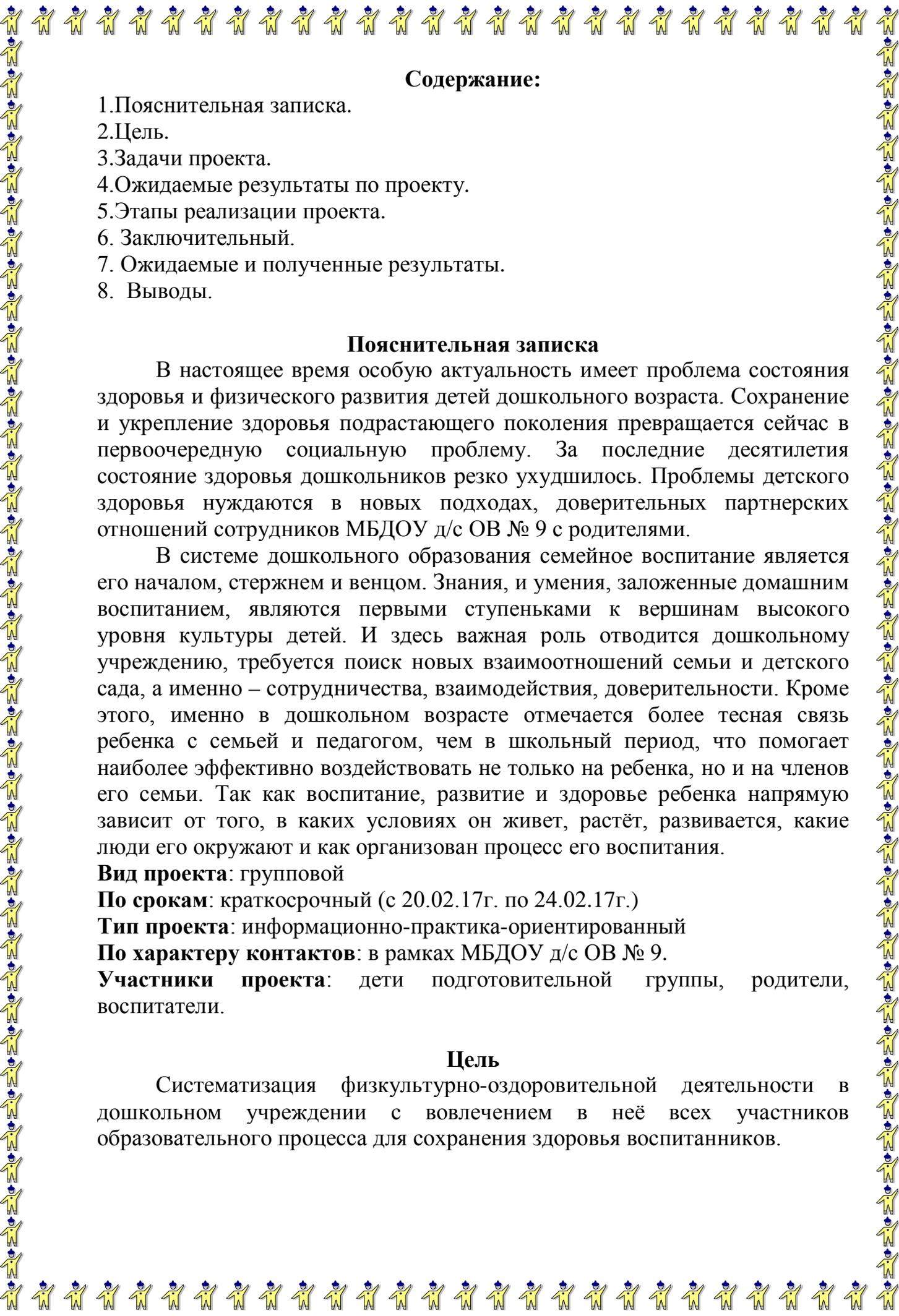
Спорт и я - верные друзья

(для детей старшего дошкольного возраста)



Проект реализовали
воспитанники подготовительной группы
и Самойлик Светлана Борисовна,
инструктор по физической культуре МБДОУ д/с ОВ № 9

Кушевский район
поселок Первомайский
2017



Содержание:

1. Пояснительная записка.
2. Цель.
3. Задачи проекта.
4. Ожидаемые результаты по проекту.
5. Этапы реализации проекта.
6. Заключительный.
7. Ожидаемые и полученные результаты.
8. Выводы.

Пояснительная записка

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения превращается сейчас в первоочередную социальную проблему. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось. Проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, доверительных партнерских отношений сотрудников МБДОУ д/с ОВ № 9 с родителями.

В системе дошкольного образования семейное воспитание является его началом, стержнем и венцом. Знания, и умения, заложенные домашним воспитанием, являются первыми ступеньками к вершинам высокого уровня культуры детей. И здесь важная роль отводится дошкольному учреждению, требуется поиск новых взаимоотношений семьи и детского сада, а именно – сотрудничества, взаимодействия, доверительности. Кроме этого, именно в дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и педагогом, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи. Так как воспитание, развитие и здоровье ребенка напрямую зависит от того, в каких условиях он живет, растёт, развивается, какие люди его окружают и как организован процесс его воспитания.

Вид проекта: групповой

По срокам: краткосрочный (с 20.02.17г. по 24.02.17г.)

Тип проекта: информационно-практика-ориентированный

По характеру контактов: в рамках МБДОУ д/с ОВ № 9.

Участники проекта: дети подготовительной группы, родители, воспитатели.

Цель

Систематизация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в неё всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников.

Задачи проекта

1. Образовательные - формировать у детей привычки соблюдать культурно-гигиенические навыки, выполнение основных движений, соблюдение режима, активности, отдыха, безопасности; освоение знаний о своем организме.
2. Оздоровительные - охрана жизни и укрепление здоровья детей; развитие и укрепление костной, мышечной сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, закаливания.
3. Воспитательные-формирование нравственно-физических навыков; потребности в здоровом образе жизни; выработки у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических навыков.

Ожидаемые результаты по проекту:

Для детей:

- получение детьми знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание бережного отношения к здоровью своему и окружающих;
- сохранение и укрепление физического здоровья детей;
- повышение интереса детей к физическим упражнениям и спорту;
- повышение познавательной активности.

Для педагогов:

- повышение уровня педагогической компетентности в освоении современных образовательных технологий (метод проектов) ;
- повышение профессионализма воспитателей в вопросах работы с семьями воспитанников;
- повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения в здоровьесбережении;
- удовлетворенность работой.

Для родителей:

- установление партнерских отношений родителей и педагогов в совместной организации жизни группы;
- повышение интереса родителей к здоровому образу жизни;
- обмен опытом семейного воспитания педагогов и родителей;
- приобретение родителями знаний и практических навыков при взаимодействии с ребенком.

Этапы реализации проекта:

Подготовительный этап:

- Подборка методического и дидактического материала;
- Разработка регламентируемой образовательной деятельности по проекту;
- Оформление папок передвижек для родителей по теме проекта
- Оформление фотоальбома для детей "Виды спорта";
- Подбор картотеки пословиц, поговорок, загадок о спорте;
- Оформление фотогазеты для родителей «Совместный активный отдых»

Практический этап:

Понедельник 20.02.17

- ✓ Беседа с детьми "Виды спорта" (приложение 2);
- ✓ Ритмическая зарядка «На зарядку становись!»
- ✓ Игра-беседа "Витамины я люблю - быть здоровым я хочу" (приложение 2);
- ✓ Дидактическая игра "Угадай вид спорта по показу" (приложение 3);
- ✓ Подвижные игры «Горелки», «Ловишки с ленточками», «Быстро возьми»" (приложение 3);
- ✓ Консультация для родителей "Приобщение ребенка к физкультуре и спорту" (приложение 1).

Вторник 21.02.17г.

- ✓ Конструирование "Спортивный автомобиль будущего";
- ✓ Игра-беседа "Характерные особенности здорового и больного человека" (приложение 2);
- ✓ Дидактическая игра «Собери картинку» (приложение 3);

Среда 22.02.17г.

- ✓ Рисование "Предметы спорта";
- ✓ Игра-беседа "Какую пользу приносит спорт здоровью человека";
- ✓ Дидактическая игра «Спортивное лото» (приложение 2);
- ✓ Консультация для родителей «Какой вид спорта выбрать для ребёнка» (приложение 1).

Четверг 23.02.17г.

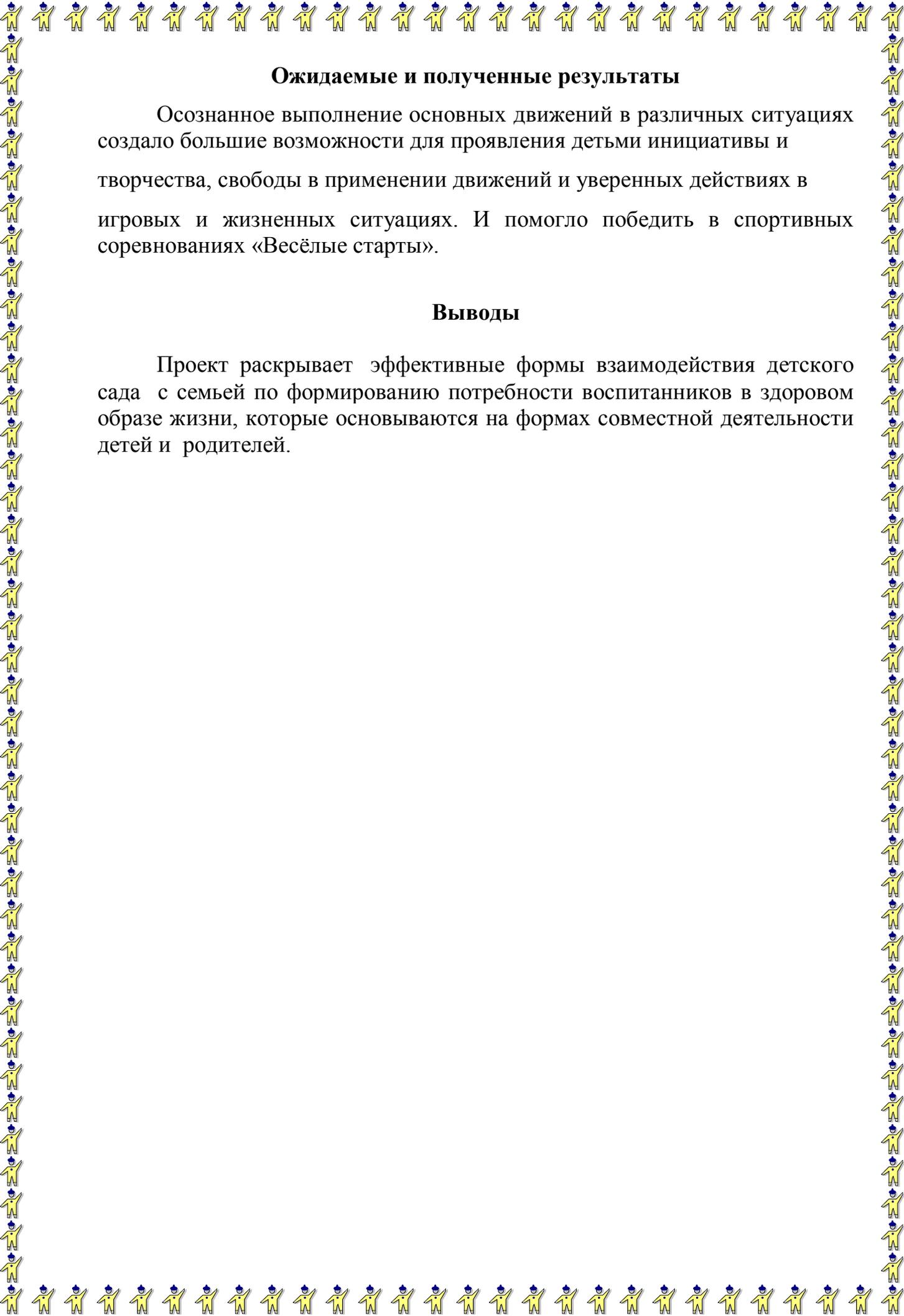
- ✓ Рисование "Любимый вид спорта";
- ✓ Игра-беседа «Какие вы знаете Летние виды спорта» (приложение 2);
- ✓ Подвижные игры «Третий лишний», «Удочка» (приложение 3);

Пятница 24.02.г.

- ✓ Аппликация "Пьедестал для спортсменов";
- ✓ Игра-беседа «Какие вы знаете Зимние виды спорта» (приложение 2);
- ✓ Подвижная игра «Школа мяча» (приложение 3);

Заключительный этап:

Проведение спортивного досуга "Весёлые старты" (приложение 4).

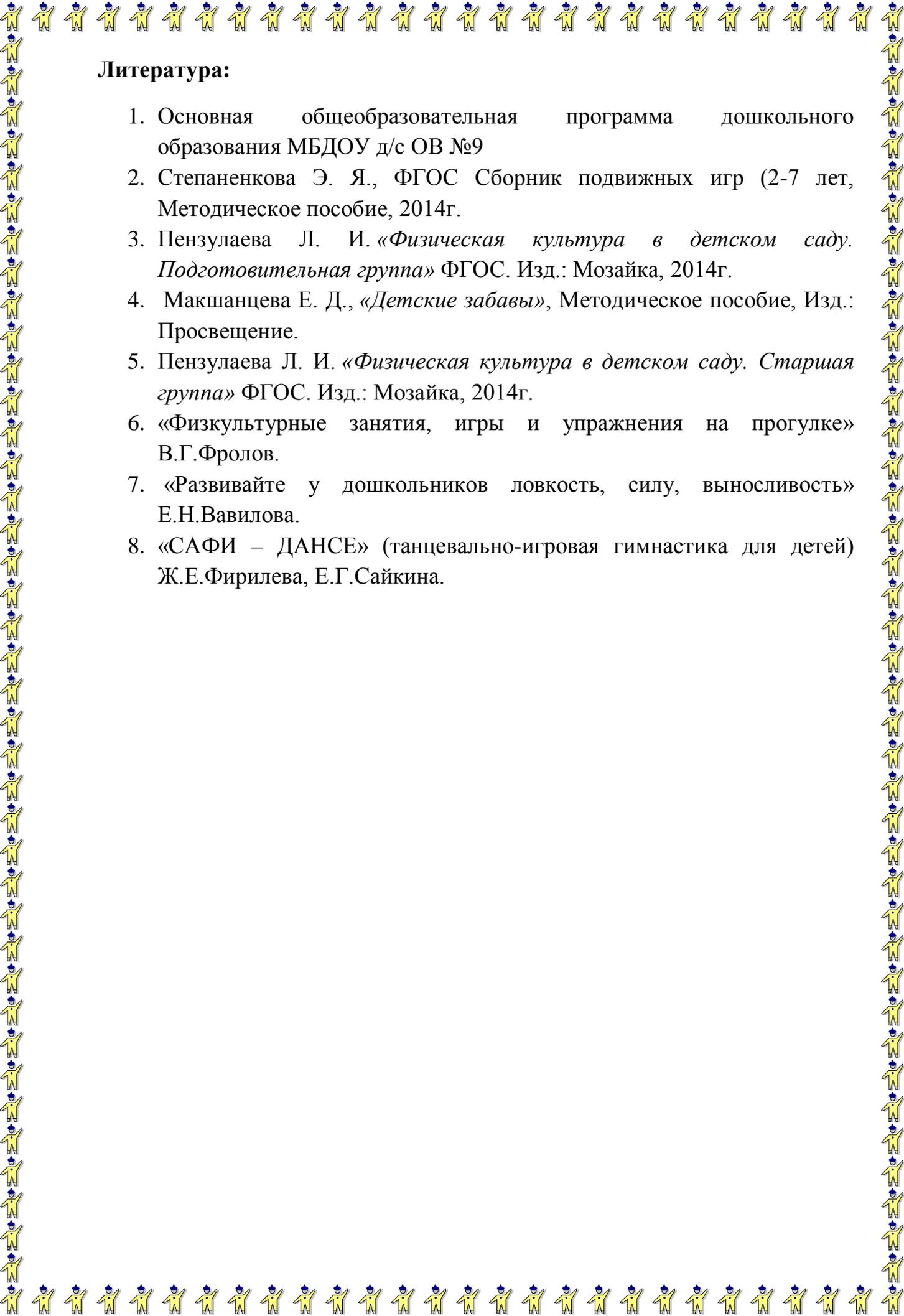


Ожидаемые и полученные результаты

Осознанное выполнение основных движений в различных ситуациях создало большие возможности для проявления детьми инициативы и творчества, свободы в применении движений и уверенных действиях в игровых и жизненных ситуациях. И помогло победить в спортивных соревнованиях «Весёлые старты».

Выводы

Проект раскрывает эффективные формы взаимодействия детского сада с семьей по формированию потребности воспитанников в здоровом образе жизни, которые основываются на формах совместной деятельности детей и родителей.

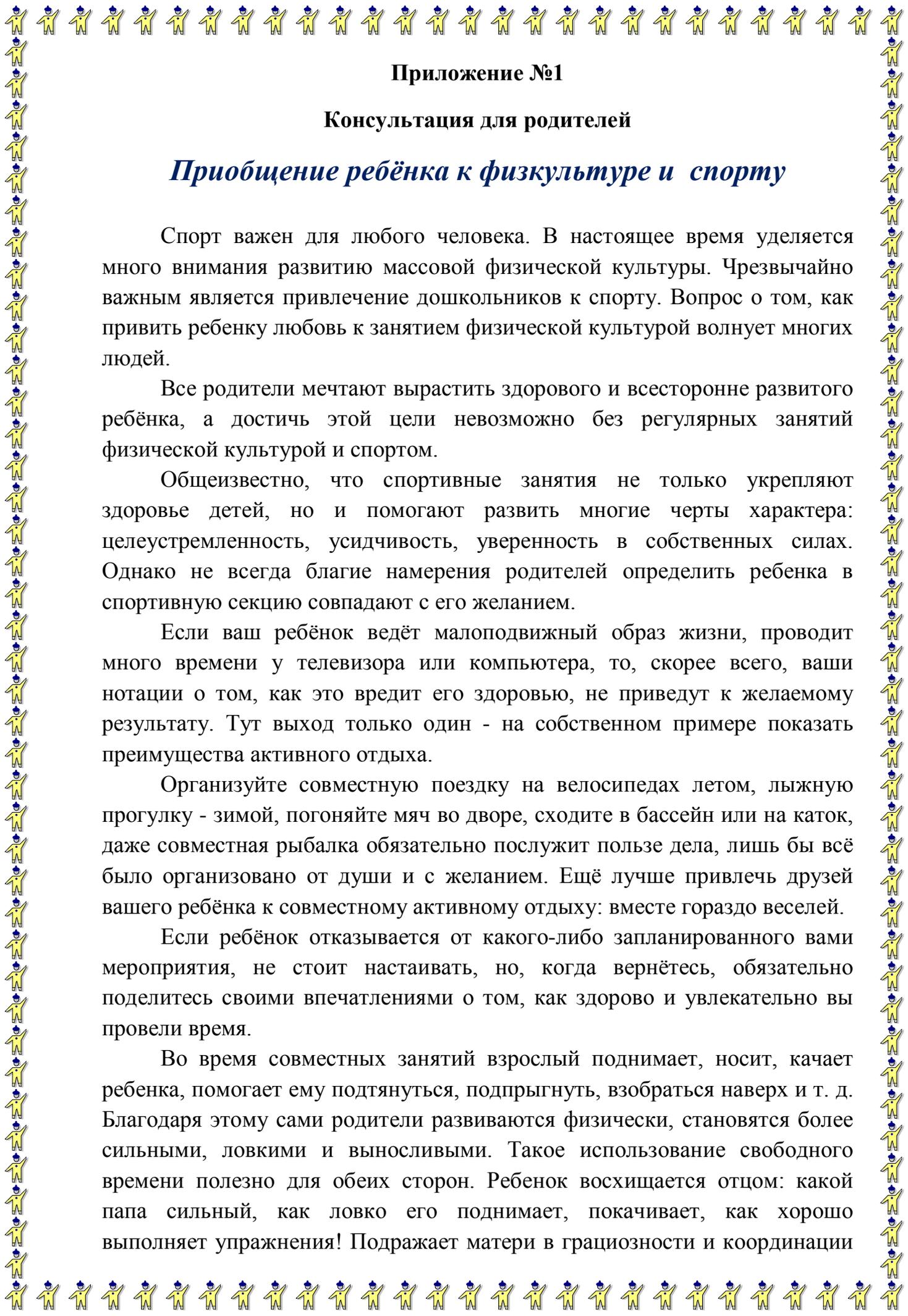


Литература:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с ОВ №9
2. Степаненкова Э. Я., ФГОС Сборник подвижных игр (2-7 лет, Методическое пособие, 2014г.
3. Пензулаева Л. И. *«Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа»* ФГОС. Изд.: Мозайка, 2014г.
4. Макшанцева Е. Д., *«Детские забавы»*, Методическое пособие, Изд.: Просвещение.
5. Пензулаева Л. И. *«Физическая культура в детском саду. Старшая группа»* ФГОС. Изд.: Мозайка, 2014г.
6. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» В.Г.Фролов.
7. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Е.Н.Вавилова.
8. «САФИ – ДАНСЕ» (танцевально-игровая гимнастика для детей) Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина.



Приложение



Приложение №1

Консультация для родителей

Приобщение ребёнка к физкультуре и спорту

Спорт важен для любого человека. В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры. Чрезвычайно важным является привлечение дошкольников к спорту. Вопрос о том, как привить ребенку любовь к занятием физической культурой волнует многих людей.

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом.

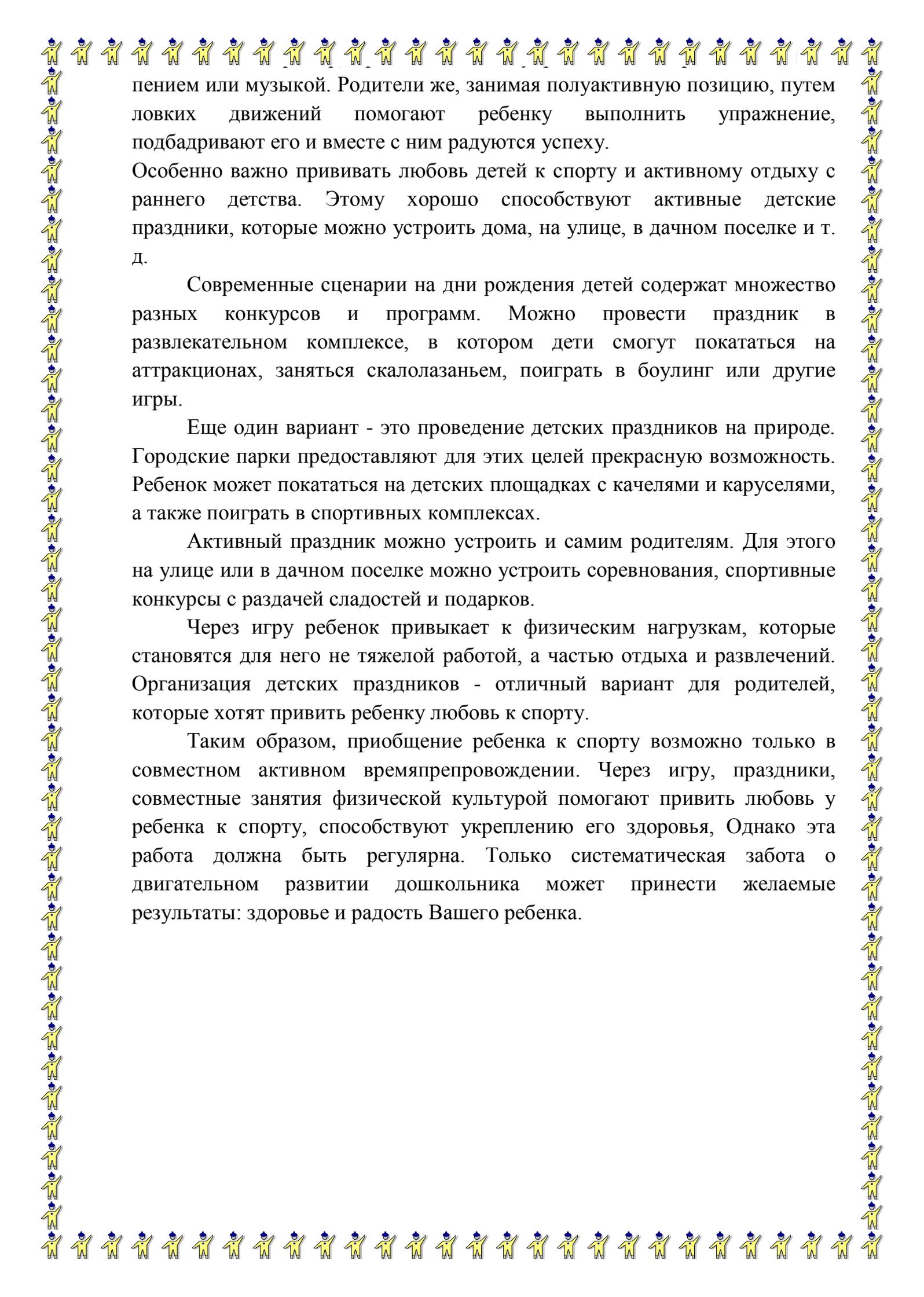
Общеизвестно, что спортивные занятия не только укрепляют здоровье детей, но и помогают развить многие черты характера: целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить ребенка в спортивную секцию совпадают с его желанием.

Если ваш ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, проводит много времени у телевизора или компьютера, то, скорее всего, ваши нотации о том, как это вредит его здоровью, не приведут к желаемому результату. Тут выход только один - на собственном примере показать преимущества активного отдыха.

Организируйте совместную поездку на велосипедах летом, лыжную прогулку - зимой, погоняйте мяч во дворе, сходите в бассейн или на каток, даже совместная рыбалка обязательно послужит пользе дела, лишь бы всё было организовано от души и с желанием. Ещё лучше привлечь друзей вашего ребёнка к совместному активному отдыху: вместе гораздо веселей.

Если ребёнок отказывается от какого-либо запланированного вами мероприятия, не стоит настаивать, но, когда вернётесь, обязательно поделитесь своими впечатлениями о том, как здорово и увлекательно вы провели время.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т. д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации



пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху.

Особенно важно прививать любовь детей к спорту и активному отдыху с раннего детства. Этому хорошо способствуют активные детские праздники, которые можно устроить дома, на улице, в дачном поселке и т. д.

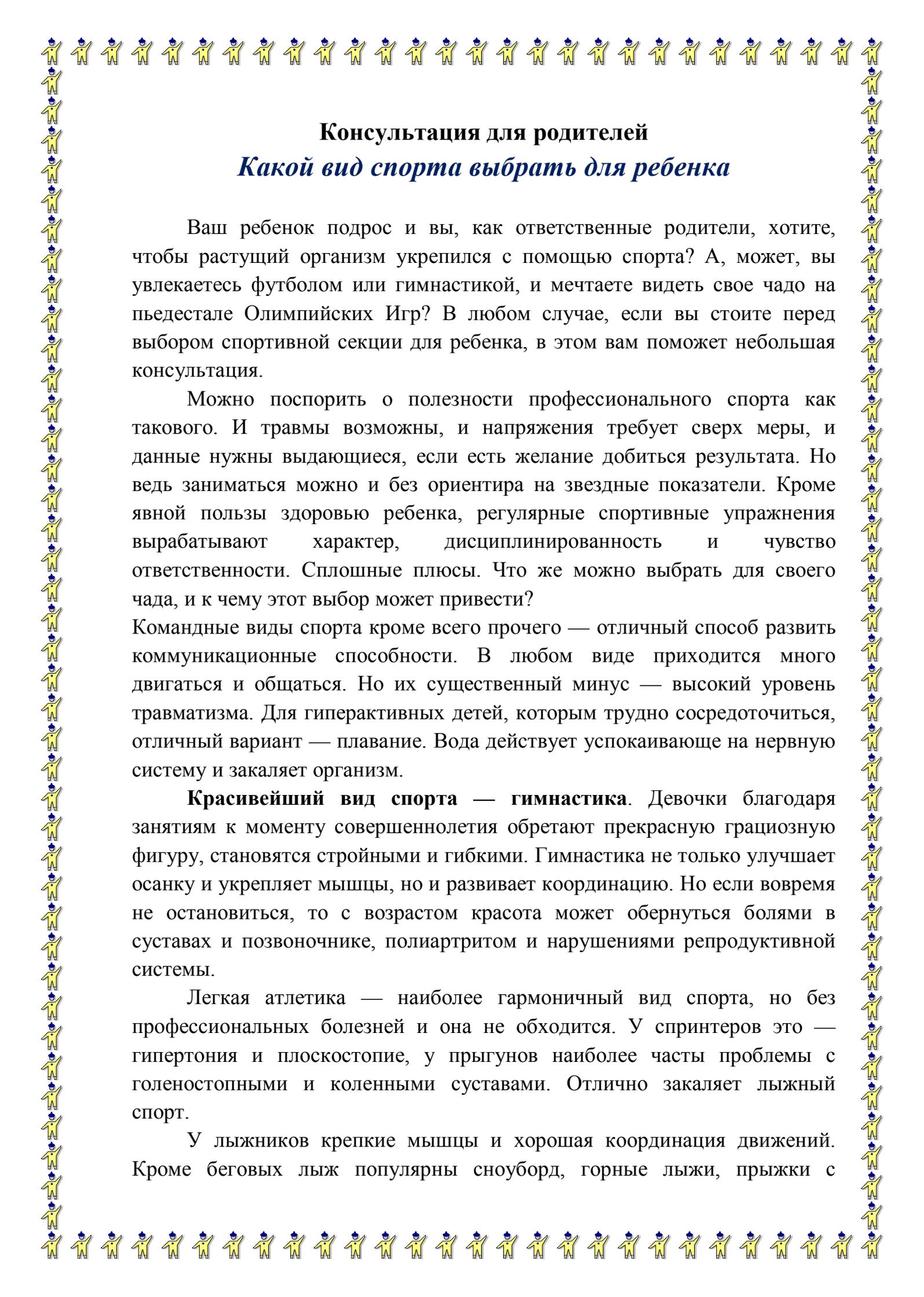
Современные сценарии на дни рождения детей содержат множество разных конкурсов и программ. Можно провести праздник в развлекательном комплексе, в котором дети смогут покататься на аттракционах, заняться скалолазанием, поиграть в боулинг или другие игры.

Еще один вариант - это проведение детских праздников на природе. Городские парки предоставляют для этих целей прекрасную возможность. Ребенок может покататься на детских площадках с качелями и каруселями, а также поиграть в спортивных комплексах.

Активный праздник можно устроить и самим родителям. Для этого на улице или в дачном поселке можно устроить соревнования, спортивные конкурсы с раздачей сладостей и подарков.

Через игру ребенок привыкает к физическим нагрузкам, которые становятся для него не тяжелой работой, а частью отдыха и развлечений. Организация детских праздников - отличный вариант для родителей, которые хотят привить ребенку любовь к спорту.

Таким образом, приобщение ребенка к спорту возможно только в совместном активном времяпрепровождении. Через игру, праздники, совместные занятия физической культурой помогают привить любовь у ребенка к спорту, способствуют укреплению его здоровья. Однако эта работа должна быть регулярна. Только систематическая забота о двигательном развитии дошкольника может принести желаемые результаты: здоровье и радость Вашего ребенка.



Консультация для родителей

Какой вид спорта выбрать для ребенка

Ваш ребенок подросток и вы, как ответственные родители, хотите, чтобы растущий организм укрепился с помощью спорта? А, может, вы увлекаетесь футболом или гимнастикой, и мечтаете видеть свое чадо на пьедестале Олимпийских Игр? В любом случае, если вы стоите перед выбором спортивной секции для ребенка, в этом вам поможет небольшая консультация.

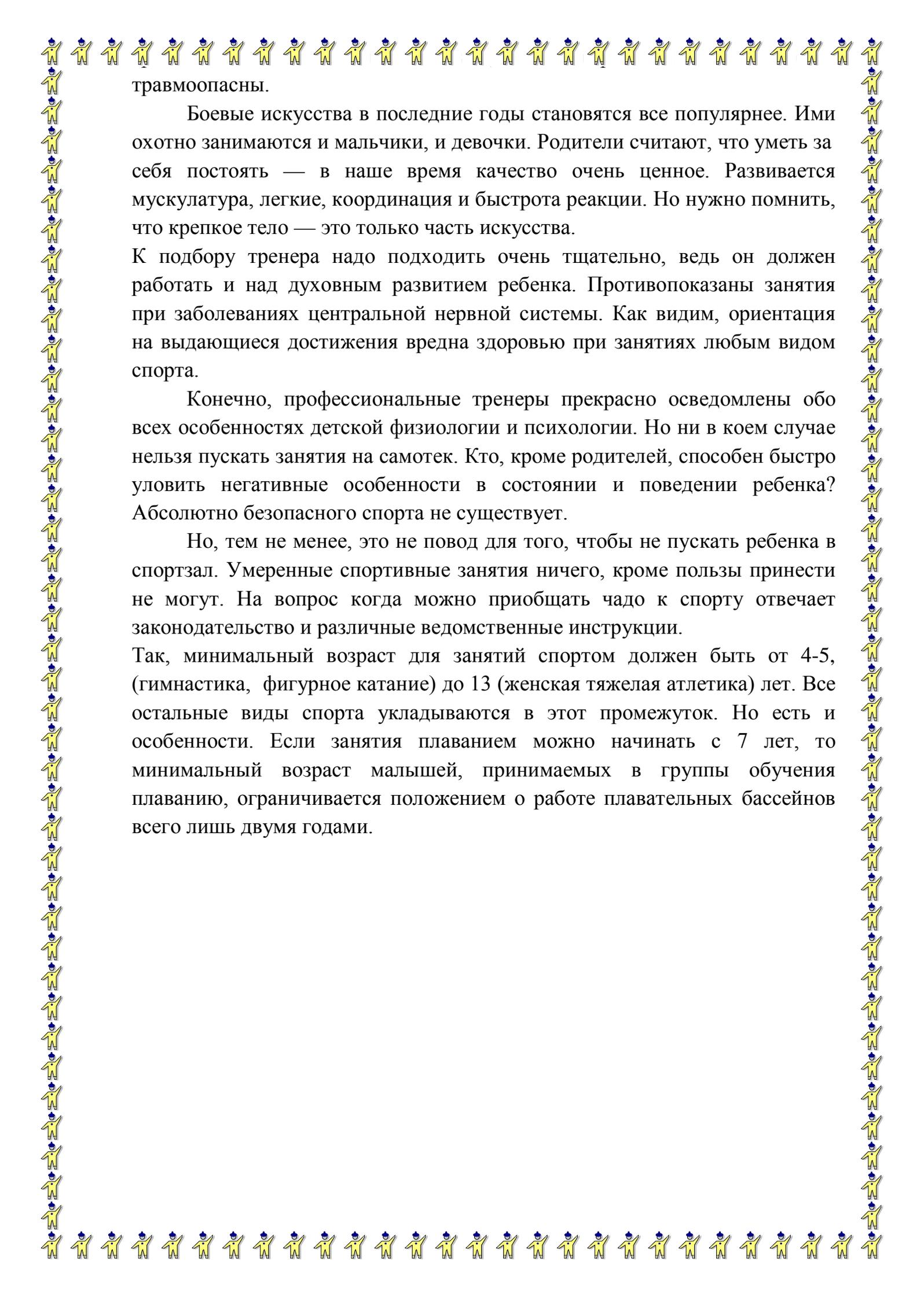
Можно поспорить о полезности профессионального спорта как такового. И травмы возможны, и напряжения требуют сверх меры, и данные нужны выдающиеся, если есть желание добиться результата. Но ведь заниматься можно и без ориентира на звездные показатели. Кроме явной пользы здоровью ребенка, регулярные спортивные упражнения вырабатывают характер, дисциплинированность и чувство ответственности. Сплошные плюсы. Что же можно выбрать для своего чада, и к чему этот выбор может привести?

Командные виды спорта кроме всего прочего — отличный способ развить коммуникационные способности. В любом виде приходится много двигаться и общаться. Но их существенный минус — высокий уровень травматизма. Для гиперактивных детей, которым трудно сосредоточиться, отличный вариант — плавание. Вода действует успокаивающе на нервную систему и закаляет организм.

Красивейший вид спорта — гимнастика. Девочки благодаря занятиям к моменту совершеннолетия обретают прекрасную грациозную фигуру, становятся стройными и гибкими. Гимнастика не только улучшает осанку и укрепляет мышцы, но и развивает координацию. Но если вовремя не остановиться, то с возрастом красота может обернуться болями в суставах и позвоночнике, полиартритом и нарушениями репродуктивной системы.

Легкая атлетика — наиболее гармоничный вид спорта, но без профессиональных болезней и она не обходится. У спринтеров это — гипертония и плоскостопие, у прыгунов наиболее часты проблемы с голеностопными и коленными суставами. Отлично закаляет лыжный спорт.

У лыжников крепкие мышцы и хорошая координация движений. Кроме беговых лыж популярны сноуборд, горные лыжи, прыжки с



травмоопасны.

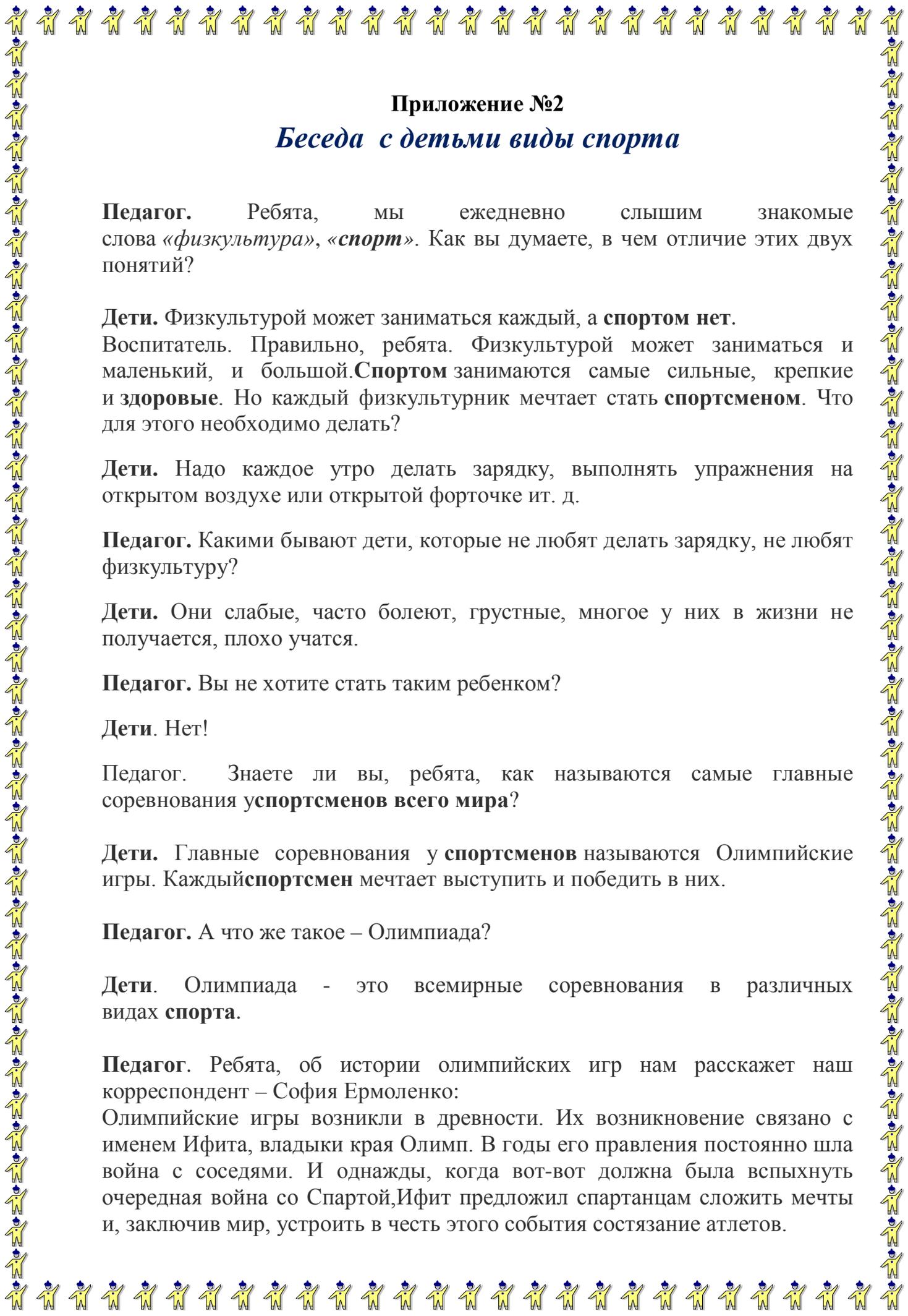
Боевые искусства в последние годы становятся все популярнее. Ими охотно занимаются и мальчики, и девочки. Родители считают, что уметь за себя постоять — в наше время качество очень ценное. Развивается мускулатура, легкие, координация и быстрота реакции. Но нужно помнить, что крепкое тело — это только часть искусства.

К подбору тренера надо подходить очень тщательно, ведь он должен работать и над духовным развитием ребенка. Противопоказаны занятия при заболеваниях центральной нервной системы. Как видим, ориентация на выдающиеся достижения вредна здоровью при занятиях любым видом спорта.

Конечно, профессиональные тренеры прекрасно осведомлены обо всех особенностях детской физиологии и психологии. Но ни в коем случае нельзя пускать занятия на самотек. Кто, кроме родителей, способен быстро уловить негативные особенности в состоянии и поведении ребенка? Абсолютно безопасного спорта не существует.

Но, тем не менее, это не повод для того, чтобы не пускать ребенка в спортзал. Умеренные спортивные занятия ничего, кроме пользы принести не могут. На вопрос когда можно приобщать чадо к спорту отвечает законодательство и различные ведомственные инструкции.

Так, минимальный возраст для занятий спортом должен быть от 4-5, (гимнастика, фигурное катание) до 13 (женская тяжелая атлетика) лет. Все остальные виды спорта укладываются в этот промежуток. Но есть и особенности. Если занятия плаванием можно начинать с 7 лет, то минимальный возраст малышей, принимаемых в группы обучения плаванию, ограничивается положением о работе плавательных бассейнов всего лишь двумя годами.



Приложение №2

Беседа с детьми виды спорта

Педагог. Ребята, мы ежедневно слышим знакомые слова «*физкультура*», «*спорт*». Как вы думаете, в чем отличие этих двух понятий?

Дети. Физкультурой может заниматься каждый, а **спортом нет.**

Воспитатель. Правильно, ребята. Физкультурой может заниматься и маленький, и большой. **Спортом** занимаются самые сильные, крепкие и **здоровые**. Но каждый физкультурник мечтает стать **спортсменом**. Что для этого необходимо делать?

Дети. Надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или открытой форточке ит. д.

Педагог. Какими бывают дети, которые не любят делать зарядку, не любят физкультуру?

Дети. Они слабые, часто болеют, грустные, многое у них в жизни не получается, плохо учатся.

Педагог. Вы не хотите стать таким ребенком?

Дети. Нет!

Педагог. Знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования **успортсменов всего мира**?

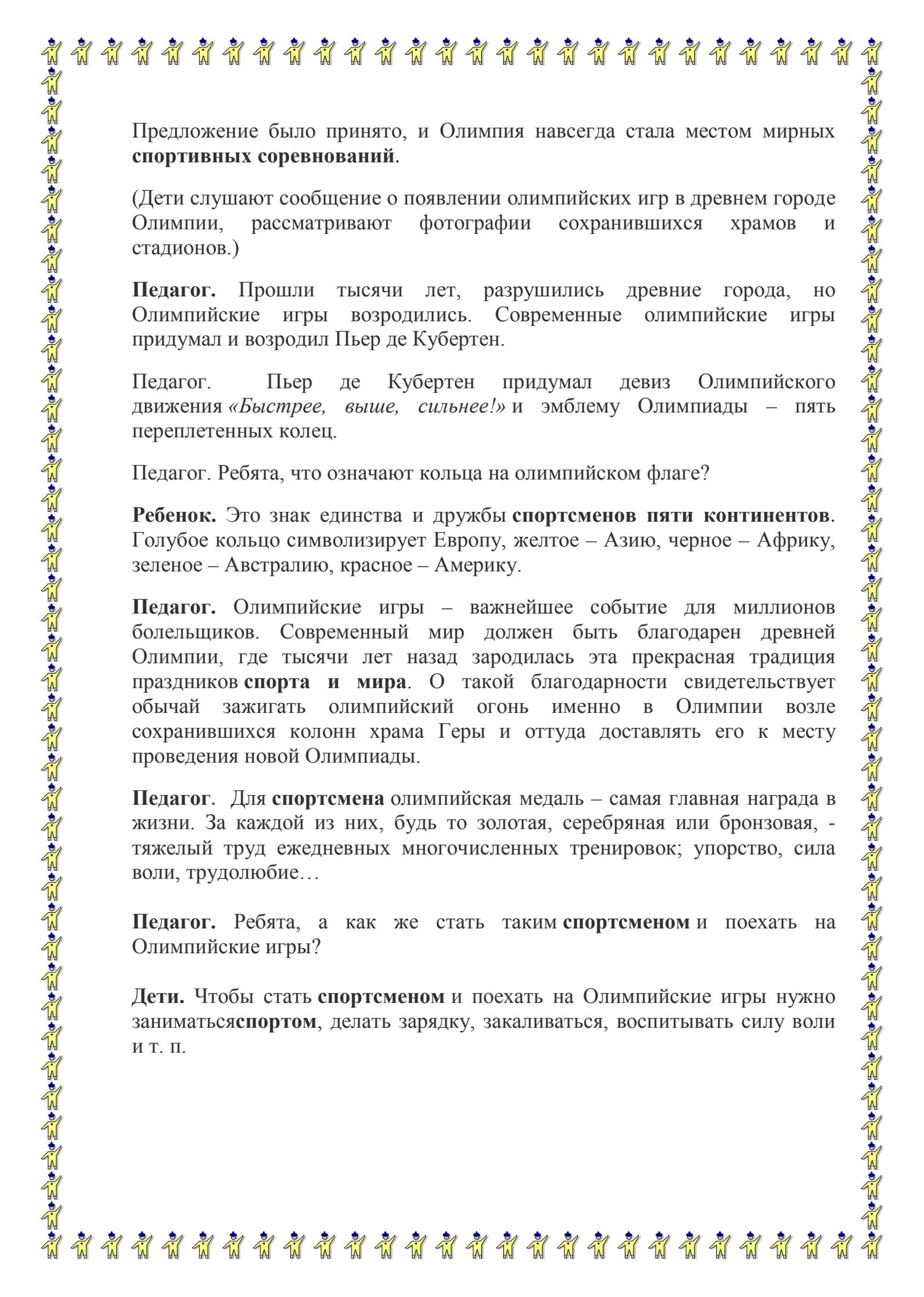
Дети. Главные соревнования у **спортсменов** называются Олимпийские игры. Каждый **спортсмен** мечтает выступить и победить в них.

Педагог. А что же такое – Олимпиада?

Дети. Олимпиада - это всемирные соревнования в различных видах **спорта**.

Педагог. Ребята, об истории олимпийских игр нам расскажет наш корреспондент – София Ермоленко:

Олимпийские игры возникли в древности. Их возникновение связано с именем Ифита, владыки края Олимп. В годы его правления постоянно шла война с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартамцам сложить мечты и, заключив мир, устроить в честь этого события состязание атлетов.



Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных **спортивных соревнований**.

(Дети слушают сообщение о появлении олимпийских игр в древнем городе Олимпии, рассматривают фотографии сохранившихся храмов и стадионов.)

Педагог. Прошли тысячи лет, разрушились древние города, но Олимпийские игры возродились. Современные олимпийские игры придумал и возродил Пьер де Кубертен.

Педагог. Пьер де Кубертен придумал девиз Олимпийского движения *«Быстрее, выше, сильнее!»* и эмблему Олимпиады – пять переплетенных колец.

Педагог. Ребята, что означают кольца на олимпийском флаге?

Ребенок. Это знак единства и дружбы **спортсменов пяти континентов**. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

Педагог. Олимпийские игры – важнейшее событие для миллионов болельщиков. Современный мир должен быть благодарен древней Олимпии, где тысячи лет назад зародилась эта прекрасная традиция праздников **спорта и мира**. О такой благодарности свидетельствует обычай зажигать олимпийский огонь именно в Олимпии возле сохранившихся колонн храма Геры и оттуда доставлять его к месту проведения новой Олимпиады.

Педагог. Для **спортсмена** олимпийская медаль – самая главная награда в жизни. За каждой из них, будь то золотая, серебряная или бронзовая, – тяжелый труд ежедневных многочисленных тренировок; упорство, сила воли, трудолюбие...

Педагог. Ребята, а как же стать таким **спортсменом** и поехать на Олимпийские игры?

Дети. Чтобы стать **спортсменом** и поехать на Олимпийские игры нужно заниматься **спортом**, делать зарядку, закаливаться, воспитывать силу воли и т. п.

Игра беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»

Цели игры: Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

Педагог.- Вчера Кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины?

- Витамины бывают не только в таблетках.

Педагог.- А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

- В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

Помни истину простую

Лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую,

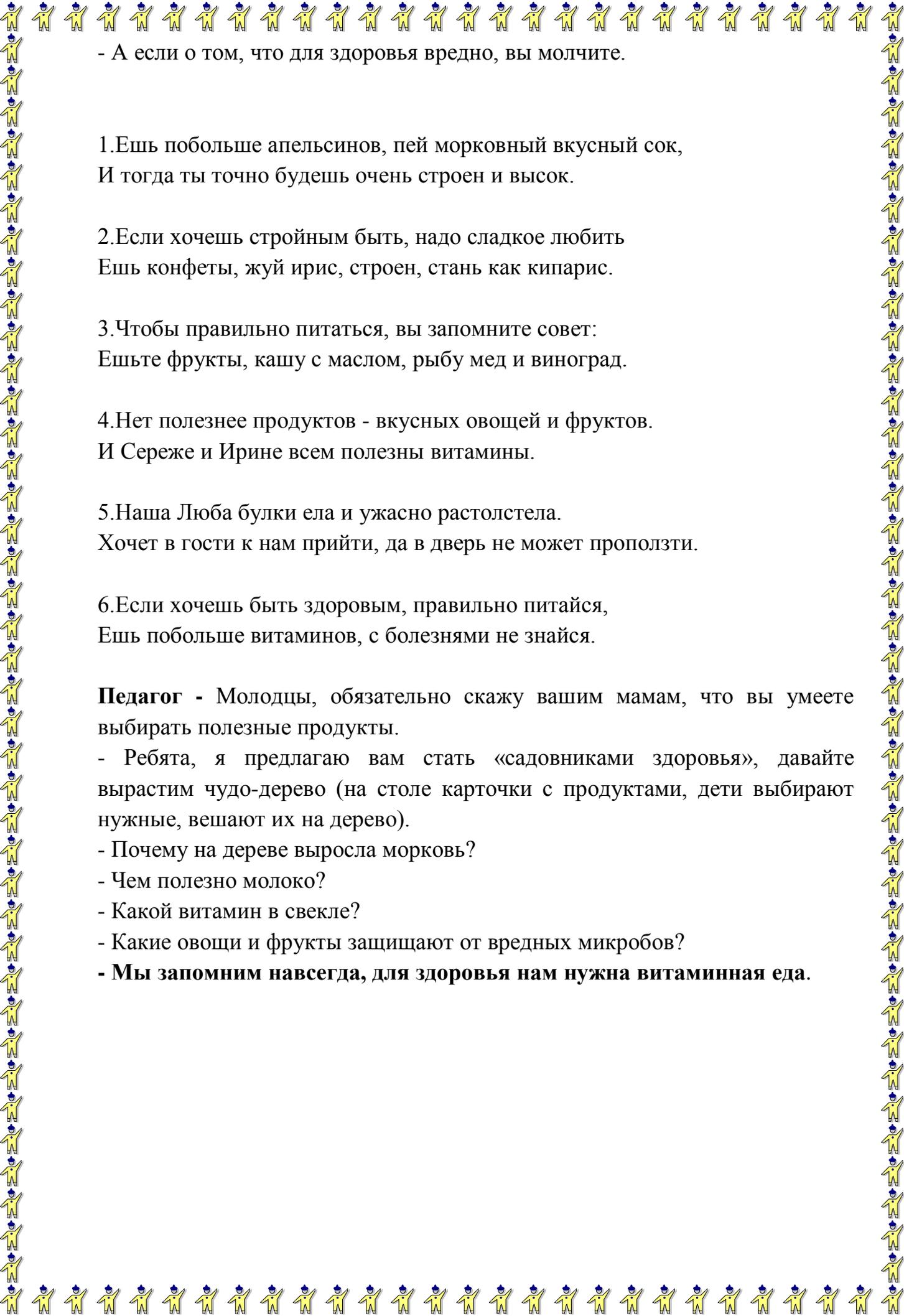
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон

Хоть и очень кислый он.

Педагог.- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!»



- А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

Педагог - Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

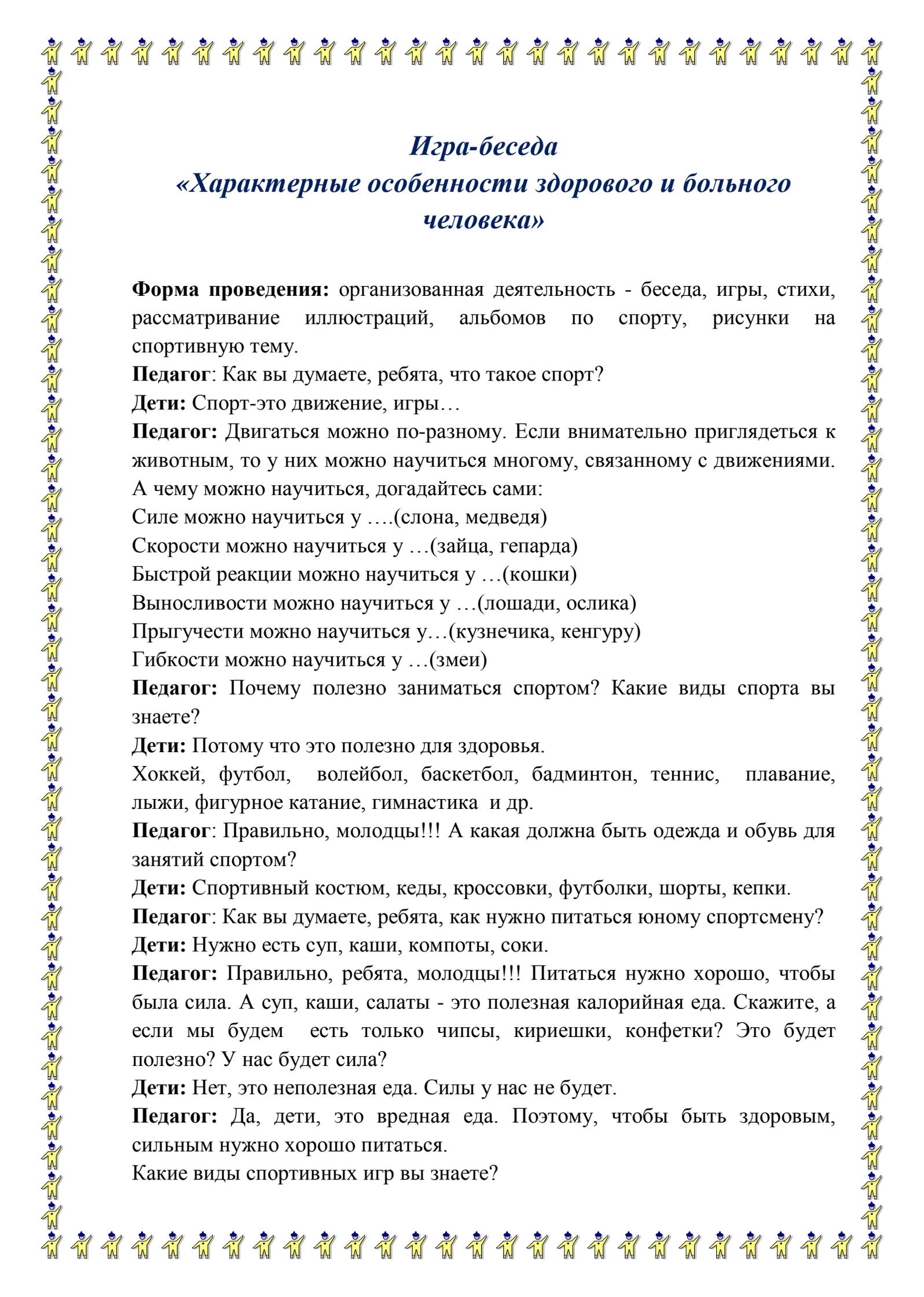
- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- **Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.**



Игра-беседа

«Характерные особенности здорового и больного человека»

Форма проведения: организованная деятельность - беседа, игры, стихи, рассматривание иллюстраций, альбомов по спорту, рисунки на спортивную тему.

Педагог: Как вы думаете, ребята, что такое спорт?

Дети: Спорт-это движение, игры...

Педагог: Двигаться можно по-разному. Если внимательно приглядеться к животным, то у них можно научиться многому, связанному с движениями.

А чему можно научиться, догадайтесь сами:

Силе можно научиться у(слона, медведя)

Скорости можно научиться у ...(зайца, гепарда)

Быстрой реакции можно научиться у ...(кошки)

Выносливости можно научиться у ...(лошади, ослика)

Прыгучести можно научиться у...(кузнечика, кенгуру)

Гибкости можно научиться у ...(змеи)

Педагог: Почему полезно заниматься спортом? Какие виды спорта вы знаете?

Дети: Потому что это полезно для здоровья.

Хоккей, футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, теннис, плавание, лыжи, фигурное катание, гимнастика и др.

Педагог: Правильно, молодцы!!! А какая должна быть одежда и обувь для занятий спортом?

Дети: Спортивный костюм, кеды, кроссовки, футболки, шорты, кепки.

Педагог: Как вы думаете, ребята, как нужно питаться юному спортсмену?

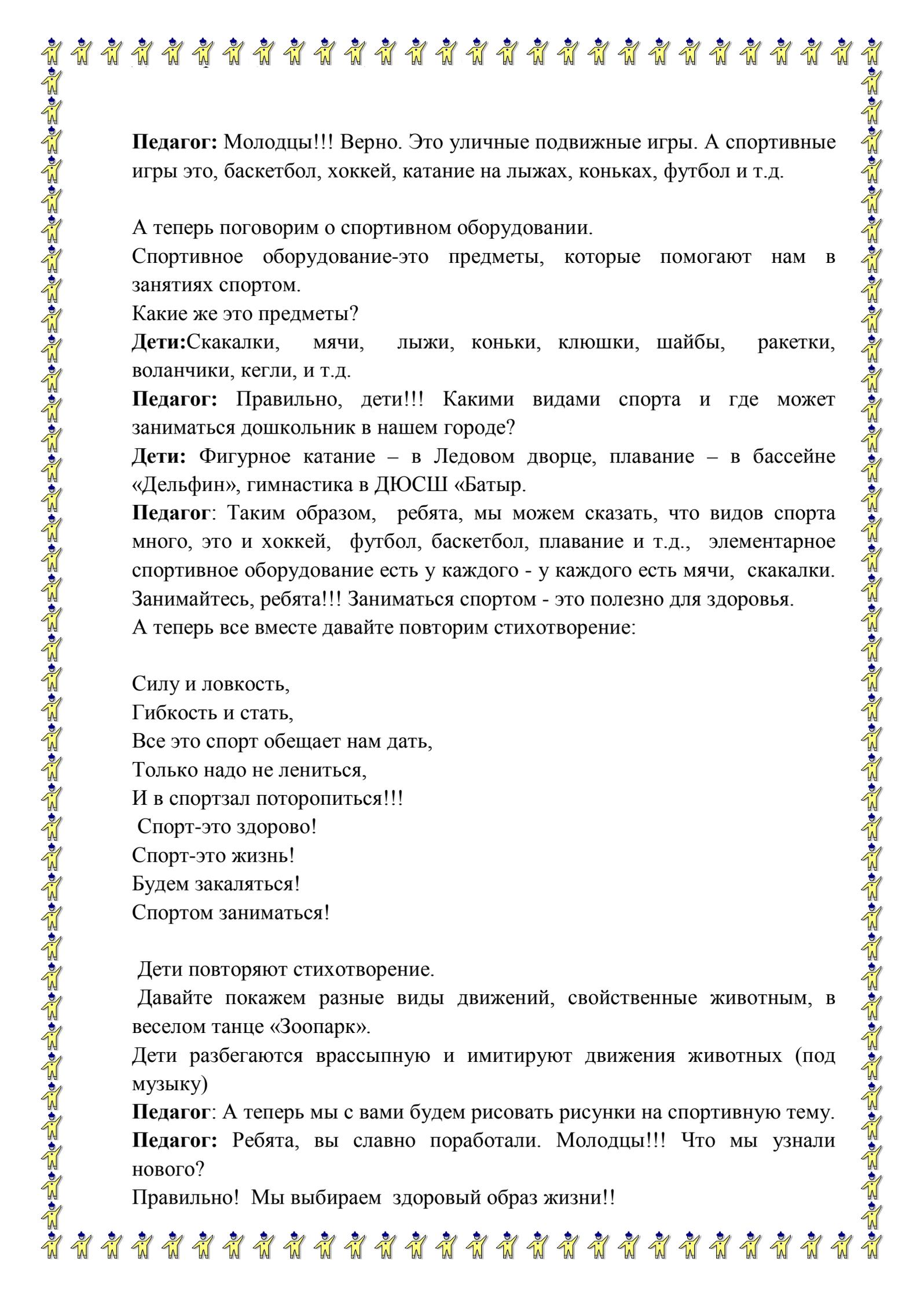
Дети: Нужно есть суп, каши, компоты, соки.

Педагог: Правильно, ребята, молодцы!!! Питаться нужно хорошо, чтобы была сила. А суп, каши, салаты - это полезная калорийная еда. Скажите, а если мы будем есть только чипсы, кириешки, конфетки? Это будет полезно? У нас будет сила?

Дети: Нет, это бесполезная еда. Силы у нас не будет.

Педагог: Да, дети, это вредная еда. Поэтому, чтобы быть здоровым, сильным нужно хорошо питаться.

Какие виды спортивных игр вы знаете?



Педагог: Молодцы!!! Верно. Это уличные подвижные игры. А спортивные игры это, баскетбол, хоккей, катание на лыжах, коньках, футбол и т.д.

А теперь поговорим о спортивном оборудовании.

Спортивное оборудование-это предметы, которые помогают нам в занятиях спортом.

Какие же это предметы?

Дети: Скакалки, мячи, лыжи, коньки, клюшки, шайбы, ракетки, воланчики, кегли, и т.д.

Педагог: Правильно, дети!!! Какими видами спорта и где может заниматься дошкольник в нашем городе?

Дети: Фигурное катание – в Ледовом дворце, плавание – в бассейне «Дельфин», гимнастика в ДЮСШ «Батыр.

Педагог: Таким образом, ребята, мы можем сказать, что видов спорта много, это и хоккей, футбол, баскетбол, плавание и т.д., элементарное спортивное оборудование есть у каждого - у каждого есть мячи, скакалки. Занимайтесь, ребята!!! Заниматься спортом - это полезно для здоровья.

А теперь все вместе давайте повторим стихотворение:

Силу и ловкость,
Гибкость и стать,
Все это спорт обещает нам дать,
Только надо не лениться,
И в спортзал поторопиться!!!
Спорт-это здорово!
Спорт-это жизнь!
Будем закаляться!
Спортом заниматься!

Дети повторяют стихотворение.

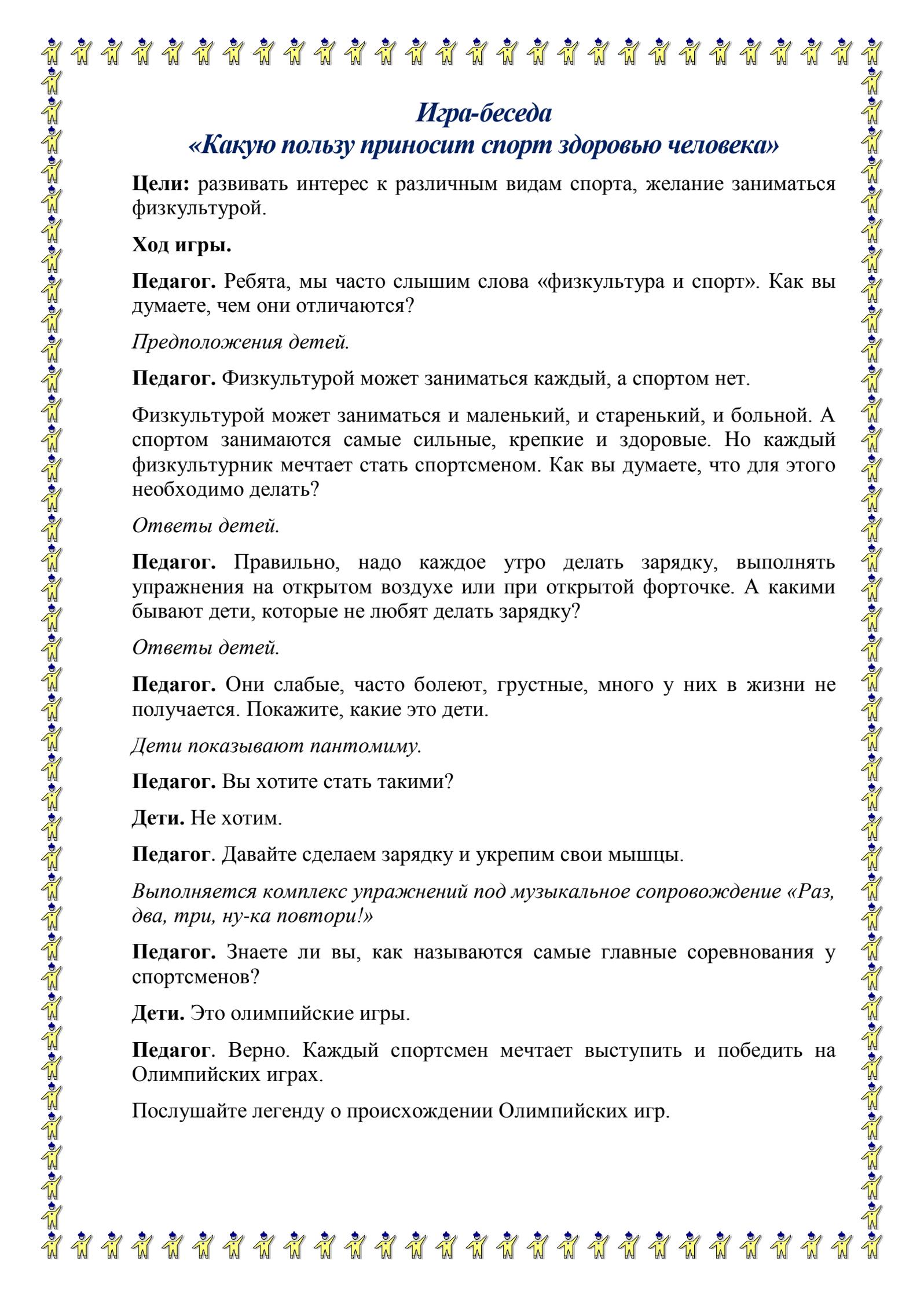
Давайте покажем разные виды движений, свойственные животным, в веселом танце «Зоопарк».

Дети разбегаются врассыпную и имитируют движения животных (под музыку)

Педагог: А теперь мы с вами будем рисовать рисунки на спортивную тему.

Педагог: Ребята, вы славно поработали. Молодцы!!! Что мы узнали нового?

Правильно! Мы выбираем здоровый образ жизни!!



Игра-беседа

«Какую пользу приносит спорт здоровью человека»

Цели: развивать интерес к различным видам спорта, желание заниматься физкультурой.

Ход игры.

Педагог. Ребята, мы часто слышим слова «физкультура и спорт». Как вы думаете, чем они отличаются?

Предположения детей.

Педагог. Физкультурой может заниматься каждый, а спортом нет.

Физкультурой может заниматься и маленький, и старенький, и больной. А спортом занимаются самые сильные, крепкие и здоровые. Но каждый физкультурник мечтает стать спортсменом. Как вы думаете, что для этого необходимо делать?

Ответы детей.

Педагог. Правильно, надо каждое утро делать зарядку, выполнять упражнения на открытом воздухе или при открытой форточке. А какими бывают дети, которые не любят делать зарядку?

Ответы детей.

Педагог. Они слабые, часто болеют, грустные, много у них в жизни не получается. Покажите, какие это дети.

Дети показывают пантомиму.

Педагог. Вы хотите стать такими?

Дети. Не хотим.

Педагог. Давайте сделаем зарядку и укрепим свои мышцы.

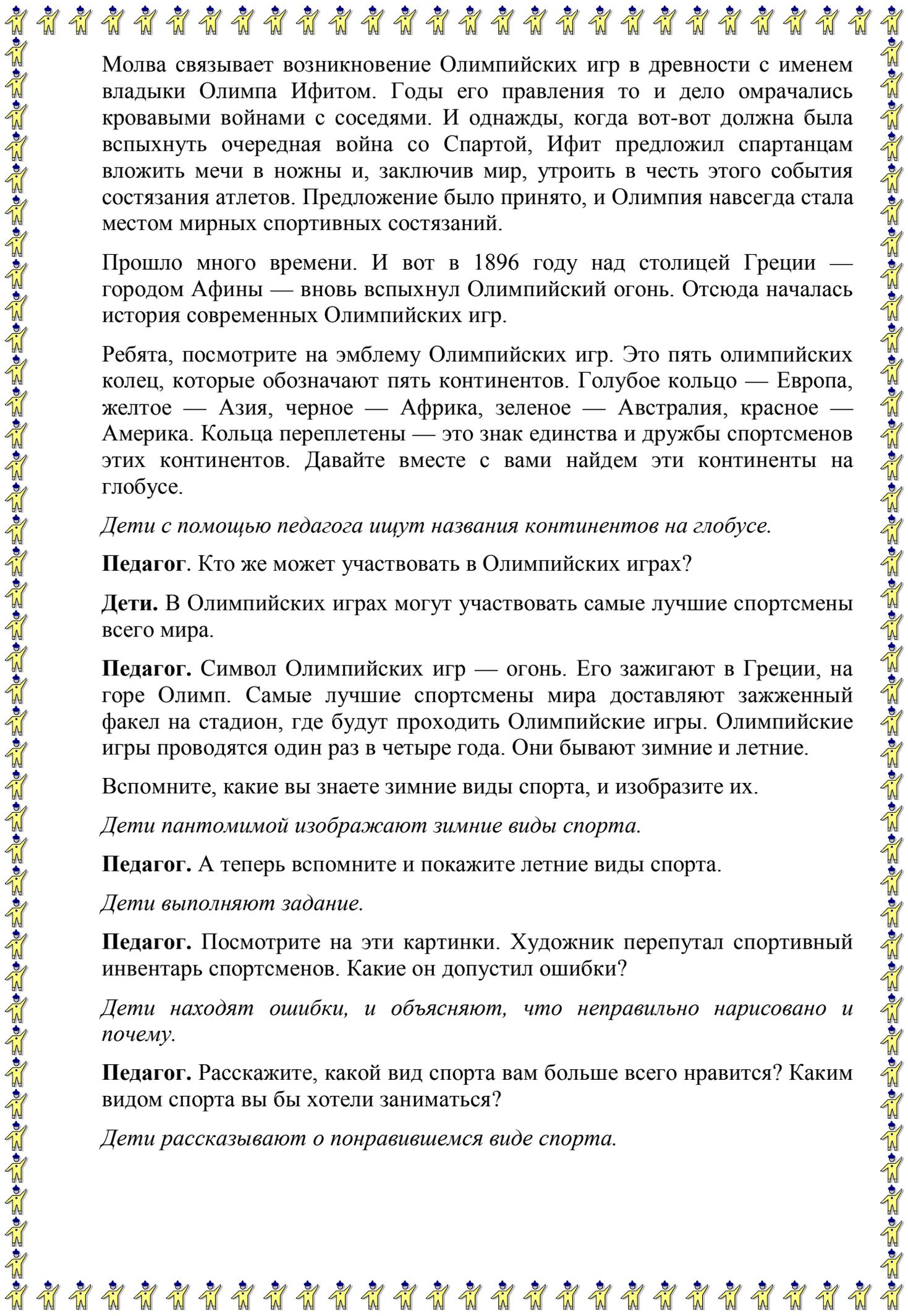
Выполняется комплекс упражнений под музыкальное сопровождение «Раз, два, три, ну-ка повтори!»

Педагог. Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов?

Дети. Это олимпийские игры.

Педагог. Верно. Каждый спортсмен мечтает выступить и победить на Олимпийских играх.

Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр.



Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем владыки Олимпа Ифитом. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов. Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных состязаний.

Прошло много времени. И вот в 1896 году над столицей Греции — городом Афины — вновь вспыхнул Олимпийский огонь. Отсюда началась история современных Олимпийских игр.

Ребята, посмотрите на эмблему Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец, которые обозначают пять континентов. Голубое кольцо — Европа, желтое — Азия, черное — Африка, зеленое — Австралия, красное — Америка. Кольца переплетены — это знак единства и дружбы спортсменов этих континентов. Давайте вместе с вами найдем эти континенты на глобусе.

Дети с помощью педагога ищут названия континентов на глобусе.

Педагог. Кто же может участвовать в Олимпийских играх?

Дети. В Олимпийских играх могут участвовать самые лучшие спортсмены всего мира.

Педагог. Символ Олимпийских игр — огонь. Его зажигают в Греции, на горе Олимп. Самые лучшие спортсмены мира доставляют зажженный факел на стадион, где будут проходить Олимпийские игры. Олимпийские игры проводятся один раз в четыре года. Они бывают зимние и летние.

Вспомните, какие вы знаете зимние виды спорта, и изобразите их.

Дети пантомимой изображают зимние виды спорта.

Педагог. А теперь вспомните и покажите летние виды спорта.

Дети выполняют задание.

Педагог. Посмотрите на эти картинки. Художник перепутал спортивный инвентарь спортсменов. Какие он допустил ошибки?

Дети находят ошибки, и объясняют, что неправильно нарисовано и почему.

Педагог. Расскажите, какой вид спорта вам больше всего нравится? Каким видом спорта вы бы хотели заниматься?

Дети рассказывают о понравившемся виде спорта.

Игра-беседа «Летние виды спорта»

Цель: развитие интереса к летним видам спорта.

Ход игры.

Педагог. - Сегодня к нам пришёл гость. Попробуйте отгадать, кто это? Он сильный, храбрый, может брёвна на себе таскать, справился с Лешим.

Молодцы, быстро отгадали. Конечно, это Пера-Богатырь. С собой он принёс картинки. Посмотрите, какие. Вы, наверное, уже догадались, о чём он хочет с вами поговорить?

Конечно, о спорте.

Основная часть

- Что такое спорт? Это устроенная по определённым правилам деятельность людей, сравнение их физических и умственных возможностей.. Спортсмены тренируются в специальных кружках, секциях, на стадионах.

Каждый из вас занимается или будет заниматься каким-нибудь видом спорта. Кто чем занимается? (Ответы детей). Но настоящему спортсмену требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания.

- Кто занимается спортом, тот становится каким? (Выносливым, сильным, быстрым, целеустремлённым, мужественным, добрым, спортивным).

- Сейчас мы представим лето. Значит, о каких видах спорта мы будем говорить? (О летних).

- Посмотрите на доску и скажите, какие летние виды спорта вы там видите? (Футбол, баскетбол, гимнастика, плавание, теннис, велоспорт, бег и т. д.)

- А теперь подумайте, что нужно в том или ином спорте. Например: в волейболе нужны волейбольный мяч, сетка; в футболе - футбольный мяч, ворота; и т.д.)

-Загадки любите отгадывать?

Пера-Богатырь приготовил вам загадки:

1. В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

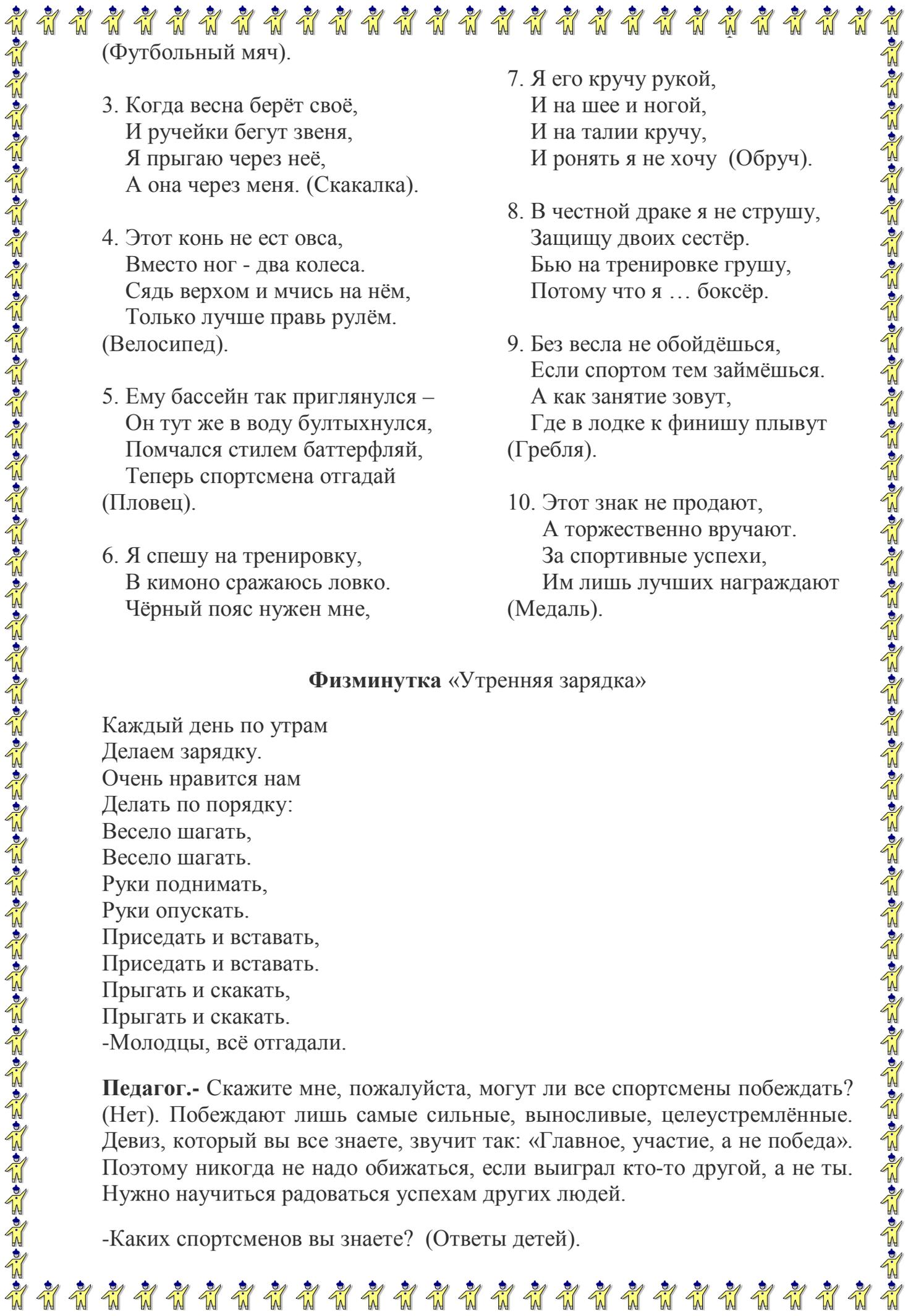
Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьёт об пол

Значит, это (Баскетбол).

2. В него воздух надувают



(Футбольный мяч).

3. Когда весна берёт своё,
И ручейки бегут звеня,
Я прыгаю через неё,
А она через меня. (Скакалка).

4. Этот конь не ест овса,
Вместо ног - два колеса.
Сядь верхом и мчись на нём,
Только лучше правь рулём.
(Велосипед).

5. Ему бассейн так приглянулся –
Он тут же в воду бултыхнулся,
Помчался стилем баттерфляй,
Теперь спортсмена отгадай
(Пловец).

6. Я спешу на тренировку,
В кимоно сражаюсь ловко.
Чёрный пояс нужен мне,

7. Я его кручу рукой,
И на шее и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу (Обруч).

8. В честной драке я не струшу,
Защиту двоих сестёр.
Бью на тренировке грушу,
Потому что я ... боксёр.

9. Без весла не обойдёшься,
Если спортом тем займёшься.
А как занятие зовут,
Где в лодке к финишу плывут
(Гребля).

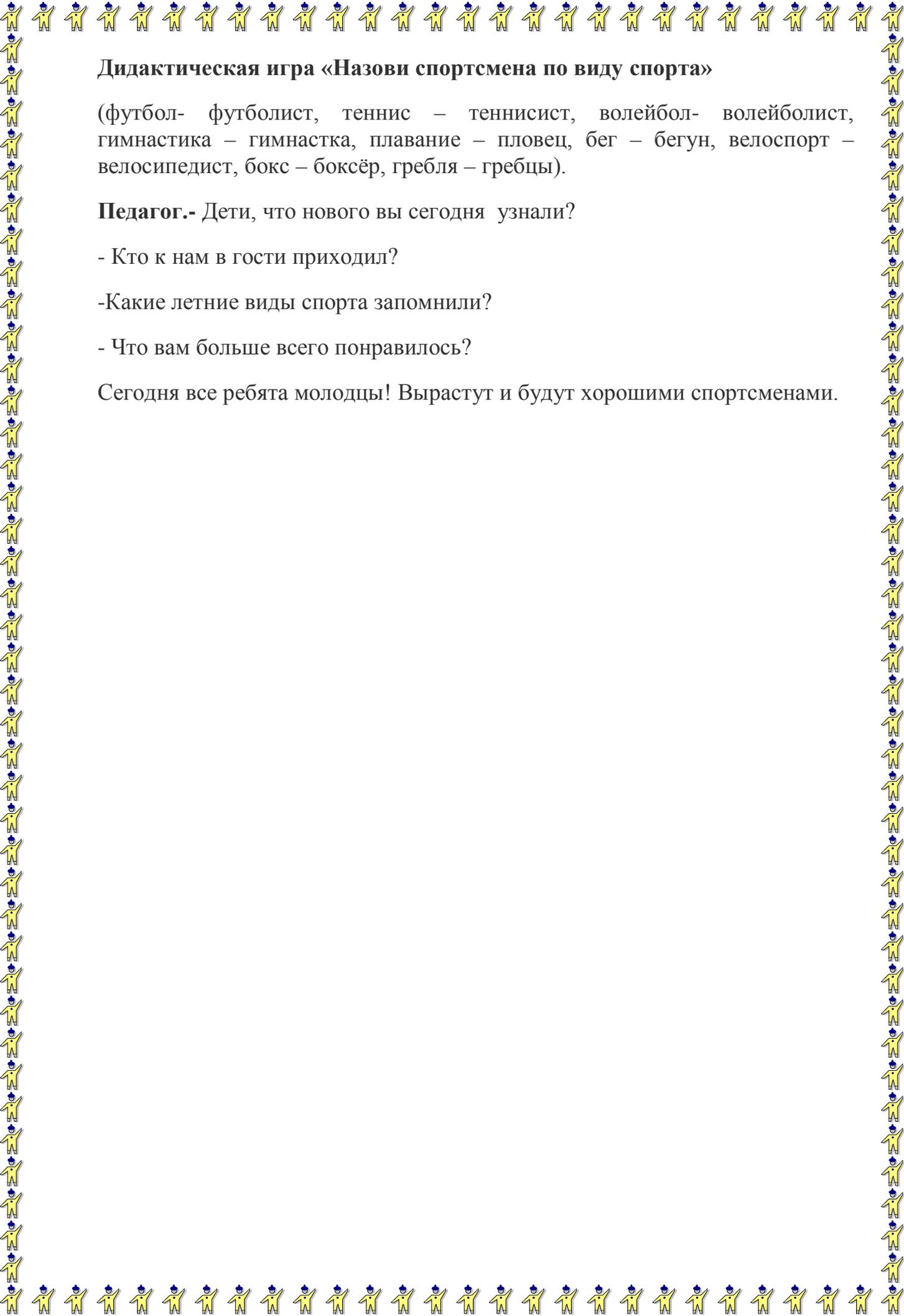
10. Этот знак не продают,
А торжественно вручают.
За спортивные успехи,
Им лишь лучших награждают
(Медаль).

Физминутка «Утренняя зарядка»

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать,
Весело шагать.
Руки поднимать,
Руки опускать.
Приседать и вставать,
Приседать и вставать.
Прыгать и скакать,
Прыгать и скакать.
-Молодцы, всё отгадали.

Педагог.- Скажите мне, пожалуйста, могут ли все спортсмены побеждать?
(Нет). Побеждают лишь самые сильные, выносливые, целеустремлённые.
Девиз, который вы все знаете, звучит так: «Главное, участие, а не победа».
Поэтому никогда не надо обижаться, если выиграл кто-то другой, а не ты.
Нужно научиться радоваться успехам других людей.

-Каких спортсменов вы знаете? (Ответы детей).



Дидактическая игра «Назови спортсмена по виду спорта»

(футбол- футболист, теннис – теннисист, волейбол- волейболист, гимнастика – гимнастка, плавание – пловец, бег – бегун, велоспорт – велосипедист, бокс – боксёр, гребля – гребцы).

Педагог.- Дети, что нового вы сегодня узнали?

- Кто к нам в гости приходил?
- Какие летние виды спорта запомнили?
- Что вам больше всего понравилось?

Сегодня все ребята молодцы! Вырастут и будут хорошими спортсменами.

Игра-Беседа «Зимние виды спорта»

Цель: обогатить и систематизировать знания детей о зимних видах спорта, развивать логическое мышление; развивать речь дошкольников; формировать потребность в здоровом образе жизни.

Педагог: Отгадайте-ка загадку:

Снег на полях, лёд на водах,
Вьюга гуляет. Когда это бывает? (Зимой)
Наступили холода.
Обернулась в лед вода.
Длинноухий зайка серый
Обернулся зайкой белым.
Перестал медведь реветь:
В спячку впал в бору медведь.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает. (Зимой)

Педагог: правильно, зимой. А как вы думаете, как называются виды спорта, которыми занимаются зимой.

Ответы детей. Правильным считается обобщающий ответ “Зимние”.

Педагог: Теперь другой вопрос: что нужно чтобы заниматься зимними видами спорта, а я вам подскажу:

На деревьях, на дорожках,
На ребячьих на сапожках.
Он зимой лежит на всех
Ну конечно, это ... (Снег)

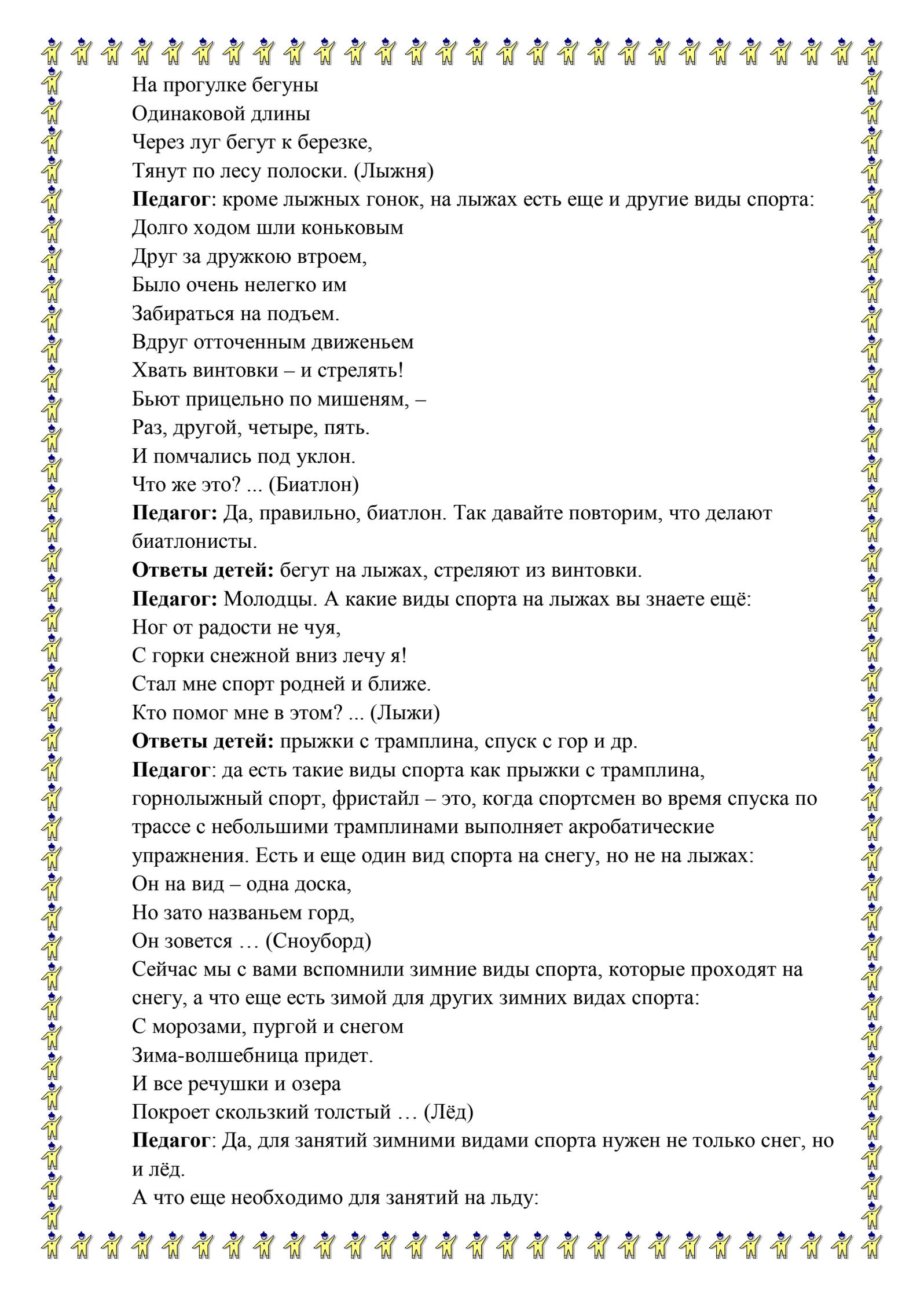
Педагог: Да, для занятий зимними видами спорта нужен снег, а какой инвентарь нужен для ходьбы по снегу:

Две курносые подружки
Не отстали друг от дружки.
Обе по снегу бегут,
Обе песенки поют,
Обе ленты на снегу
Оставляют на бегу. (Лыжи)

Педагог: А как называется спортсмен, который катается на лыжах:

Кто по снегу быстро мчится,
Провалится не боится? (Лыжник)

Педагог: Молодцы ребята! А теперь отгадайте ещё одну загадку:



На прогулке бегуны
Одинаковой длины
Через луг бегут к березке,
Тянут по лесу полоски. (Лыжня)

Педагог: кроме лыжных гонок, на лыжах есть еще и другие виды спорта:

Долго ходом шли коньковым
Друг за дружкойо втроем,
Было очень нелегко им
Забираться на подъем.
Вдруг отточенным движеньем
Хватать винтовки – и стрелять!
Бьют прицельно по мишеням, –
Раз, другой, четыре, пять.
И помчались под уклон.
Что же это? ... (Биатлон)

Педагог: Да, правильно, биатлон. Так давайте повторим, что делают биатлонисты.

Ответы детей: бегут на лыжах, стреляют из винтовки.

Педагог: Молодцы. А какие виды спорта на лыжах вы знаете ещё:

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе.
Кто помог мне в этом? ... (Лыжи)

Ответы детей: прыжки с трамплина, спуск с гор и др.

Педагог: да есть такие виды спорта как прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, фристайл – это, когда спортсмен во время спуска по трассе с небольшими трамплинами выполняет акробатические упражнения. Есть и еще один вид спорта на снегу, но не на лыжах:

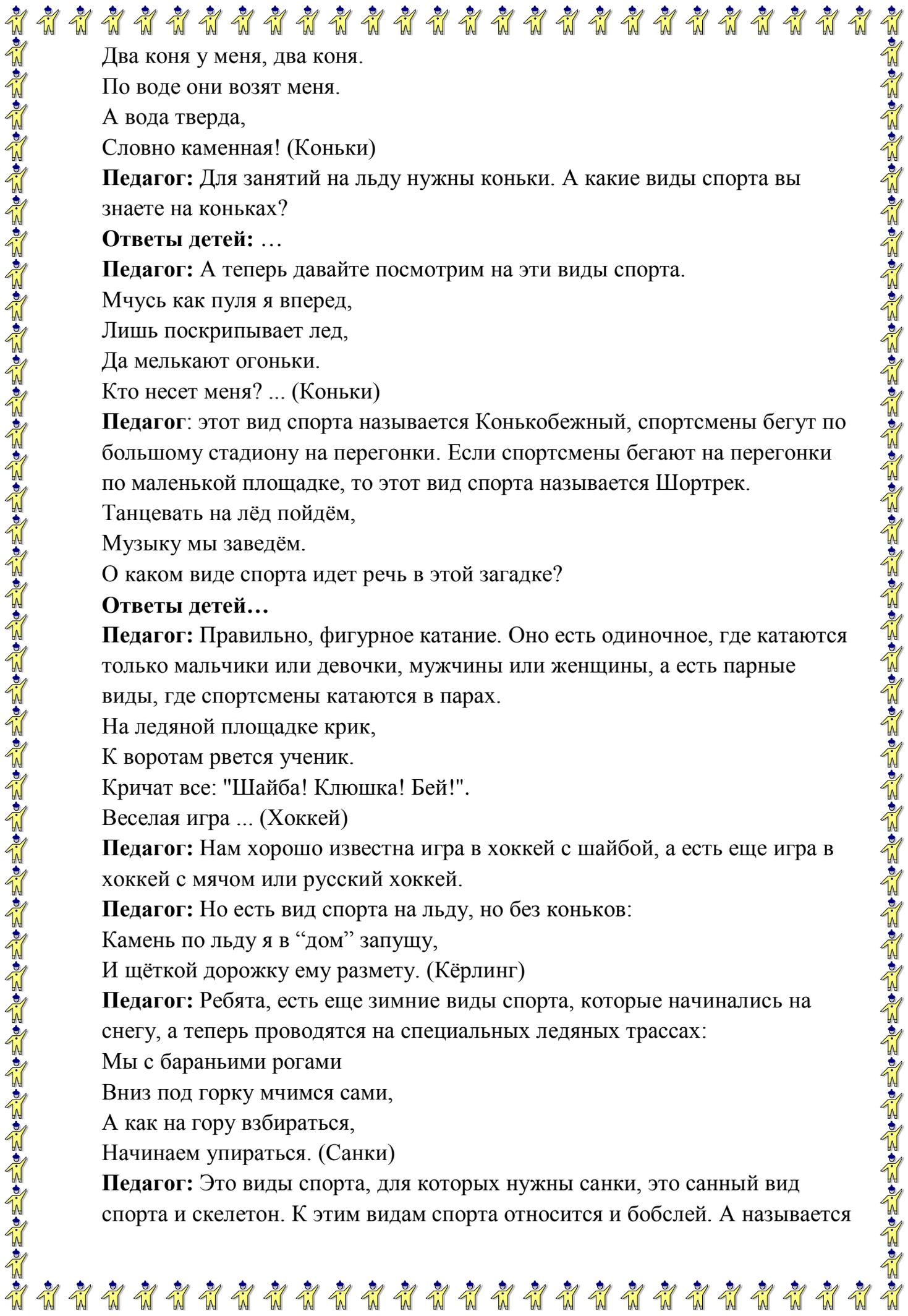
Он на вид – одна доска,
Но зато названьем горд,
Он зовется ... (Сноуборд)

Сейчас мы с вами вспомнили зимние виды спорта, которые проходят на снегу, а что еще есть зимой для других зимних видах спорта:

С морозами, пургой и снегом
Зима-волшебница придет.
И все речушки и озера
Покроет скользкий толстый ... (Лёд)

Педагог: Да, для занятий зимними видами спорта нужен не только снег, но и лёд.

А что еще необходимо для занятий на льду:



Два коня у меня, два коня.

По воде они возят меня.

А вода тверда,

Словно каменная! (Коньки)

Педагог: Для занятий на льду нужны коньки. А какие виды спорта вы знаете на коньках?

Ответы детей: ...

Педагог: А теперь давайте посмотрим на эти виды спорта.

Мчусь как пуля я вперед,

Лишь поскрипывает лед,

Да мелькают огоньки.

Кто несет меня? ... (Коньки)

Педагог: этот вид спорта называется Конькобежный, спортсмены бегут по большому стадиону на перегонки. Если спортсмены бегают на перегонки по маленькой площадке, то этот вид спорта называется Шортрек.

Танцевать на лёд пойдём,

Музыку мы заведём.

О каком виде спорта идет речь в этой загадке?

Ответы детей...

Педагог: Правильно, фигурное катание. Оно есть одиночное, где катаются только мальчики или девочки, мужчины или женщины, а есть парные виды, где спортсмены катаются в парах.

На ледяной площадке крик,

К воротам рвется ученик.

Кричат все: "Шайба! Клюшка! Бей!".

Веселая игра ... (Хоккей)

Педагог: Нам хорошо известна игра в хоккей с шайбой, а есть еще игра в хоккей с мячом или русский хоккей.

Педагог: Но есть вид спорта на льду, но без коньков:

Камень по льду я в "дом" запущу,

И щёткой дорожку ему размету. (Кёрлинг)

Педагог: Ребята, есть еще зимние виды спорта, которые начинались на снегу, а теперь проводятся на специальных ледяных трассах:

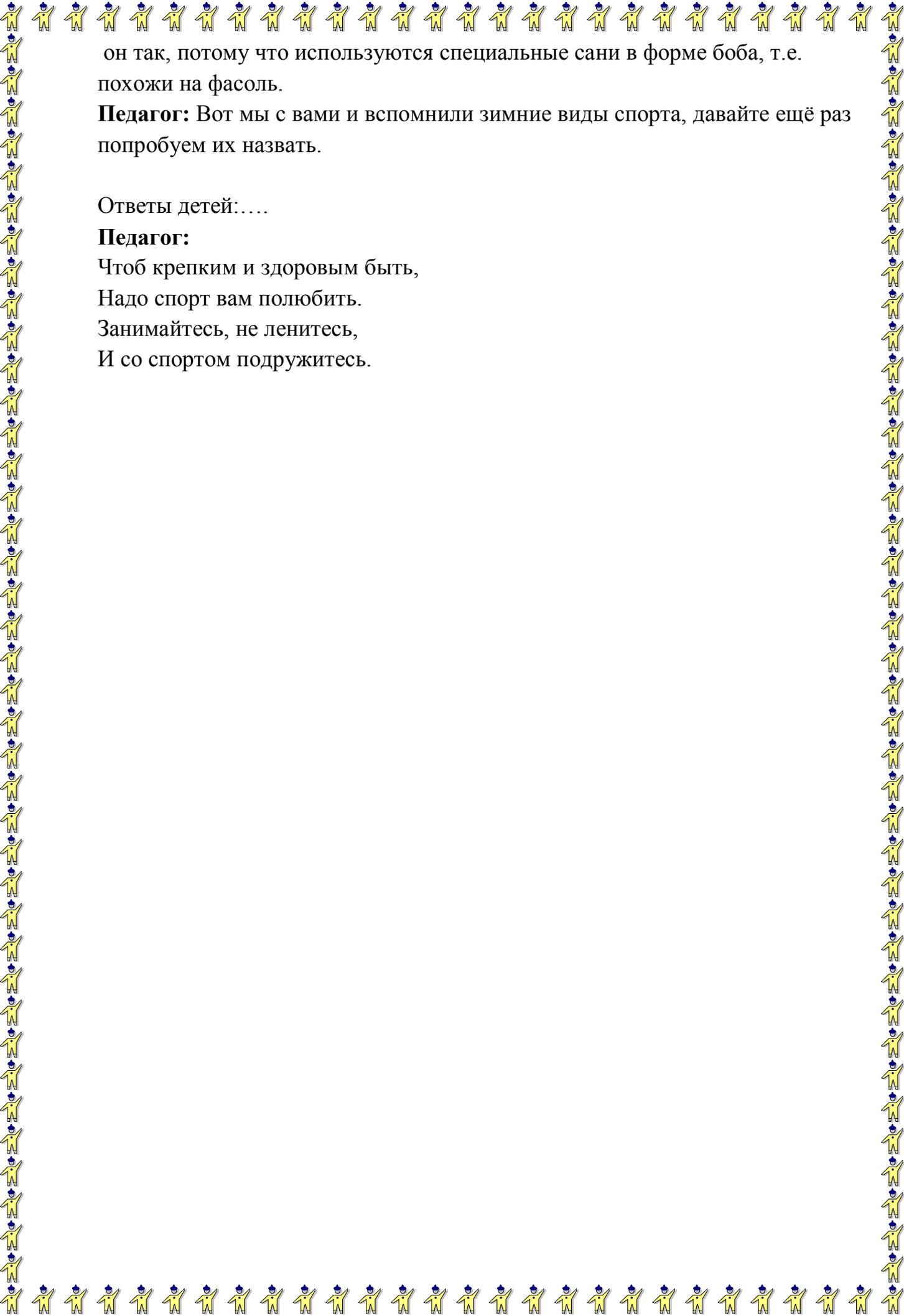
Мы с бараньими рогами

Вниз под горку мчимся сами,

А как на гору взбираться,

Начинаем упираться. (Санки)

Педагог: Это виды спорта, для которых нужны санки, это санный вид спорта и скелетон. К этим видам спорта относится и бобслей. А называется



он так, потому что используются специальные сани в форме боба, т.е. похожи на фасоль.

Педагог: Вот мы с вами и вспомнили зимние виды спорта, давайте ещё раз попробуем их назвать.

Ответы детей:....

Педагог:

Чтоб крепким и здоровым быть,

Надо спорт вам полюбить.

Занимайтесь, не ленитесь,

И со спортом подружитесь.

Приложение № 3

Подвижные игры «Горелки»

Цель: учить детей бегать в парах на скорость, начинать бег только после окончания слов. Развивать у детей быстроту движений, ловкость.

Ход игры:

Дети становятся в колонну парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. По считалке выбирается Ловишка. Он становится на линию спиной к остальным детям. Все стоящие парами говорят:

«Гори, гори ясно,
чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят,
Колокольчики звенят.

Раз, два, три – беги!»

С окончанием слов дети стоящие в последней паре бегут вдоль колонны (один – справа, другой – слева), стремясь схватиться за руки. Ловишка старается поймать одного из пары и соединить с ним руки.

Если ловящий успел это сделать, он образует с пойманным новую пару и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловишкой.

Если Ловишка не поймал, он остаётся в той же роли.

Во время произнесения слов Ловишка не оглядывается, ловить можно до того, как играющие возьмутся за руки.

«Ловишки» (с ленточками)

Цель: учить детей бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу быстро. Развивать ориентировку в пространстве, умение менять направление.

Ход игры:

Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.

2 вариант

Чертится круг в центре стоит Ловишка. По сигналу «Раз, два, три лови» дети перебегают круг, а Ловишка пытается схватить ленту.

«Быстро возьми»

Цель: учить детей ходить, бегать по кругу, действовать по сигналу, развивать ловкость, быстроту.

Ход игры:

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которых должно быть на один меньше. На следующий сигнал «Быстро возьми!» - каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2 вариант.

Дети выполняют танцевальные движения, разные виды бега и ходьбы. Предметов может быть меньше на 3-4.

Игроки стоят по кругу, в центре — инструктор по физкультуре. Он держит веревку с привязанным к ней мешочком с песком. По команде инструктора: «Начали!» он начинает вращать веревкой по кругу над полом. Игроки по мере приближения веревки перепрыгивают через нее двумя ногами вместе, прыгают высоко, чтобы веревка не задела их ног. Описав 3-4 круга, инструктор останавливается и подсчитывает количество задевших за мешок игроков. Игра продолжается 2-3 раза.

Подвижная игра «Третий лишний»

Дети делятся на пары, вставая в затылок друг за другом, образуя при этом большой круг. Двое водящих остаются вне круга, и по команде инструктора: «Беги!» один догоняет другого, бегая по кругу за всеми стоящими парами. При этом убегающий может в любое время встать вперед, какой-нибудь пары, а третий в этой паре убегает от ловящего. Если догоняющий поймает убегающего, то они меняются ролями.

Подвижная игра «Школа мяча»

Цель: Закрепить навыки работы с мячом, учить координировать свои движения, развивать выносливость, умение играть в коллективе.

Ход игры: Для игры дается небольшой мяч. Играют дети по одному, по двое и небольшими группками.

В ходе игры ребенок, допустивший ошибку, передает мяч другому. При продолжении игры он начинает с того движения, на котором ошибся.

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. Подбросить мяч вверх, и пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
2. Ударить мяч о землю и поймать двумя руками. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.
3. Стоять лицом к стене на расстоянии двух-трех от нее шагов, ударить об нее мяч и поймать его двумя руками.
4. Бросить мяч о стену, дать ему стукнуться о землю, отскочить от нее, а затем уже ловить его.
5. Отбивать мяч о землю до пяти раз правой и левой рукой.

Дидактическая игра «Собери картинку»

Дидактическая игра поможет в развитии мышления, памяти. Это поможет малышу правильно подбирать части картинок. Перед началом игры карточки должны быть разрезаны по пунктирным линиям.

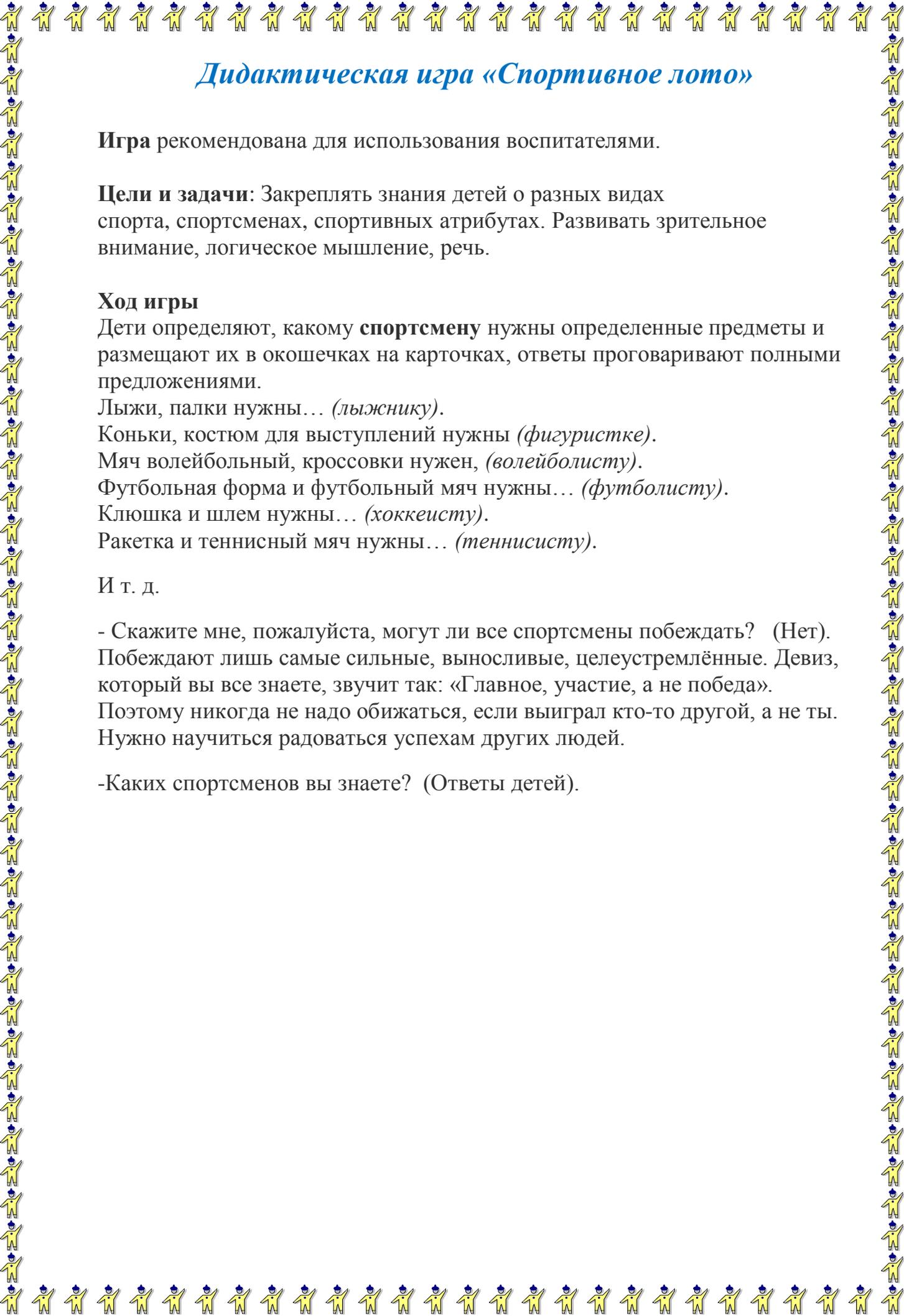
Цели: учить детей выделять форму предмета, цвета, учить правильно собирать изображение предмета из отдельных частей; соотносить образ представления с целостным образом реального предмета, действовать путём прикладывания.

Оборудование: Карточки с изображением простых и сложных предметов, части предметов соответствующие изображению на карточках.

Ход игры:

Перед детьми на столе воспитатель кладёт разрезные картинки. Воспитатель предлагает детям внимательно рассмотреть и собрать картинку из отдельных частей. На начальном этапе дети накладывают части рисунка на картинку, которая подходит к этому узору. Далее воспитатель усложняет задание: выкладывает на стол более сложный рисунок. Ребёнок который, первый справился с полученным заданием поднимает руку. Педагог подходит к ребёнку и проверяет рисунок который он собрал.

В конце игры педагог хвалит детей и вручает памятные сувениры.



Дидактическая игра «Спортивное лото»

Игра рекомендована для использования воспитателями.

Цели и задачи: Закреплять знания детей о разных видах спорта, спортсменах, спортивных атрибутах. Развивать зрительное внимание, логическое мышление, речь.

Ход игры

Дети определяют, какому **спортсмену** нужны определенные предметы и размещают их в окошечках на карточках, ответы проговаривают полными предложениями.

Лыжи, палки нужны... (*лыжнику*).

Коньки, костюм для выступлений нужны (*фигуристке*).

Мяч волейбольный, кроссовки нужен, (*волейболисту*).

Футбольная форма и футбольный мяч нужны... (*футболисту*).

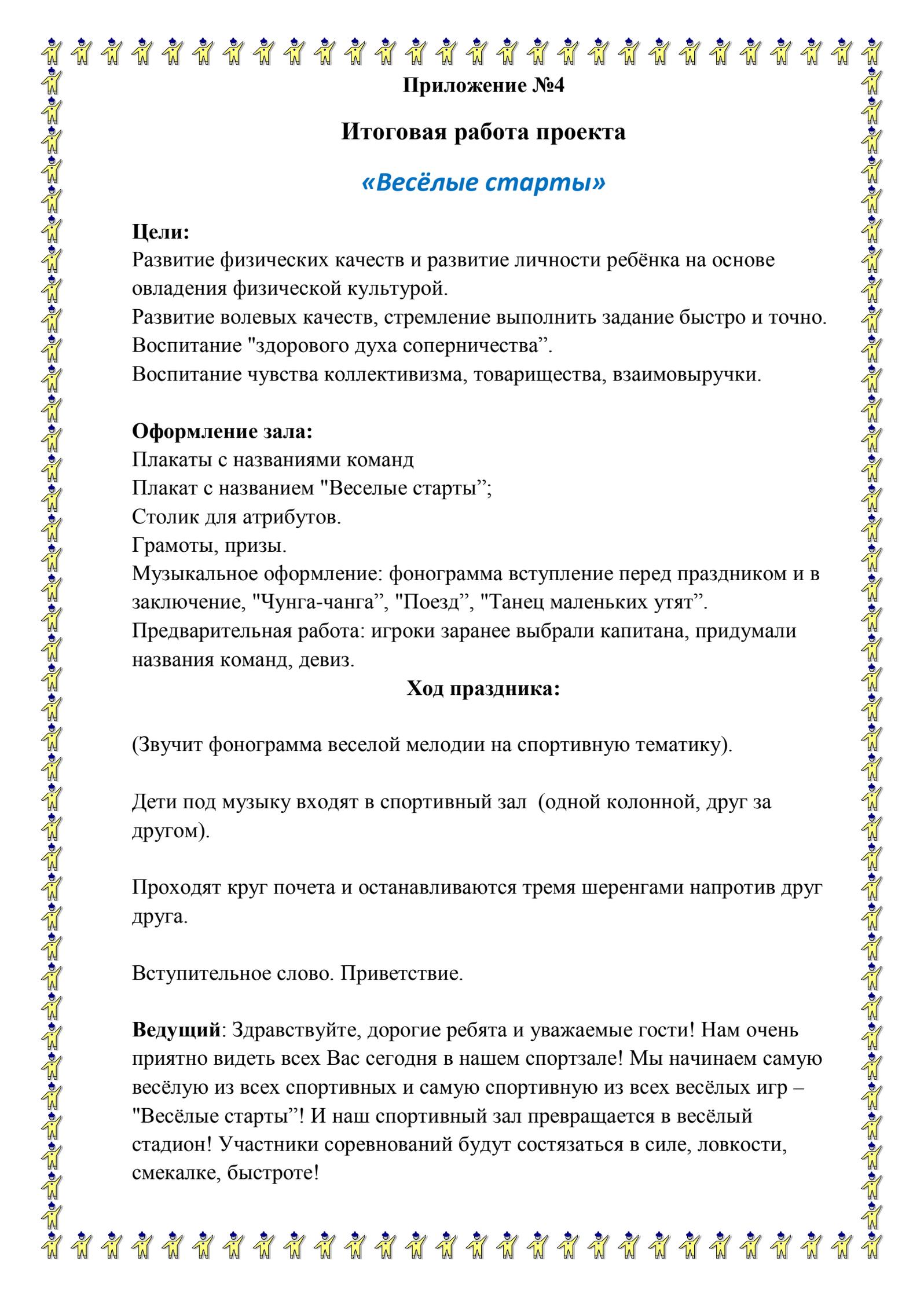
Клюшка и шлем нужны... (*хоккеисту*).

Ракетка и теннисный мяч нужны... (*теннисисту*).

И т. д.

- Скажите мне, пожалуйста, могут ли все спортсмены побеждать? (Нет). Побеждают лишь самые сильные, выносливые, целеустремлённые. Девиз, который вы все знаете, звучит так: «Главное, участие, а не победа». Поэтому никогда не надо обижаться, если выиграл кто-то другой, а не ты. Нужно научиться радоваться успехам других людей.

-Каких спортсменов вы знаете? (Ответы детей).



Приложение №4

Итоговая работа проекта

«Весёлые старты»

Цели:

Развитие физических качеств и развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.

Развитие волевых качеств, стремление выполнить задание быстро и точно.

Воспитание "здорового духа соперничества".

Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Оформление зала:

Плакаты с названиями команд

Плакат с названием "Веселые старты";

Столик для атрибутов.

Грамоты, призы.

Музыкальное оформление: фонограмма вступление перед праздником и в заключение, "Чунга-чанга", "Поезд", "Танец маленьких утят".

Предварительная работа: игроки заранее выбрали капитана, придумали названия команд, девиз.

Ход праздника:

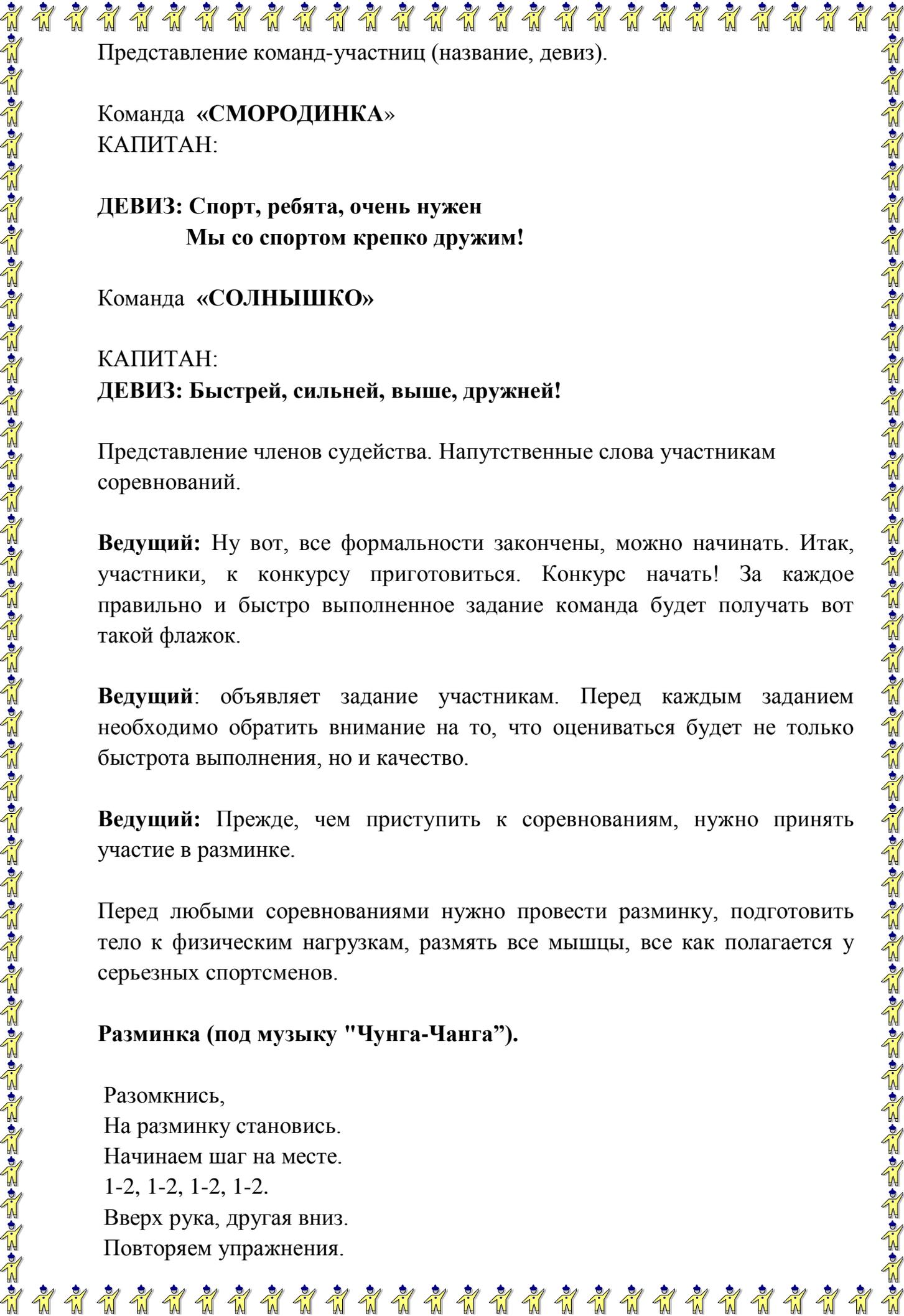
(Звучит фонограмма веселой мелодии на спортивную тематику).

Дети под музыку входят в спортивный зал (одной колонной, друг за другом).

Проходят круг почёта и останавливаются тремя шеренгами напротив друг друга.

Вступительное слово. Приветствие.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем спортзале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – "Весёлые старты"! И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте!



Представление команд-участниц (название, девиз).

Команда «СМОРОДИНКА»

КАПИТАН:

**ДЕВИЗ: Спорт, ребята, очень нужен
Мы со спортом крепко дружим!**

Команда «СОЛНЫШКО»

КАПИТАН:

ДЕВИЗ: Быстрее, сильнее, выше, дружнее!

Представление членов судейства. Напутственные слова участникам соревнований.

Ведущий: Ну вот, все формальности закончены, можно начинать. Итак, участники, к конкурсу приготовиться. Конкурс начать! За каждое правильно и быстро выполненное задание команда будет получать вот такой флажок.

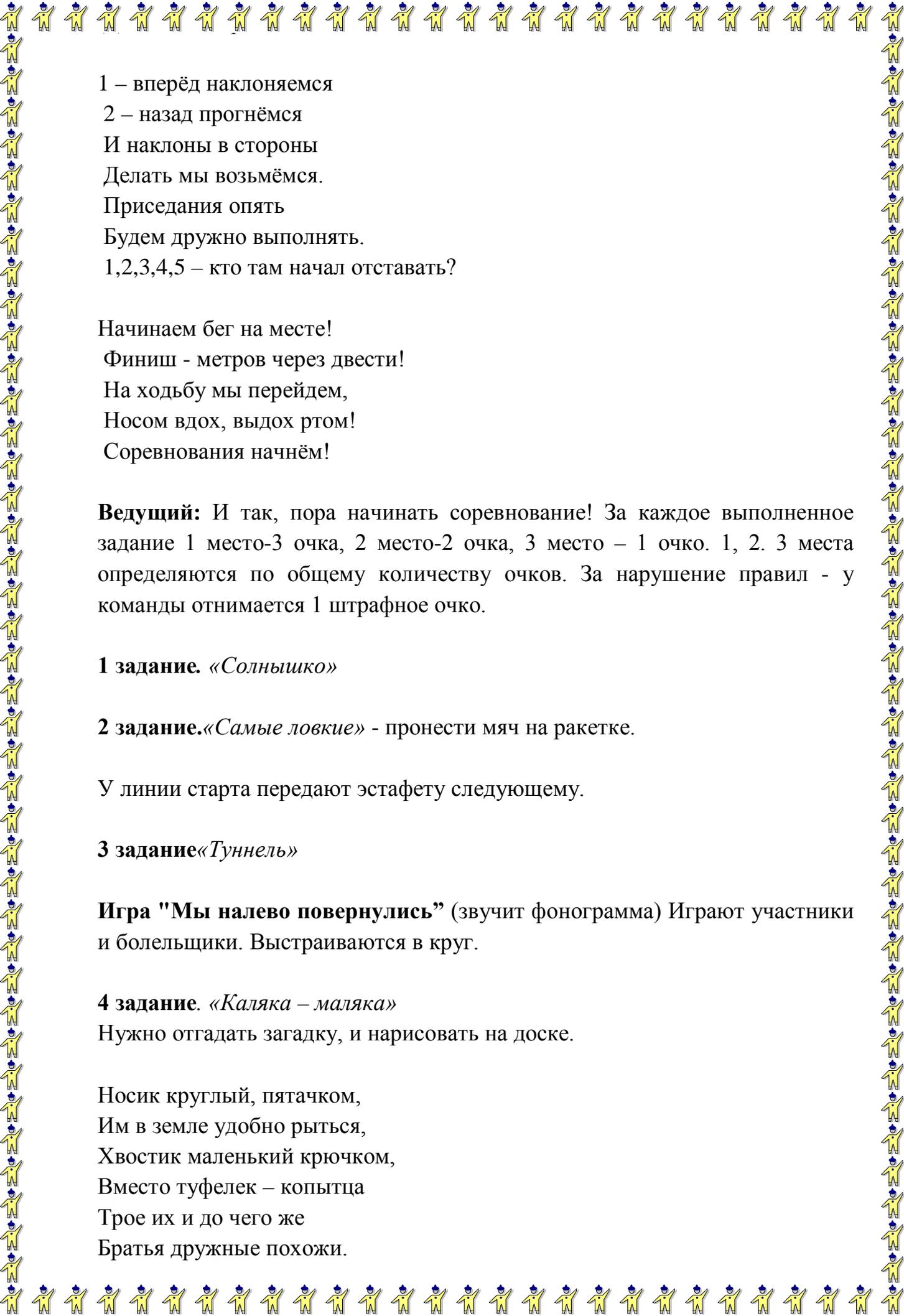
Ведущий: объявляет задание участникам. Перед каждым заданием необходимо обратить внимание на то, что оцениваться будет не только быстрота выполнения, но и качество.

Ведущий: Прежде, чем приступить к соревнованиям, нужно принять участие в разминке.

Перед любыми соревнованиями нужно провести разминку, подготовить тело к физическим нагрузкам, размять все мышцы, все как полагается у серьезных спортсменов.

Разминка (под музыку "Чунга-Чанга").

Разомкнись,
На разминку становись.
Начинаем шаг на месте.
1-2, 1-2, 1-2, 1-2.
Вверх рука, другая вниз.
Повторяем упражнения.



1 – вперёд наклоняемся
2 – назад прогнёмся
И наклоны в стороны
Делать мы возьмёмся.
Приседания опять
Будем дружно выполнять.
1,2,3,4,5 – кто там начал отставать?

Начинаем бег на месте!
Финиш - метров через двести!
На ходьбу мы перейдем,
Носом вдох, выдох ртом!
Соревнования начнём!

Ведущий: И так, пора начинать соревнование! За каждое выполненное задание 1 место-3 очка, 2 место-2 очка, 3 место – 1 очко. 1, 2, 3 места определяются по общему количеству очков. За нарушение правил - у команды отнимается 1 штрафное очко.

1 задание. «Солнышко»

2 задание. «Самые ловкие» - пронести мяч на ракетке.

У линии старта передают эстафету следующему.

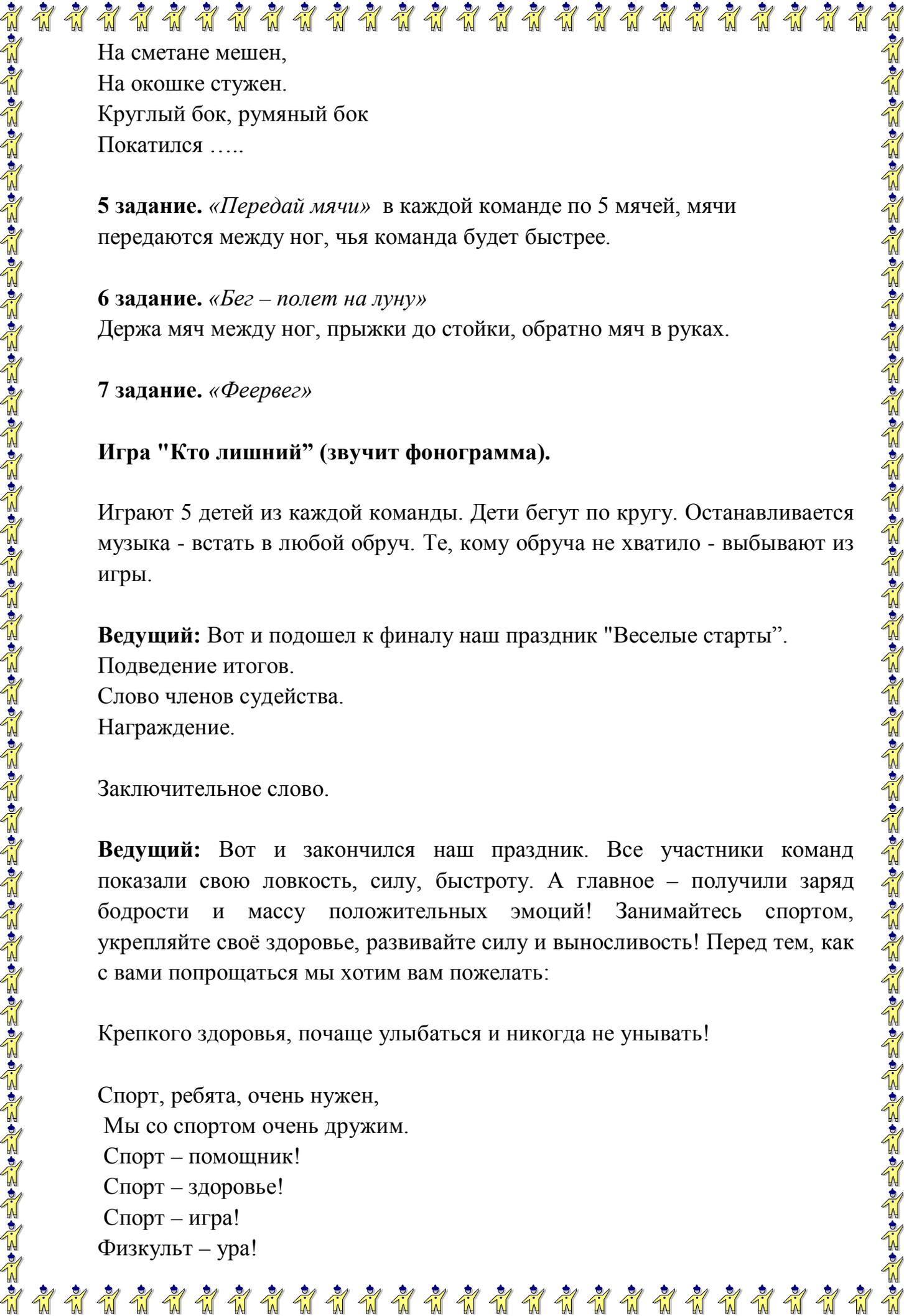
3 задание «Туннель»

Игра "Мы налево повернулись" (звучит фонограмма) Играют участники и болельщики. Выстраиваются в круг.

4 задание. «Каляка – маляка»

Нужно отгадать загадку, и нарисовать на доске.

Носик круглый, пяточком,
Им в земле удобно рыться,
Хвостик маленький крючком,
Вместо туфелек – копытца
Трое их и до чего же
Братья дружные похожи.



На сметане мешен,
На окошке стужен.
Круглый бок, румяный бок
Покатился

5 задание. «*Передай мячи*» в каждой команде по 5 мячей, мячи передаются между ног, чья команда будет быстрее.

6 задание. «*Бег – полет на луну*»
Держа мяч между ног, прыжки до стойки, обратно мяч в руках.

7 задание. «*Феервег*»

Игра "Кто лишний" (звучит фонограмма).

Играют 5 детей из каждой команды. Дети бегут по кругу. Останавливается музыка - встать в любой обруч. Те, кому обруча не хватило - выбывают из игры.

Ведущий: Вот и подошел к финалу наш праздник "Веселые старты".

Подведение итогов.

Слово членов судейства.

Награждение.

Заключительное слово.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Перед тем, как с вами попрощаться мы хотим вам пожелать:

Крепкого здоровья, почаще улыбаться и никогда не унывать!

Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт – ура!