



Марафон

ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ 6.0

А.А. ЗАХАРЕВИЧ

# Предисловие

## Уважаемые педагоги!

**Образовательный проект «Марафон олимпийского образования» начинает новый сезон 6.0! Приглашаем окунуться в яркий и красочный мир олимпийского искусства!**

Дети 5–6 лет познают мир через образы, эмоции и движение. Именно поэтому в данном цикле спорт представлен не только как физическая активность, а как часть культуры. Искусство – не абстрактное понятие, а реальный способ рассказать о силе, красоте, честности и стремлении к победе.

Предложенные тематические занятия помогут сформировать представление о значении искусства со времен Олимпийских игр в Древней Греции до современного олимпийского движения в мире и Республике Беларусь. Дети узнают много нового о творческих профессиях в спорте, тесной связи белорусской культуры и современного спорта, традиционных республиканских проектах, которые объединяют спорт и искусство.

В материалах проекта педагогом предлагаются готовые тематические занятия с презентациями и раздаточными материалами, физкультурные занятия, дидактическая игра «Олимпийский чемодан».

Для участия в «Марафоне олимпийского образования 6.0» необходимо провести данные занятия, сделать фотографии и заполнить форму отчета на сайте Белорусской олимпийской академии.

Самым активным участникам проекта предлагается принять участие в создании плаката к спортивному празднику, по аналогии с олимпийскими плакатами. Олимпийские плакаты создаются с акцентом на национальные традиции страны-организатора Игр, а в спортивном плакате важно отобразить традиции вашего учреждения образования. Для участия в данной номинации необходимо создать плакат и выслать его фотографию вместе с материалами отчета.

Пусть новый сезон образовательного проекта «Марафон олимпийского образования» станет для вас пространством творчества и вдохновения!

## Руководитель проекта:

**Н.В. Апончук**, Председатель ОО «Белорусская олимпийская академия».

## Автор материалов проекта:

**А.А. Захаревич**, член Президиума ОО «Белорусская олимпийская академия», магистр педагогических наук.

## Консультант:

**Н.Ф.Ворожцова**, руководитель физического воспитания высшей категории ГУО «Детский сад № 27 г. Полоцка».

# 1

## Занятие



### Олимпийские игры в историях, музыке и образах



#### ЗАДАЧИ

- Формировать представление об Олимпийских играх в Древней Греции.
- Формировать представление о значении олимпийского искусства древности.
- Формировать представление о связи древних и современных Олимпийских игр.
- Развивать память, воображение, логическое мышление.



#### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

учебная группа



#### ВОЗРАСТ

5–6 лет



#### ОБОРУДОВАНИЕ

интерактивная доска (мультимедийный проектор), презентация к занятию, дидактические карточки «Олимпийский чемодан» на тему «Древняя Греция»



#### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

листы с заданиями к занятию, цветные карандаши

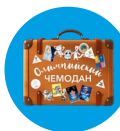
#### № СЛАЙДА

#### СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ



Ребята, сегодня у нас необычное путешествие. Представьте: мы переносимся очень-очень далеко, почти на три тысячи лет назад, в Древнюю Грецию. Там были большие праздники спорта – Олимпийские игры. Их проводили в месте, которое называлось Олимпия – это был не просто стадион, а священное место, где стоял храм бога Зевса и росли оливковые деревья.

Предлагаю вам заглянуть в наш «Олимпийский чемодан», чтобы получить небольшую подсказку о том, что ждет нас дальше.



*Дидактическая игра «Олимпийский чемодан». В чемодане лежат карточки на тему «Древняя Греция». Дети «открывают» чемодан, достают одну карточку, связанную с темой занятия, слушают небольшую историю, которая написана на обороте карточки.*



В Древней Греции люди верили: если событие важное – о нем нужно рассказать. А как сделать так, чтобы об этом событии не забыли даже через много лет? Тогда еще не было книг, фотографий и видео, но искусство уже существовало.

Искусство – это способ поделиться своими чувствами, мыслями или красотой мира через творчество: картины, музыку, танцы или скульптуры.

Благодаря искусству люди сохраняли истории о победах и героях, великих атлетах и их благородстве.

В те времена в Древней Олимпии можно было увидеть: статуи богов и победителей Олимпийских игр, красивые здания, изображения атлетов на предметах быта.

*Дети выполняют задание 1.*

3

Древние греки рассказывали **истории о богах**, которые прекрасно владели разными видами олимпийских состязаний.

Например, **Зевс** считался главным богом и покровителем Олимпийских игр. Он следил за тем, чтобы борьба была честной. Атлеты давали клятву у его алтаря, что не будут нарушать правила состязаний. Богиня **Афина** виртуозно метала копье, а **Гермес** был непревзойденным бегуном.

4

**Истории о богах и героях** рассказывались детям не просто так. Они учили честности и благородству. Объясняли, почему важно соблюдать правила. Показывали, что победа без честности – не настоящая. Помогали понять: состязание атлетов на Олимпийских играх – это не драка. Это соревнования, где атлеты уважают принятые правила и друг друга.

5

Поэты и певцы исполняли свои произведения с историями о подвигах на празднике. Кто же рассказывал истории (легенды) о великих богах и подвигах героев?

Легенды не читали в книгах или свитках. Их показывали и рассказывали. Старшие рассказывали детям у костра и дома. Поэты и певцы исполняли свои произведения с историями о подвигах на праздниках. Музыканты придумывали вдохновляющие мелодии. Художники изображали подвиги на вазах, а скульпторы создавали скульптуры с героями.

Истории переходили из уст в уста, из поколения в поколение.

6

На древнегреческих вазах и статуях часто изображали бегущих атлетов, борцов во время поединка, метателей диска, награждение победителей венком из оливы, богов, наблюдающих за состязаниями, героев во время подвигов.

Эти изображения были нужны, чтобы помнить победителей, украшать храмы и дома, рассказывать истории и вдохновлять будущих атлетов на новые победы.

7

Прошло много веков, но произведения древнегреческого искусства сохранились. Благодаря им мы знаем:

- Как проводились Олимпийские игры много лет назад.
- Что было важно для людей того времени.
- Почему честная борьба стала основой Олимпийских игр.

Именно поэтому современные Олимпийские игры сохраняют древние традиции. В них тесно переплетаются спорт и искусство, чтобы мы с вами могли больше узнавать о великих победах прошлого.

8

Наше путешествие подошло к концу. Давайте ответим на вопросы и вспомним, сколько интересного мы узнали сегодня.

- Как в Древней Греции люди сохраняли истории о великих победах на Олимпийских играх? (*Создавали скульптуры, музыку, поэмы, рисовали на вазах*).
- Для чего древние греки рассказывали детям истории о богах и великих атлетах? (*Учили честности и благородству, важности соблюдения правил*).
- Что изображалось на древних вазах? Где их использовали? (*Бегущих атлетов, борцов во время поединка, метателей диска, награждение победителей венком из оливы, богов, наблюдающих за состязаниями, героев во время подвигов. Использовали в быту*).
- Что мы с вами знаем об Олимпийских играх, благодаря древним историям и предметам искусства: вазам, скульптурам и другим предметам? (*Как проводились Олимпийские игры, победы великих атлетов, правила состязаний*).

Вы прекрасно отвечали на вопросы. Олимпийские легенды рассказывали о силе и смелости, но ещё важнее – **о честной борьбе и уважении**. Искусство – рисунки, статуи, предметы, музыка – помогало этим историям **оживать**, чтобы люди всегда помнили: когда вы играете по правилам и уважаете друг друга – вы продолжаете древнюю олимпийскую традицию.

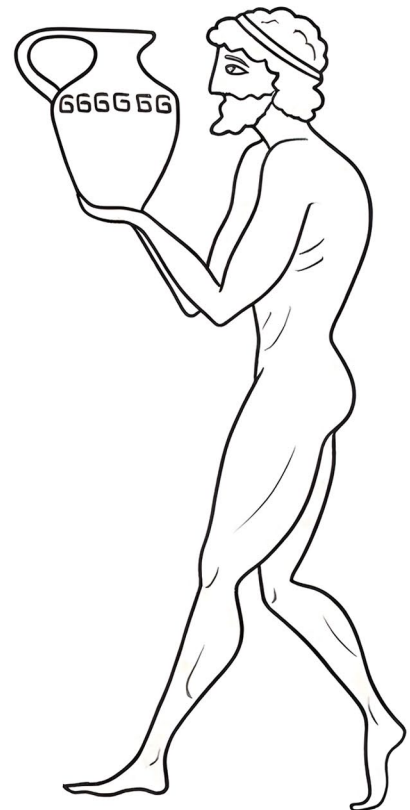
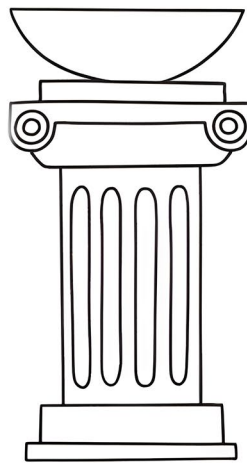
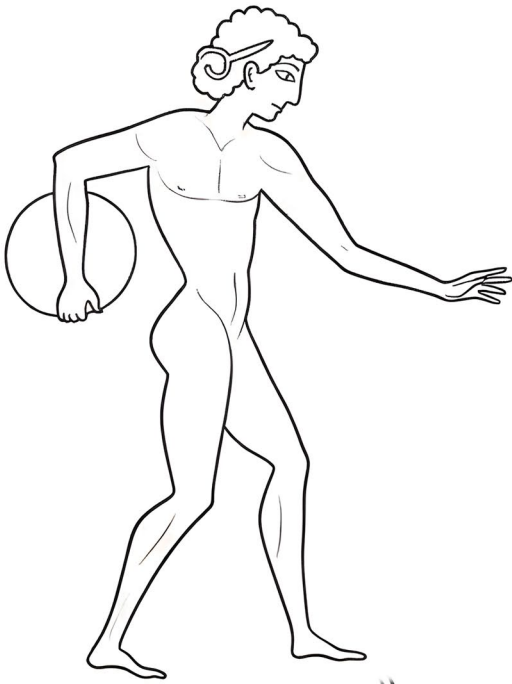
# 1

## Занятие

### Раздаточные материалы

# 1

Творческие люди в Древней Греции через искусство рассказывали истории и делились своими чувствами и настроением. Раскрась картинку, используя цвета, которые передают твоё настроение сейчас.



2

Соедини древних скульпторов, музыкантов и художников с предметами искусства, которые они создавали.



# 2

## Занятие



## Олимпийское искусство



### ЗАДАЧИ

- Формировать представление о конкурсах искусств на современных Олимпийских играх.
- Формировать представление о творческих профессиях в олимпийском движении.
- Формировать представление о традициях Олимпийских игр.
- Развивать память, воображение, логическое мышление.



### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

учебная группа



### ВОЗРАСТ

5–6 лет



### ОБОРУДОВАНИЕ

мультимедийный проектор, презентация к занятию, карточки «Олимпийский чемодан» на тему «Конкурсы искусств»



### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

листы с заданиями к занятию, цветные карандаши

### № СЛАЙДА

### СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ



Сегодня мы продолжим наше увлекательное путешествие в олимпийский мир. Ребята, вы уже знаете, что в Древней Греции Олимпийские игры были праздником не только спорта, но и искусства.



Люди любовались силой и грацией атлетов. Писали музыку и поэмы, чтобы рассказать всем о славных победах на Играх. Скульпторы создавали удивительные статуи, а художники изображали олимпийские сюжеты на известных греческих вазах. Истории о великих атлетах и их победах передавались из уст в уста.

Спустя время Игры перестали проводить и вспомнили об этом прекрасном празднике только спустя очень много лет.

Сегодня я хочу рассказать вам очень интересную историю. Предлагаю заглянуть в наш «Олимпийский чемодан», чтобы получить небольшую подсказку о том, что ждет нас дальше.



*Дидактическая игра «Олимпийский чемодан». В чемодане лежат карточки на тему «Конкурсы искусств». Дети «открывают» чемодан, достают одну карточку, связанную с темой занятия, слушают небольшую историю, которая написана на обороте карточки.*



Прошли века. Больше 120 лет назад один человек решил вернуть Олимпийские игры миру. Его звали Пьер де Кубертен. Он очень любил историю Древней Греции. Много читал книг, изучал легенды. Благодаря сохранившимся предметам искусства он много узнал о том, как проводились Олимпийские игры в древности. Возрождая современные Олимпийские игры, Пьер де Кубертен верил: без искусства олимпийский праздник не будет таким великим, как в древние времена. Именно Пьер де Кубертен предложил, чтобы на современных Олимпийских играх спортсмены показывали силу духа и тела, а художники – силу творческого воображения. Так появились олимпийские соревнования по искусству.

4

Впервые олимпийские соревнования по искусству прошли в 1912 году на Олимпийских играх в городе Стокгольме в Швеции. Соревновались в нескольких видах искусства: живопись (картины), скульптура, музыка, литература, архитектура. И самое удивительное, за искусство вручали настоящие олимпийские медали – золотые, серебряные и бронзовые.

*Дети выполняют задание 1.*

5

Как проходили олимпийские соревнования по искусству? Главное правило – все работы про спорт и Олимпийские игры. Например:

- Художники рисовали бегунов и борцов.
- Скульпторы лепили атлетов в движении.
- Композиторы писали музыку для спортивных праздников.
- Архитекторы проектировали стадионы.

Работы показывали зрителям, а специальное жюри выбирало лучшие – точно так же, как судьи выбирают победителей среди спортсменов.

*Дети выполняют задание 2.*

6

Представляете, ребята, даже сам Пьер де Кубертен тоже участвовал в олимпийских соревнованиях по искусству! Он написал поэму «Ода спорту», в которой восхвалял спорт с разных сторон, и получил за нее золотую медаль.

Некоторые спортсмены также пробовали участвовать в конкурсах искусств. Два участника были призерами как спортивных, так и художественных соревнований. Это американский стрелок и скульптор Уолтер Уайнэнс и венгерский пловец и архитектор Альфред Хайош.

7

Последний раз олимпийские соревнования по искусству прошли в 1948 году на Олимпийских играх в городе Лондоне в Великобритании.

После этого их решили больше не проводить. Почему соревнования по искусству отменили?

В те времена соблюдалось строгое правило: участвовать в олимпийских соревнованиях могли только любители. То есть спортсмены, которые не зарабатывали деньги, занимаясь спортом. Однако все художники были профессионалами. Чтобы создавать свои шедевры, они много лет учились, а потом продавали свои работы. Так они зарабатывали на жизнь. А это противоречило строгим правилам Игр.

Соревнования отменили, но спортивное искусство продолжило жить.

8

Как искусство связано с Олимпийскими играми сегодня?

На Олимпийских играх:

- Художники создают олимпийские эмблемы и талисманы.
- Дизайнеры придумывают медали.
- Музыканты сочиняют музыку для церемоний открытия и закрытия.
- В городах проходят выставки и фестивали олимпийского искусства.

А это значит, что современный спорт и искусство продолжают славные традиции, которые пришли к нам из далекой Древней Греции.

9

Наше путешествие подошло к концу. Давайте ответим на вопросы и вспомним, сколько интересного мы узнали сегодня.

- Кто придумал проводить соревнования по искусству на современных Олимпийских играх? (*Пьер де Кубертен*).
- В каких номинациях соревновались на олимпийских конкурсах искусств? (*Живопись, архитектура, скульптура, литература, музыка*).
- Чем награждали победителей конкурсов искусств на Олимпийских играх? (*Золотой, серебряной и бронзовой медалями*).
- Почему перестали проводить олимпийские соревнования по искусству? (*Олимпийские игры для любителей, а художники были профессионалами и зарабатывали деньги своими произведениями*).
- Если бы вы участвовали в конкурсе искусств, то какую номинацию выбрали бы? Почему? (*Дети выбирают живопись, скульптура, литература, архитектура или музыка*).

Вы большие молодцы! Помните, когда вы рисуете спортсменов, танцуете, поете песни о спорте или придумываете спортивные игры – вы тоже становитесь частью большой олимпийской истории!

# 2

## Занятие

### Раздаточные материалы

1

Придумай и нарисуй медаль для олимпийского конкурса искусств. Соедини эту медаль с участником конкурса искусств, который мог бы ее получить: художник, скульптор, архитектор, писатель, музыкант.



2

Помоги художнику, музыканту, архитектору и скульптору добраться до своих произведений, чтобы принять участие в олимпийском конкурсе искусств.



# 3 Занятие



## Спорт и искусство в Беларуси



### ЗАДАЧИ

- Формировать представление о спортивном искусстве в современной Беларуси.
- Формировать представление о творческих профессиях в олимпийском движении.
- Формировать представление о белорусских спортивных традициях.
- Развивать память, воображение, логическое мышление.



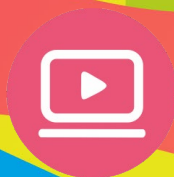
### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

учебная группа



### ВОЗРАСТ

5–6 лет



### ОБОРУДОВАНИЕ

интерактивная доска, презентация к занятию, карточки «Олимпийский чемодан» на тему «Современная Беларусь»



### РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

листы с заданиями к занятию, цветные карандаши

### № СЛАЙДА

### СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ

1

Ребята, сегодня мы продолжим наше путешествие по миру спорта и искусства. Мы уже побывали в Древней Греции, а также узнали, как спорт и искусство связаны на современных Олимпийских играх. Куда мы отправимся с вами сегодня? Предлагаю заглянуть в наш «Олимпийский чемодан» и посмотреть, какая под-сказка нас там ждет.



*Дидактическая игра «Олимпийский чемодан». В чемодане лежат карточки «Современная Беларусь». Дети «открывают» чемодан и вытягивают одну новую карточку, связанную с темой занятия, слушают небольшую историю, которая написана на обороте карточки.*

2

Сегодня мы отправимся в нашу страну – Республику Беларусь – и узнаем, как современный спорт вдохновляет художников, музыкантов и представителей других творческих профессий. В Беларуси спорт – это не только соревнования, но и настоящий источник вдохновения для современного искусства! Когда проходят большие спортивные события, на стадионах звучит музыка, появляются красивые декорации, флаги, костюмы, а спортсменов встречают аплодисментами тысячи зрителей.

Чтобы праздник стал ярким и запоминающимся, к нему долго и очень внимательно готовятся не только спортсмены, но и представители творческих профессий.

3

Перед соревнованиями в городах появляются спортивные плакаты и афиши. Объявляется талисман соревнований. Все это создают представители таких творческих профессий, как художники и дизайнеры. Плакаты нужны для того, чтобы пригласить людей на праздник спорта и рассказать о нем всем!

*Дети выполняют задание 1.*

4

Какой же праздник без музыки? К большим спортивным событиям музыканты и композиторы могут создавать торжественную музыку для открытия и закрытия соревнований. Некоторые песни о спорте даже получали государственные награды! Веселые песни для болельщиков помогают поднять настроение, поддержать спортсменов, почувствовать себя частью спортивной команды.

Например, у хоккейного клуба «Динамо-Минск» есть официальный гимн команды, написанный специально для поддержки спортсменов. Исполняя его, болельщики поддерживают хоккеистов и заряжаются отличным настроением.

5

Яркие костюмы спортсменов в некоторых видах спорта и артистов на торжественных церемониях – порой настоящие произведения искусства! Давайте вспомним, в каких видах спорта спортсмены выступают в красивых костюмах?

*Ответы детей: танцевальный спорт, художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание.*

*Дети выполняют задание 2.*

6

Многие зрители очень любят смотреть церемонии открытия и закрытия спортивных соревнований. В этот момент на спортивной арене проходит настоящий красочный праздник! Танцоры выходят в ярких костюмах, артисты показывают номера. Специально для них художники по костюмам и декорациям заранее продумывают, как будут выглядеть все участники праздника. Только посмотрите, каким красочным было открытие II Европейских игр в Минске в 2019 году!

Костюмы часто тесно переплетаются с белорусскими традициями. Могут напоминать о природе Беларуси, использовать национальные цвета и орнамент. Так искусство делает спортивный праздник еще более торжественным!

7

Белорусское искусство вдохновляется яркими победами наших спортсменов. **Скульпторы** создают тематические скульптуры. Чаще всего их можно увидеть возле спортивных объектов и в городских парках. **Художники** создают картины, которые можно посмотреть в художественных галереях и на тематических выставках. **Стрит-арт или уличные художники** создают огромные картины на стенах домов, которые называются муралы. **Писатели** вдохновляются на новые художественные произведения о великих победах, а **режиссеры** снимают кино. **Музыканты** посвящают песни нашим спортсменам.

8

Ежегодно в Беларуси проходят не только спортивные соревнования. Традиционным стал спортивно-культурный фестиваль «Вытокі». В программе фестиваля спорт переплетается с белорусской культурой и искусством. Участники фестиваля могут попробовать свои силы в разных видах спорта, а также принять участие в художественных мастер-классах, посетить театральные представления и концерты, лично пообщаться с белорусскими спортсменами. Каждый год фестиваль проходит в новом городе Беларуси, чтобы как можно больше жителей страны смогли принять участие в настоящем празднике спорта и искусства!

9

Наше путешествие подошло к концу. Давайте ответим на вопросы и вспомним, сколько интересного мы узнали сегодня.

- Для чего нужны спортивные плакаты и афиши? Кто их создает? *(Чтобы пригласить зрителей на соревнования. Художники и дизайнеры).*
- Зачем музыканты пишут музыку для спортивных соревнований? *(Поддержать спортсменов, объединить болельщиков, настроить на победу).*
- В каких видах спорта красота костюмов спортсменов – важная часть выступления на соревнованиях? *(Танцевальный спорт, художественная гимнастика, синхронное плавание, фигурное катание).*
- Как бы вы поддержали белорусских спортсменов перед соревнованиями? *(Нарисовали рисунок или плакат, написали стихотворение, придумали песню, пришли поддержать на стадион).*

Вы большие молодцы! Помните, стать частью большой белорусской спортивной семьи очень просто! Поддерживайте любимых спортсменов, занимайтесь спортом и приходите на спортивные праздники.

# 3 Занятие

## Раздаточные материалы

1

На картинках изображены талисманы спортивных соревнований, которые проходили в Беларуси. Соедини талисманы с видами спорта и подумай, почему именно эти животные выбраны для них.



**ВОЛАТ**



**ВОЖЫК**

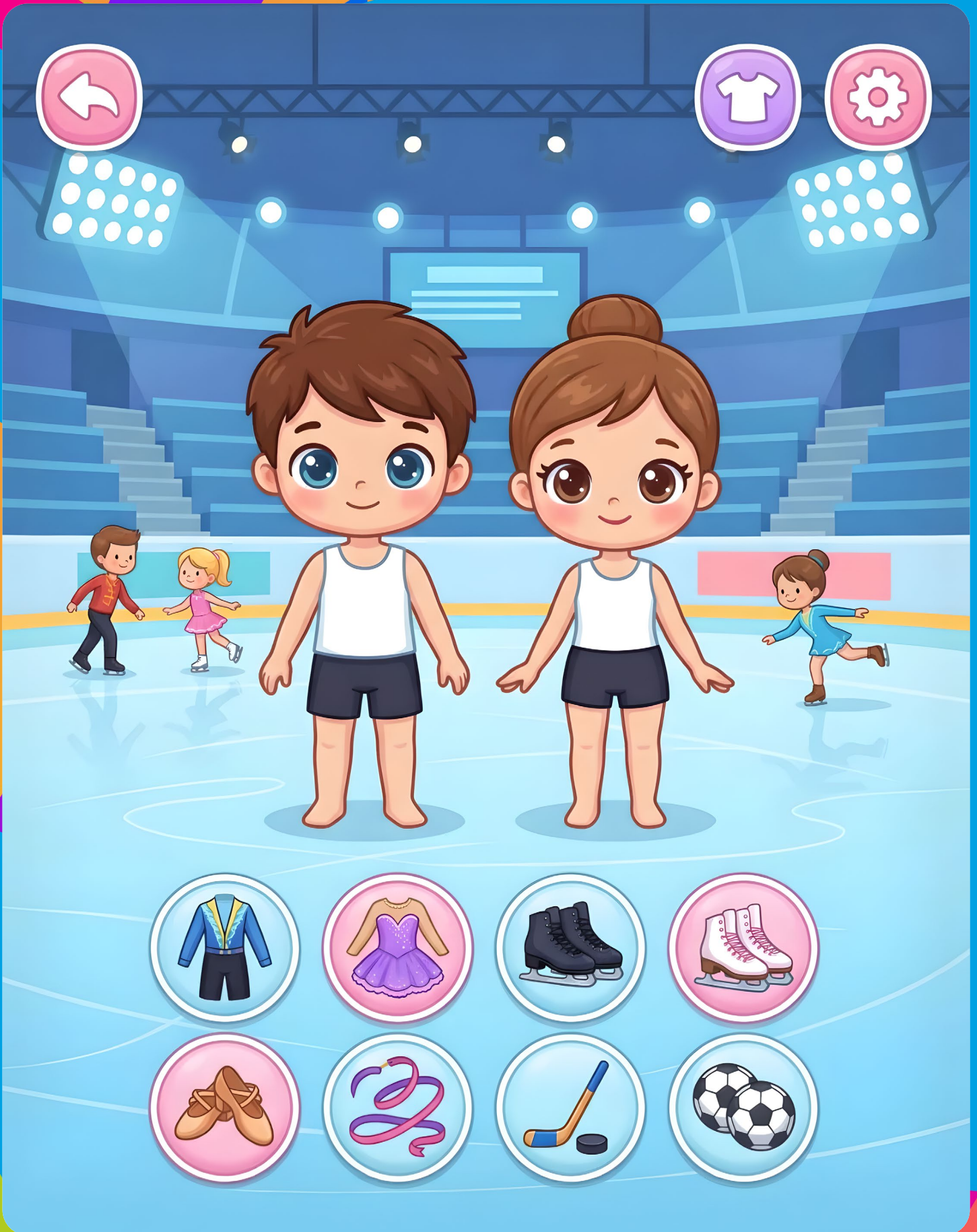


**ПУЛЬКА**



2

На картинке изображена пара спортсменов по фигурному катанию. Найди недостающие атрибуты для их выступления на соревнованиях и соедини с нужным спортсменом.



# 4

## ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие



# Движение как искусство



### ЗАДАЧИ

- Сформировать у детей представление о понятии «спортивная грация» на основе знакомства с образами древнегреческих атлетов и выполнения выразительных движений.
- Развивать координацию движений и чувство равновесия как основу правильной осанки и гармоничного физического развития.
- Воспитывать стремление выполнять движения аккуратно, красиво и осознанно, проявляя самоконтроль и интерес к физической культуре.



### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

спортивный зал



### ВОЗРАСТ

5–6 лет



### ОБОРУДОВАНИЕ

картинки с изображениями из рассказа педагога



### ПОДГОТОВКА

- Построение
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на основную часть



### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

Дети слушают рассказ педагога и выполняют упражнения

### РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Однажды воспитательница показала детям картинки статуй атлетов и ваз из Древней Греции.

Картинки очень понравились мальчику Вите! Он решил разобраться, что такое древняя атлетическая грация.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### И.п.:

узкая стойка, руки вдоль туловища.

**1** – пережат на носки, руки вверх.

**2** – пережат на пятки, руки в стороны.

### ДОЗИРОВКА

6–8 раз

### ОМУ

Выполнять в медленном темпе.

Кисти натянуты, руки не сгибать.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Придя домой, Витя начал разглядывать картинки. На первой был знаменитый Дискобол. *Педагог показывает картинку дискобола.*

– Он как будто застыл перед броском! – прошептал Витя. – Сейчас ка-а-ак полетит!

Витя взял тарелочку. Согнул колени. Повернул корпус. Отвел руку назад.

– Главное – равновесие... – пробормотал он.

Вторая статуя называлась Дорифор, что значит «копье-носец». *Педагог показывает картинку копьеносца.*

– Он не бежит, – сказал Витя. – Он готовится.

Витя взял длинную палочку от конструктора. Встал прямо. Одну ногу чуть согнул.

– Я готов бросить... но пока просто стою.

Он почувствовал, как трудно стоять красиво и не качаться.

Потом Витя увидел вазу. На ней были нарисованы бегуны. *Педагог показывает картинку бегунов.*

– Они прямо летят! – удивился Витя.

Он встал у стены.

– На старт!

Он наклонился вперед, как на картинке.

– Внимание...

И побежал по комнате, стараясь двигать руками так же, как на вазе.

На другой вазе были изображены атлеты, которые прыгают в длину. *Педагог показывает картинку прыжков в длину.*

В руках у них были маленькие тяжелые камни – гантели.

– Они прыгают с грузиками? Зачем? – удивился Витя.

Он взял два маленьких мячика. Согнул колени. Отвел руки назад.

– Раз... два... три!

## УПРАЖНЕНИЕ

### МЕТАТЕЛЬ ДИСКА

#### И.п.:

Стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

#### Выполнение:

**1** – полуприсед, корпус слегка повернуть вправо, правую руку отвести назад, левую вперед.

**2–3** удерживать позу 3–5 секунд.

**4** – вернуться в и.п.

Повторить в другую сторону.

### КОПЬЕНОСЕЦ

#### И.п.:

узкая стойка, руки на пояс.

#### Выполнение:

**1** – выпад вперед на правую ногу, руки в стороны.

**2–3** – удерживать положение.

**4** – и.п.

**5–8** – то же на другую ногу

### БЕГУНЫ

#### И.п.:

узкая стойка, руки согнуты в локтях.

#### По сигналу:

бег на месте 10–15 секунд с активной работой рук.

**Остановка** по сигналу.

### ПРЫЖОК АТЛЕТА

Перестроение в одну шеренгу.

#### И.п.:

Стойка ноги на ширине плеч.

#### Выполнение:

**1** – полуприсед, руки отвести назад.

**2** – прыжок вперед на двух ногах, энергичный мах руками вперед.

## ДОЗИРОВКА

4–6 раз

4–6 раз

60–90 с

2–4 раза

## ОМУ

Выполнять медленно, следить за осанкой, стопы от пола не отрывать.

Колени не сводить.

Сохранять равновесие.

Выполнять в медленном темпе.

Следить за осанкой.

Руки не сгибать.

Изменять темп бега по команде педагога на медленный и быстрый.

Руки согнуты в локтях, двигаются вдоль корпуса.

Приземляться на носки с перекатом на всю стопу.

Сохранять равновесие.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Махнул руками вперед и подпрыгнул.

– Ого! Так действительно дальше!

Витя засмеялся.

– Значит, древние греки все продумывали!

На последней картинке был атлет с венком на голове.

*Педагог показывает картинку атлета с венком победителя.*

Его нарисовали на вазе после победы в состязаниях.

Спокойный. Словно знал, что много трудился и достоин этой победы.

## УПРАЖНЕНИЕ

### СТАТУЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Перестроение для выполнения упражнения

**И.п. :**

узкая стойка, руки вдоль тела.

**1** – поднять руки вверх через стороны.

**2** – встать на носки.

**3–7** удерживать равновесие.

**8** – медленно опуститься.

## ДОЗИРОВКА

6–8 раз

## ОМУ

Выполнять в медленном темпе.

Руки не сгибать.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Вечером Витя сказал маме:

– Мам, знаешь, древние спортсмены были не только сильные. Они умели красиво двигаться.

Мама посмотрела, как он аккуратно идет по комнате с прямой спиной.

– Похоже, ты тоже тренируешься?

Витя кивнул.

– Теперь я понял. Грация – это когда ты двигаешься аккуратно, держишь спину прямо и слушаешь свое тело. И он сделал уверенный шаг вперед – как настоящий маленький олимпиец.

### МАЛЕНЬКИЕ ОЛИМПИЙЦЫ

Дети свободно передвигаются по залу медленным бегом. По сигналу педагога:

• **«Статуя!»** – замирают в красивой позе.

• **«Бегун!»** – бег на месте с работой рук.

• **«Прыжок!»** – выполняют один прыжок вперед.

• **«Грация!»** – медленно идут с прямой спиной и плавными движениями рук.

3–5 минут

Оценивать не скорость, а аккуратность и выразительность движений.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

*Упражнения на восстановление дыхания.*

*Подведение итогов занятия.*











# 5 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие



## Олимпийское искусство



### ЗАДАЧИ

- Формировать у детей представления об олимпийском искусстве и олимпийских традициях.
- Развивать координацию движений и равновесие.
- Воспитывать интерес к физической культуре и творчеству.



### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

спортивный зал



### ВОЗРАСТ

5–6 лет



### ОБОРУДОВАНИЕ

не требуется



### ПОДГОТОВКА

- Построение
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на основную часть



### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ:

Дети слушают рассказ педагога и выполняют упражнения

### РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Однажды Маша узнала удивительную новость:

– Мама, представляешь! На Олимпийских играх раньше были конкурсы искусств!

– Правда? – удивилась мама.

– Да! Там были такие номинации: рисование, скульптура, музыка, архитектура, литература. И все должно было быть про спорт!

Маша задумалась.

– В какой же номинации я могла бы принять участие?

### УПРАЖНЕНИЕ

#### ДОРОЖКА ВЫБОРА

**И.п.:**

Стойка ноги вместе, руки на поясе.

**1.** По команде «Думаем!» – ходьба на месте медленным шагом.

**2.** По команде «Выбираем!» – шаг вперед правой ногой, руки развести в стороны.

После выполнения дети возвращаются в исходное положение.

### ДОЗИРОВКА

4–6 раз

### ОМУ

Выполнять в медленном темпе.

Следить за осанкой.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

### ПЕРВАЯ ИДЕЯ – РИСОВАНИЕ

Маша очень любила рисовать. Она взяла краски и нарисовала бегуна.

Он бежал так быстро, что, казалось, вот-вот выскочит из рисунка!

Маша улыбнулась:

– Рисовать мне нравится!

### ВТОРАЯ ИДЕЯ – МУЗЫКА

Маша села за пианино и попробовала сочинить музыку.

Ту-ду-ду-ду! Бам-бам!

– Это марш спортсменов! – сказала она.

Музыка получилась бодрой, веселой, будто все шагают на стадион.

### ТРЕТЬЯ ИДЕЯ – ПИСАТЕЛЬСТВО

Затем Маша взяла карандаш и начала писать рассказ.

Про смелого пловца, который боялся воды, но все равно стал чемпионом.

– Ребята, а про кого бы вы написали историю?

*(Ответы детей).*

Маша поняла, что сочинять истории ей тоже нравится.

### ЧЕТВЕРТАЯ ИДЕЯ – СКУЛЬПТУРА

Из пластилина Маша слепила фигурку гимнастки.

Гимнастка стояла на одной ножке, подняв руки вверх.

– Это сложно! – сказала Маша. – Но красиво!

## УПРАЖНЕНИЕ

### ХУДОЖНИКИ

**И.п.:**

стойка ноги на ширине плеч, руки опущены.

**Выполнение:**

**1–4** – поднять правую руку вперед, «нарисовать» в воздухе большой круг.

**5–8** – поднять левую руку, «нарисовать» квадрат.

### МАРШ СПОРТСМЕНОВ

**И.п.:**

узкая стойка, руки согнуты в локтях.

**Выполнение:**

Марш на месте с высоким подниманием колен.

**1–2** – шаг правой, левой.

**3–4** – остановиться, два хлопка над головой.

### СМЕЛЫЙ ПЛОВЕЦ

**И.п.:**

стойка ноги на ширине плеч, руки вверх.

**Выполнение:**

**1** – наклон вперед.

**2–3** – круговые движения руками вперед выпрямиться.

**4** – и.п.

### ЖИВАЯ СТАТУЯ

Перестроение в одну шеренгу.

**И.п.:**

о.с.

**Выполнение:**

**1** – поднять правую ногу согнув в колене, руки в стороны.

**2** – выпрямить правую ногу.

**3** – согнуть правую ногу.

**4** – и.п.

**5–8** то же на другой ноге.

## ДОЗИРОВКА

4–6 раз

6–8 раз

6–8 раз

2–4 раза

## ОМУ

Выполнять медленно.

Следить за осанкой. Движения амплитудные.

Для усложнения можно добавить рисование двумя руками одновременно волнистых линий.

Колени поднимать до уровня пояса.

Шаг ритмичный.

Выполнять в медленном темпе.

Спину не сгибать. Движения рук амплитудные.

Кисти натянуты.

Локти не сгибать.

Следить за равновесием.

Носок поднимаемой ноги натянут.

Кисти натянуты.

Локти не сгибать.

Следить за осанкой.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

### ПЯТАЯ ИДЕЯ – АРХИТЕКТУРА

Еще на Олимпийских играх соревновались архитекторы.

Они придумывали красивые стадионы!

Маша нарисовала огромный стадион с флагами, трибунами и ярким олимпийским огнем.

## УПРАЖНЕНИЕ

### СТРОИМ СТАДИОН

**И.п.:**

стойка ноги на ширине плеч.

**Выполнение:**

**1** – присед, руки вперед («кладем фундамент»).

**2** – встать, руки вверх («строим стены»).

**3** – подняться на носки, руки вверх («крыша»).

**4** – и.п.

## ДОЗИРОВКА

6–8 раз

## ОМУ

Выполнять в медленном темпе.

Следить за осанкой.

Кисти натянуты.

Колени не сводить.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

Маша сидела и думала:

– Я люблю и рисовать, и сочинять, и музыку, и лепить...

Как же выбрать?

Тут к ней подошел дедушка и сказал:

– Главное – делать то, что тебе нравится.

Маша улыбнулась.

– Тогда я выберу рисование! Я нарисую большой праздник спорта, где все дружат!

И она нарисовала картину, где спортсмены разных стран стоят вместе и улыбаются.

### ОЛИМПИЙСКОЕ ИСКУССТВО

Дети свободно передвигаются по залу медленным бегом.

Педагог называет номинацию:

• **«Художники!»** – дети останавливаются и «рисуют» в воздухе.

• **«Музыканты!»** – маршируют на месте.

• **«Скульпторы!»** – замирают в позе спортсмены.

• **«Писатели!»** – останавливаются на месте и имитируют письмо носком на полу.

• **«Архитекторы!»** – присед и руки вверх.

Кто быстрее и правильнее выполнит движение – получает похвалу.

3–5 минут

Для упрощения игры можно выбрать 2 команды, а затем усложнить, добавляя новые.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения на восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.

# 6 ФИЗКУЛЬТУРНОЕ Занятие

## Настоящие соревнования



### ЗАДАЧИ

- Формировать у детей представление о последовательности организации спортивных мероприятий и спортивном искусстве через сюжет и двигательные действия.
- Развивать координацию движений посредством игровых упражнений.
- Воспитывать чувство коллективизма и ответственности за общее дело через совместную игровую деятельность.



### МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

спортивный зал



### ВОЗРАСТ

5–6 лет



### ОБОРУДОВАНИЕ

1 мяч среднего диаметра, конусы для эстафет



### ПОДГОТОВКА

- Построение
- Строевые упражнения
- Ходьба
- Бег
- Дыхательные упражнения
- Перестроение на основную часть



### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ:

Дети слушают рассказ педагога и выполняют упражнения

### РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Однажды мальчик Юра и девочка Оля сидели во дворе и смотрели, как ребята бегают наперегонки.  
– Вот бы устроить настоящие соревнования! – сказал Юра.  
– С болельщиками, музыкой и наградами! – добавила Оля.  
– А давай сами все организуем! – предложил Юра.  
Ребята переглянулись и решили: они проведут свои настоящие соревнования.

– Сначала нужен стадион, – серьезно сказала Оля.  
Юра принес большие коробки.  
Оля расставила стулья – это будут трибуны.

### УПРАЖНЕНИЕ

**И.п.:**  
узкая стойка, руки вдоль туловища.  
**1** – пережат на носки, руки вверх.  
**2** – пережат на пятки, руки в стороны.

### СТРОИМ СТАДИОН

**И.п.:**  
стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

### ДОЗИРОВКА

6–8 раз

6–8 раз

### ОМУ

Выполнять в медленном темпе.  
Кисти натянуты, руки не сгибать.

Выполнять в медленном темпе.  
Следить за осанкой.  
Кисти натянуты, колени не сводить.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Из веревочки они сделали линию старта. Юра поставил в центре игрушечный флажок.

– Теперь у нас настоящий спортивный стадион!

– Но кто узнает про наши соревнования? – задумался Юра.

– Нужны афиши! – сказала Оля.

Они взяли фломастеры и начали рисовать.

Юра нарисовал бегуна. Оля – гимнастку с ленточкой.

Наверху они написали: «Большие дворовые игры! Приходите!»

– На соревнованиях всегда звучит музыка, – вспомнила Оля.

Юра начал хлопать в ладоши:

– Та-та-та! Та-та-та!

Оля подхватила:

– Беги быстрее, не сдавайся, Прыгай выше – улыбайся!

Юра добавил:

– Мы болеем за друзей,

Станем вместе веселей!

Ребята спели песню несколько раз и даже придумали движения.

– Как здорово поддерживать спортсменов! – сказал Юра.

– А как начнутся наши игры? – спросила Оля.

– С торжественного открытия! – важно ответил Юра.

Оля взяла тетрадь и стала записывать:

1. Все спортсмены выходят на стадион.

2. Мы говорим приветствие.

3. Звучит гимн.

4. Поднимается флаг.

– А кто будет говорить речь? – спросила Оля.

– Давай вместе! – предложил Юра.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Выполнение:

**1** – присед, руки вперед («кладем фундамент»).

**2** – встать, руки вверх («строим стены»).

**3** – подняться на носки, руки вверх («крыша»).

**4** – и.п.

## ХУДОЖНИКИ

### И.п.:

стойка ноги на ширине плеч, руки опущены.

**1–4** – поднять правую руку вперед, «нарисовать» в воздухе большой круг.

**5–8** – поднять левую руку, «рисовать» квадрат.

## МАРШ СПОРТСМЕНОВ

### И.п.:

узкая стойка, руки согнуты в локтях.

### Выполнение:

Марш на месте с высоким подниманием колен.

**1–2** – шаг правой, левой.

**3–4** – остановиться, два хлопка над головой.

## ТОРЖЕСТВЕННЫЙ ВЫХОД

### И.п.:

стойка руки вдоль туловища.

**1** – шаг вперед правой ногой, руки в стороны.

**2** – вернуться в и.п.

**3** – шаг вперед левой ногой, руки вверх.

**4** – вернуться в и.п.

## ДОЗИРОВКА

6–8 раз

6–8 раз

2–4 раза

## ОМУ

Выполнять медленно.

Следить за осанкой. Движения амплитудные.

Для усложнения можно добавить рисование двумя руками одновременно волнистых линий.

Колени поднимать до уровня пояса.

Шаг ритмичный.

Выполнять в медленном темпе.

Выполнять в медленном темпе.

Кисти натянуты.

Локти не сгибать.

## РАССКАЗ ПЕДАГОГА

Они встали прямо и громко сказали:

– Мы открываем наши честные и веселые игры!

– А победителям нужны призы! – вспомнил Юра.

Из пластилина они слепили маленькие статуэтки – человечков с поднятыми руками.

– Это за первое место!

– А это за старание! – сказала Оля.

Когда все было готово, ребята пригласили друзей.

Кто-то бегал.

Кто-то прыгал.

Кто-то громче всех пел песню поддержки.

Юра и Оля внимательно следили, чтобы все было честно.

А в конце они вручили статуэтки каждому участнику.

– Ты самый быстрый!

– Ты самый ловкий!

– Ты самый веселый!

## УПРАЖНЕНИЕ

### ПОБЕДИТЕЛЬ

**И.п.:**

узкая стойка, руки на пояс.

**1** – выпад вперед на правую ногу, руки вверх («получаю награду»).

**2–3** – удерживать позу.

**4** – и.п.

**5–8** – то же на другую ногу.

### ЭСТАФЕТЫ

Дети делятся на команды и выполняют 2–3 эстафеты.

## ДОЗИРОВКА

4–6 раз

3–5 минут

## ОМУ

Выполнять в медленном темпе.

Руки не сгибать.

Кисти натянуты.

Определить победителя и похвалить за старания.



## ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Вечером Юра сказал:

– Знаешь, Оля, организовать соревнования – это тоже труд.

Оля кивнула:

– Да. Нужно и строить, и рисовать, и петь, и придумывать.

Юра посмотрел на стадион и тихо сказал:

– Получилось настоящее спортивное чудо.

Оля улыбнулась:

– Потому что мы делали все вместе.

Упражнения на восстановление дыхания.

Подведение итогов занятия.



**РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА:**

**Н.В. Апончук,**

Председатель ОО «Белорусская олимпийская академия»

**АВТОР МАТЕРИАЛОВ ПРОЕКТА:**

**А.А. Захаревич,**

член Президиума ОО «Белорусская олимпийская академия»,  
магистр педагогических наук

**КОНСУЛЬТАНТ ПРОЕКТА:**

**Н.Ф. Ворожцова,**

руководитель физического воспитания высшей категории  
ГУО «Детский сад № 27 г. Полоцка»

**КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ МАКЕТ И ВЕРСТКА**

**Зоя Голованова**

**ОО «БЕЛОРУССКАЯ ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»**

Республика Беларусь, г. Минск, ул. Радужная 27/2

Тел./факс: +375 17 270 23 09

e-mail: [byolympicacademy@gmail.com](mailto:byolympicacademy@gmail.com)

[www.olympic-academy.by](http://www.olympic-academy.by)



[WWW.OLYMPIC-ACADEMY.BY](http://WWW.OLYMPIC-ACADEMY.BY)