

МАДОУ «Детский сад №2 «Улыбка»

Проект в средней группе

«Если хочешь быть здоров...»



Воспитатель:

Гарипова И.С

Участники проекта:

Дети, родители, воспитатели.

средней группы

Тип проекта:

практико-ориентированный

Продолжительность проекта:

(с 15.10.24-19.12.24)

Цель проекта:

Формирование у детей представлений о **здоровом образе жизни**.

Актуальность проекта:

Первые представления о **здоровье и здоровом образе жизни** формируются уже в дошкольном возрасте. **Если учесть**, что это период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о **здоровом образе жизни**.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое **здоровье**, **если мы** будем личным примером демонстрировать **здоровый образ жизни**, то можно надеяться, что будущее поколение будет более **здоровым** и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время задача сохранения и укрепления **здоровья детей**, как физического так и психического, приобщения его к **здоровому образу жизни** и овладению современными **здоровье** сберегающими технологиями в детском саду является одной из значимых и приоритетных.

Необходимо создавать у детей положительную мотивацию к выполнению основных режимных моментов, принятие и осознание их детьми; формирование и совершенствование основных гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Задачи проекта:

1. Дать детям представления о **здоровом образе жизни**: правильном питании, личной гигиене, режиме дня, закаливании, занятиях физкультурой, прогулках на свежем воздухе.
2. Создать условия в **группе** для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений ЗОЖ.
3. Воспитывать у детей интерес к занятиям физической культурой и желание вести **здоровый образ жизни**.
4. Привлечь родителей к взаимодействию с детским садом по развитию у детей представлений ЗОЖ.

Продукты **проекта**:

1. Конструирование «Стадион» (картонные элементы).
2. Лепка «Мы собрали урожай» (овощи, фрукты, ягоды).
3. Раскрашивание «Предметы личной гигиены».
4. Творческие работы детей совместно с родителями «**Быть здоровыми**

хотим».

5. Дидактическая игра «Овощи и фрукты- витаминные продукты».

Ожидаемые результаты:

1. Сформированы представления о **здоровом образе жизни**, о полезной и вредной пище, личной гигиене, КГН.
 2. Даны представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения, крепкий сон не только укрепляют физическое **здоровье**, но и вызывают хорошее настроение и положительные эмоции.
 3. Родители приняли активное участие в реализации **проекта**.
- Этапы работы с детьми над **проектом**.

Подготовительный этап

- Сбор информации по теме;
- Подбор аудио – и видеоматериала;
- Подбор художественной литературы;
- Подбор дидактического материала;
- Подбор пословиц, поговорок, загадок по теме;
- Подбор комплексов утренней и бодрящей гимнастики;
- Оформление картотеки подвижных игр;
- Оформление папок – передвижек для родителей;
- Создание условий для активной самостоятельной деятельности детей по развитию представлений о ЗОЖ;
- Анкетирование родителей.

Реализация **проекта**.

Понедельник.

Тема «Витамины и полезные продукты».

Цель: формирование у детей понятия, что овощи и фрукты являются источниками витаминов.

- Ознакомление с окружающим: «Витамины и полезные продукты»;
- Дидактическая игра «Витаминные продукты»;
- Сюжетно-ролевая игра «Магазин «Овощи-фрукты».

- Чтение Л. Зильберг «Полезные продукты».
- Настольно-печатные игры: домино «Фрукты», «Овощи».
- Подвижная игра «Вредно-полезно».
- Продуктивная деятельность: лепка «Мы собрали урожай» (овощи, фрукты, ягоды).
- Для родителей: папка-передвижка «**Здоровье детей в ваших руках**».

Вторник.

Тема: «Личная гигиена».

Цель: формирование у детей желания следить за своим внешним видом и соблюдать личную гигиену.

- НОД «Личная гигиена».
- Дидактические и развивающие игры: «Чудесный мешочек», «Узнай и назови».
- Подвижная игра «Море волнуется» (изображение действий личной гигиены).
- Сюжетно-ролевая игра «Семья» (сюжет «В магазин за предметами личной гигиены»);
- Продуктивная деятельность: раскрашивание «Предметы личной гигиены».
- Чтение: К. И. Чуковский «Мойдодыр», Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы».

Среда.

Тема: «Режим дня».

Цель: формирование у детей представлений о режиме дня, его влиянии на **здоровье и настроение**.

- Беседа: «Мой день».
- Дидактические игры: «Что сначала- что потом», «Исправь ошибку».
- Подвижная игра: «Утро, день, ночь».
-
- Продуктивная деятельность: конструирование «Наша группа».
- Чтение: С. Я. Маршак «Вот какой рассеянный».
- Консультация для родителей: «Значение режима дня для детей».

Четверг.

Тема: «Закаливание. Утренняя зарядка. Физкультура. Прогулка».

Цель: формирование значения физкультуры для **здоровья**, роста и физического развития детей,

- Беседа «О пользе занятий физкультурой для **здоровья**».
- Загадки о спорте.
- Подвижные игры по желанию детей.

- Дидактические и развивающие игры: «Назови вид спорта», «Покажем Мишке, как надо одеваться».

- Продуктивная деятельность: рисование «Веселая зарядка».

- Памятка для родителей: «Закаливание и **оздоровительные процедуры дома**».

Пятница.

- Итоговое занятие «Где прячется **здоровье?**».

- Фотовыставка «Малыши – крепыши»;

- Выставка творческих семейных работ «**Быть здоровыми хотим**».

Заключительный этап.

Список используемой литературы:

1. Шорыгина Т. А. «Беседы о **здоровье**». М., «Сфера», 2005.

2. Карточка и материалы «**Здоровьесберегающие технологии**».

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу» средняя группа

Цель: расширение знания о пользе витаминов, закрепить знания о полезных и вредных продуктах. Воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Материал: картинки – хлеб, молоко, овощи, фрукты, конфеты, чипсы, кириешки, лимонад.

Ход:

- Чтобы, расти и развиваться, человек должен правильно питаться. Человек употребляет в пищу разнообразные продукты. Есть продукты полезные и вредные. В продуктах содержатся очень важные для здоровья вещества, которые называют витаминами. В полезных продуктах – овощах и фруктах – больше всего витаминов. Витаминов очень много, но главные из них – это витамины А, В, С, Д.

Витамин А очень важен для зрения, он содержится в моркови.

Витамин В помогает хорошо работать нашему главному органу – сердцу. Его много в овощах и молоке.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека здоровым, неподверженным простудам. Его много в киви, шиповнике, смородине.

Витамин Д укрепляет наши ноги и руки, больше всего этого витамина в рыбьем жире.

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.

- Что вы любите есть на завтрак?
- Какие витамины вы знаете?
- Для чего нужны витамины?
- Назовите продукты, полезные для здоровья?

- Какие продукты вредные для детей?

Игра «Полезные и вредные продукты»

Разложить в 2 корзинки полезные и вредные продукты.

Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

Консультация для родителей

«Здоровье Ваших детей в Ваших руках!».

Здоровье – это совокупность физических и психических качеств человека, которые являются основой его долголетия, осуществления творческих планов, создания крепкой дружной семьи, рождения и воспитания детей, овладения достижениями культуры. Здоровый и развитый ребёнок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера.

Много лет назад немецкий учёный М. Петенкофер писал: «...не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчёта, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаём цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Русская пословица очень ярко иллюстрирует эту мысль немецкого учёного: «Деньги потерял – ничего не потерял, время потерял – многое потерял, здоровье потерял – всё потерял».

Здоровье - это счастье! Когда человек здоров, все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

Факторы, влияющие на здоровье:

- соблюдение режима дня
- организация двигательной активности, длительность прогулки
- закаливание
- полноценное и рациональное питание
- условия жизни в семье
- полноценный сон
- выполнение культурно-гигиенических норм и правил

- т.е. здоровый образ жизни семьи
- влияние окружающей среды, экология
- наследственность
- уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

В нашем детском саду используют различные здоровьесберегающие технологии(создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями, решают задачи соответствия учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребёнка. Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на воздухе
- прогулка
- подвижные игры
- физкультминутки на занятиях
- гимнастика для глаз
- динамическая пауза
- артикуляционная гимнастика
- пальчиковая гимнастика
- релаксационная пауза
- корректирующая гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- психогимнастика
- различные виды закаливания и т.д.

Кроме этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,
- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,
- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,
- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!

Использованная литература:

1. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления - М., Линка-пресс, 2000г., 293с.
2. Оздоровительная работа в ДОУ, автор-составитель М.С.Горбатова, Волгоград, издательство «Учитель», 2008г., 428с.
3. Рунова М.А. Движение день за днём – М., Линка-пресс, 2007г., 96с.

Беседа на тему:

«Режим дня»

Цель: продолжать знакомить детей с режимом дня, формировать умение правильно распределять свое время; развитие внимания, самоконтроля; воспитывать желание заботиться о своем здоровье.

Ход беседы:

Дети встают в круг.

Приветствие:

Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнёмся

И за руки возьмёмся.

Учиться будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

Дети садятся.

Воспитатель: - Сегодня мы будем с вами говорить о режиме дня. Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать:

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять...

Ответы детей. (Часы)

Воспитатель: Ребята, наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит?

Ответы детей. (Посасывает в желудке, урчит в животе, и т.д.)

Воспитатель: Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать.

Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело?

Ответы детей.

Воспитатель: А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поспорит с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным.

Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вопросы к детям:

Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(Вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают).

Ответы детей.

Воспитатель:

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

Ответы детей.

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень много времени проводить у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка).

Воспитатель зачитывает стихотворение «О режиме дня»:

Завтрак, полдник,

Днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно

Тих, невидим, невесом,

В гости к нам приходит сон.

За собой зовёт в кровать,

Спи, малыш, в ней сладко-сладко.

Все спят ночью, но и днём

Мы немного отдохнём.

Заполдня устали слишком,

Надо сделать передышку.

Голове, рукам у нас,

Нужен отдых – тихий час.

Воспитатель: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Рассматривание иллюстраций «Режим дня»:

Слайд 1 – утро;

Слайд 2 – день;

Слайд 3 – вечер;

Слайд 4 – ночь.

План – конспект беседы «Мы дружим с физкультурой»

Цель : закреплять знания о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой и спортом способствуют физическому развитию

Оборудование : иллюстрации с изображением спортсменов, презентация «Спортивная викторина», фломастеры, клей, ножницы

Ход

1. Загадка Хочешь ты, побить рекорд Что тебе поможет? (спорт)

2 Беседа- Как называют людей, которые занимаются спортом?
(спортсмены)

-Рассказ о труде спортсменов

- Рассматривание иллюстраций с изображением разных видов спорта, уточнение их содержания и особенностей

Вопросы

А вы, любите заниматься физкультурой?

Какие виды спорта вам нравятся больше всего?

Как вы думаете, полезно или вредно заниматься спортом?

4. Конкурс – игра «Покажи любимый вид спорта» Один ребенок имитирует основные движения какого-либо вида спорта, дети отгадывают.

Консультация для родителей «Закаливание детей (ребенка) в домашних условиях»(средняя группа)

«Закаливание ребенка в домашних условиях»

Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно.

Н. М. Амосов

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Воспитание здорового ребенка является главной целью любого дошкольного учреждения. Потому что дошкольное детство - время интенсивного развития ребенка :приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Значит, перед нами, взрослыми, стоит очень важная задача: воспитать физически, нравственно и духовно здорового человека.

Что же кроме чистого свежего воздуха, яркого солнца и воды может быть лучшим средством поддержания сил и здоровья в молодом организме, который только формируется.

В этом случае, закаливание один из наиболее подходящих вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Закаливание поможет избежать заболеваний, повысить иммунитет.

Конечно, родители боятся начинать закаливать своих детей в домашних условиях.

В закаливании, как и в любом другом начинании, важен позитивный настрой. На первых порах нужно постараться эту процедуру преобразовать в интересную игру.

Закаливание солнцем – эффективное средство оздоровления и стимулирование роста ребёнка. Успешно используется закаливание солнцем в борьбе с рахитом. Солнечный свет, проходя через орган зрения, возбуждает нервную систему. Нервная система, в свою очередь, регулирует состояние и тонус всех систем организма; регулирует биоритмы, активизирует обменные процессы. Обладающие высокой биологической активностью ультрафиолетовые лучи, воздействуя на человека через кожу, повышают устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, болезнетворным микробам, повышают иммунитет, снижают риск заболеваний.

Закаливание воздухом следует начинать с воздушных ванн, которые полезны как детям, так и взрослым, в том числе бабушкам и дедушкам. Закаливание воздухом повышает устойчивость организма к длительным воздействиям низких температур.

Ножные ванны – погружение ног до голеностопных суставов в таз с горячей водой. Ноги погружают на 3-10 секунд. Затем каждые 3 – 4 дня температуру воды следует снижать на 1 градус, доведя её в итоге до 20 – 24 градусов С.

Контрастные ножные ванны являются хорошей профилактической закаливающей процедурой против ангин и катаров верхних дыхательных путей. Подобные процедуры рекомендуется выполнять по утрам, после сна.

Вам понадобятся 2 таза: один - с горячей водой (+38 гр. С), второй - с водой на 3 – 4 градуса холоднее. Сначала ребенок опускает ноги до голеностопных суставов на 2-3 секунды в горячую воду, потом сразу же в более прохладную на 5 секунд. Затем опять в первый таз, потом во второй, но уже на 10 секунд.

Обтирание - мероприятие подготавливающее организм человека к таким закаливающим процедурам, как обливание и холодный душ.

- Температура воды для первого обтирания должна быть 36-34 градуса С.
- Через каждые три процедуры температуру воды снижайте на два градуса С.

- Для детей и пожилых людей температура воды не должна быть ниже 20 градусов С.

- Здоровым взрослым рекомендуется снизить температуру до 12 С.

- Сначала обтирают руки и сразу же насухо вытирают их.

- Затем обтирают ноги, далее грудь, потом живот и спину.

- Обтирание лучше проводить после утренней гимнастики или после дневного сна.

- По мере снижения температуры воды продолжительность обтирания следует уменьшать с двух минут до полминуты.

Обливание водой - закаливающая процедура, которую следует начинать летом.

Лейку или ведро наполните водой температурой 36-34 градуса С. Далее в течение 2 минут последовательно, начиная с головы, обливайте все части тела.

Продолжительность закаливающего мероприятия и температура воды регулируется так же как и при обтирании.

Душ - закаливающая процедура, которая сочетает в себе температурное и механическое воздействие. Душ прекрасно тонизирует организм, поэтому его целесообразно делать утром, днем и вечером, а так же после физических упражнений.

Некоторые правила закаливания ребенка

- Закаливающие процедуры окажутся гораздо эффективнее, если будут приносить удовольствие и вызывать веселый смех.

- Станьте примером для подражания.

- Начинайте закаливание ребенка в домашних условиях только в том случае, если он полностью здоров.

- Продолжительность процедур увеличивайте постепенно.

- Не допускайте переохлаждения ребенка.
- Процедуры должны проводиться систематически.

Если мы будем придерживаться основных правил закаливания ребенка в домашних условиях, мы сможем защитить ребенка от частых простуд и хронических заболеваний и плохого настроения. Не зря же говорят: в здоровом теле здоровый дух.

Свое слово хочу закончить известной притчей.

В одном доме жил мужчина. Вместе с ним жили его жена, престарелая больная мать и его дочь – взрослая девушка. Однажды поздно вечером, когда все уже спали, в дверь кто-то постучал. Хозяин встал и отворил дверь. На пороге дома стояли трое. «Как вас зовут?» – спросил хозяин. Ему ответили: «Нас зовут Здоровье, Богатство и Любовь. Пусти нас к себе в дом». Мужчина задумался: «Вы знаете, – сказал он, – у нас в доме только одно свободное место, а вас трое. Я пойду, посоветуюсь с домочадцами, кого из вас мы сможем принять в нашем доме». Больная мать предложила впустить Здоровье, юная дочь захотела впустить Любовь, а жена настаивала на том, чтобы в дом вошло Богатство. Женщины очень долго спорили между собой. Когда мужчина открыл дверь, за порогом уже ни кого не было...

Желаю всем, чтобы в каждом доме было место и Здоровью, и Богатству, и Любви! Все в наших руках, стоит только захотеть...

Детские загадки о спорте, о физкультуре, о соревнованиях, о победе, о спортивной форме и спортивных аксессуарах.

Физкультурные загадки для детей средней группы

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.
С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.
Скачет, скачет, скачет, скачет!
Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.
С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,
Палка справа, слева палка,
Ну а между них веревка.
Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,
Мяч кидаем, скачем ловко,
Кувыркаемся при этом.
Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,
Делаем прыжки на мате,
Через голову вперед,
Можем и наоборот.
Нашему здоровью впрок
Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,
С ним мы станем быстры, сильны...
Закаляет нам натуру,
Укрепит мускулатуру.
Не нужны конфеты, торт,
Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание
Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —
Это наше кредо.
Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Победитель в спортивном состязании,
Впереди все время только он.
Как звучит, скажите, гордое название?
Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили
И дают задание.
Мы участвуем впервые
В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,
На стойке шарнирами прикреплены.
С ними сильным стану я.
Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.
Класс движенья выполняет.
Не просты движения,
Это упражнения.
Гимнастика под музыку
Оздоровляет нас.
Скажите-ка название
Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Ноги в них быстры и ловки.
То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,
Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,
Я же небольшого роста.
Знает каждый ученик,
Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,
Катать его и вращать.
Он будто бы буква «О»:
Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,
Не беда, коль упадем.
Здесь валяться я так рад,

Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -
Это не просто идет человек.
Такие вот быстрые передвижения
Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,
Я ползу под потолок,
Мышцы — просто напряжение —
Сам себя поднять я смог.
Подо мной постелен мат,
Вверх я влез. Помог... (канат)

Первый — прыг! Второй пошел.
А снаряд зовут... (козел)

В пол упираются две пары ног,
А сам он высокий, почти что с меня.
Я оседлать его только что смог.
Мы прыгали классом через... (коня)

Мяч в кольце! Команде гол!
Мы играем в... (баскетбол)

Я в бассейне плыву,
Знаю, что не утону.
Плаваю я — высший класс! —
В стиле под названьем... (брасс)

Руки врозь, а ноги вместе.
Бег, потом прыжки на месте.
Рассчитались по порядку,
Вот и все — конец... (зарядке)

В них все видно под водой,
Смелее ты глаза открой,
Не попадет в них никогда
Из бассейна вода.
А если в речке их одеть,
То можно рыбок разглядеть,
Как плавают на дне рачки,
Посмотришь ты через... (очки)

По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.
Никак не дает он забить мячом гол.
На поле играют мальчишки в... (футбол)

Я за лето сил набрался
И значительно подрос,
Спортом много занимался,
Пробежал легко я... (кросс)

Спортивные загадки

Лента, мяч, бревно и брусья,
Кольца с ними рядом.
Перечислить не берусь я
Множество снарядов.
Красоту и пластику
Дарит нам... (гимнастика)

Соберем команду в школе
И найдем большое поле.
Пробиваем угловой -
Забиваем головой!
И в воротах пятый гол!
Очень любим мы... (футбол)

Здесь команда побеждает,
Если мячик не роняет.
Он летит с подачи метко
Не в ворота - через сетку.
И площадка, а не поле
У спортсменов в... (волейболе)

Очень трудно жарким летом
Пробежать его атлетам,
Много долгих километров
Пролететь быстрее ветра.
Путь нелегок, назван он
Древним словом... (марафон)

В этом спорте игроки
Все ловки и высоки.
Любят в мяч они играть
И в кольцо его кидать.
Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

Я смотрю - у чемпиона
Штанга весом в четверть тонны.
Я хочу таким же стать,
Чтоб сестренку защищать!
Буду я теперь в квартире
Поднимать большие... (гири)

Две дощечки на ногах
И две палочки в руках.
Если мы дощечки смажем -
Снежный экстра-класс покажем!
Зимние рекорды ближе
Тем, кто очень любит...(лыжи)

На Олимпе в древнем мире
Греки поднимали гири,
Состязались в беге, силе,
Тяжести переносили.
И дарила им награды
Летняя... (олимпиада)

Мы не только летом рады
Встретиться с олимпиадой.
Можем видеть лишь зимой
Слалом, биатлон, бобслей,
На площадке ледяной -
Увлекательный... (хоккей)

И мальчишки, и девчонки
Очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким,
Не хотят идти домой.
Мы изящны и легки,
Мы - фигурные... (коньки)

По воротам бьет ловкач,
Плавая, бросает мяч.
А вода здесь вместо пола,
Значит, это... (ватерполо)

В честной драке я не струшу,
Защита двоих сестер.
Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)

Посмотрите, я пловец!
Молодец и удалец!
И в бассейне я король -
Я владею стилем... (кроль)

Говорит на пляже друг:
"В море мне не нужен круг!
Что мне надувной матрас?
Я владею стилем... (брасс)"

Я слышу с недавних пор
Очень смелым малым.
Без лыжни съезжаю с гор,
Обожаю... (слалом)

Вот спортсмены на коньках
Упражняются в прыжках.
И сверкает лед искристо.
Те спортсмены - ... (фигуристы)