

«Мывкыд совмодан Сыктывкарс челядьос 43 № видзанін»
школаодз велодан муниципальной съомкуд учреждение

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №43» г.Сыктывкара



Педагогический проект

"Сыктывкарец – значит лыжник"

Сыктывкар,
2020

Пояснительная записка

«Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора»

П.Ф. Лесгафт

Лыжный спорт в республике Коми - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства и вплоть до глубокой старости. Лыжный спорт представляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА	
Разработчики проекта	Инструктор по физической культуре Мингалева Алена Николаевна
Нормативно — правовое обеспечение проекта	- Конституция Российской Федерации. - Конвенция о правах ребёнка. - Федеральный закон от 24.07.1998г. N 124-ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка». - Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки". - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 — ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155). - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. N 996-р). - «Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 N 1618-р).
Миссия проекта	Обеспечение физического здоровья детей, направленного на повышение развития физических качеств, знаний в области зимних спортивных игр.
Цель проекта	Повышение двигательной активности посредством

	лыжной подготовки.
Задачи проекта	1. Расширить знания детей о зимней спортивной жизни республики Коми. 2. Формировать у детей представления об лыжном спорте, об истории, правилах, техники выполнения. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. 3. Развивать у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятия лыжного спорта. 4. Вовлечение родителей в совместную деятельность по лыжному спорту с детьми.
Назначение проекта	1. Изучить способы организации лыжной подготовки, повышающие знания и физические качества детей. 2. Организовать лыжную подготовку в помещении и на улице, направленную на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. 3. Организовать сотрудничество с родителями и совместную деятельность по лыжной подготовке.
Срок реализации проекта	С 11.01.2020 по 30.03.2020
Принципы реализации проекта	1. Принцип приоритетности интересов детей. 2. Принцип уважения уникальности и своеобразия каждого ребёнка, отношения к нему, как к будущему человеческому, интеллектуальному потенциалу государства. 3. Принцип взаимовлияния личностей (взрослых и

	детей), предполагающий создание гармоничных отношений между родителями, детьми и педагогами ДОО. 4. Принцип открытости, обеспечивающий тесный контакт педагогов и родителей. 5. Принцип системности в организации жизнедеятельности детей, обеспечивающий комплексность воспитания и образования.
Этапы реализации проекта	<u>I этап. Аналитико — прогностический (организационный)</u> Цели: Подготовка проекта «Сыктывкарец – значит лыжник». Итоги этапа: Разработан проект. Педагоги теоретически подготовлены к проведению данной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, подготовлен инвентарь, разработаны схемы-модели карт для ООД по физической культуре, подготовлены подводящие упражнения для лыжного передвижения). <u>II этап. Содержательный.</u> Цель: Реализация и проведение проекта проекта «Сыктывкарец – значит лыжник». Итоги этапа: Создание условий для лыжной подготовки. Формирование знаний, физических умений, качеств детей по лыжному спорту. Организация игр и соревнований на лыжах. Повышение уровня профессионального мастерства педагогов. Повышение педагогической компетентности

	родителей. <u>III. Итогово — аналитический (обобщающий) этап</u> Цель: Анализ и трансляция опыта внедрения проекта «Сыктывкарец — значит лыжник». Итоги этапа: Наличие и трансляция обобщённого опыта по организации и обучению ходьбе на лыжах детей старшего возраста.
Ресурсное обеспечение проекта	Методическая литература. Спортивный инвентарь для лыжной подготовки.
Источники финансирования	Нет необходимости
Участники проекта	Воспитатели ДОО Инструктор по физической культуре ДОО Воспитанники подготовительной группы ДОО Родители воспитанников ДОО
Ожидаемый результат	1. Педагогами изучены способы организации лыжной подготовки детей, повышающие знания и физические качества детей. 2. Организована лыжная подготовка в помещении и на улице, направленная на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста. 3. Оздоровление и закаливание детского организма. 4. Формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта. 5. Родители организуют совместное

	времяпровождение с ребенком, приобщают к зимним видам спорта.
--	--

П Л А Н

реализации проекта «Сыктывкарец – значит лыжник»

Цель проекта: Повышение двигательной активности посредством лыжной подготовки.

Этапы реализации проекта

	<u>I этап. Аналитико — прогностический (организационный)</u>
Январь 2019	- Изучение учебно-методической литературы; - Анализ физической подготовленности детей, знаний по лыжным видам спорта; - Повышение профессиональной компетентности педагогов в части организации лыжной подготовки дошкольников; -Разработка содержательной части проекта по формированию у детей представления об лыжном спорте, об истории, правилах, техники передвижения на лыжах через презентации, ООД по физической культуре, продуктивной деятельности. -Разработка подготовительных и подводящих упражнений к освоению техники передвижения на лыжах, разработка карт, схем-моделей для организации игры и ООД. <u>Ожидаемый результат I этапа:</u> Разработан проект. Педагоги теоретически подготовлены к проведению данной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, подготовлены презентации,

	разработаны схемы-модели карт для ООД по физической культуре, подготовлены подводящие упражнения для обучения технике передвижения на лыжах).
<u>II этап. Содержательный.</u>	
Февраль – апрель 2019	-Просмотр презентации про лыжный спорт, история, инвентарь, техника передвижения на лыжах. (Приложение 1, 2, 3). -Просмотр видеосюжетов с зимних олимпийских игр. -Просмотр мультфильмов о лыжном спорте. -Подбор и просмотр книг и картинок о лыжном спорте. -Составление рассказа о лыжном спорте с использованием мнемотаблиц. -Разработана система работы по физической культуре. -ООД по физической культуре «Все на лыжи». -Индивидуальная работа (упражнения) по обучению техники передвижения на лыжах (Приложение 4). Альбомы: «Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам РК», «Лыжные виды спорта», «Техники передвижения на лыжах в картинках». Презентации: «Откуда пришли лыжи», «Из истории лыж» Подборка фотографий олимпийских чемпионов в лыжных видах спорта Республики Коми и России. Видео: «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина» Художественная литература Фотографии детей на лыжах -Изготовление карт, схем (Приложение 5). -Стеновая информация для родителей «Лыжный спорт для дошколят». - Подбор и сочинение художественного слова по лыжному спорту

	(Приложение 6). -Лепка «Все на лыжи» -Рисование. «Лыжники». -Изготовление поделок с родителями «Чемпионат по лыжам». - Соревнования по лыжам среди детей старшей и подготовительной групп. - Совместное мероприятие с родителями и детьми «Лыжный поход на Динамо» (Приложение 7). <u>Ожидаемый результат II этапа:</u> Формирование знаний, физических умений, качеств детей по лыжному спорту. Формирование чувства лыж, чувства снега Организация игры и соревнований по лыжному спорту. Повышение уровня профессионального мастерства педагогов. Повышение педагогической компетентности родителей.
	<u>III. Итогово — аналитический (обобщающий) этап</u>
Март – май 2019	-- Городские соревнования «Лыжня дошколят 2020» - Выставка поделок и рисунков «Все на лыжи» - Городские соревнования этапа спартакиады «Папа, мама, я - здоровая семья», «Лыжный праздник 2020». -Мониторинг уровня физического развития детей старшего дошкольного возраста, знаний по зимним олимпийским играм (лыжным видам спорта). - Анализ самостоятельной деятельности детей на предмет активной использования лыж. - Обобщение опыта по организации и обучению технике передвижения на лыжах детей старшего возраста;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">- Трансляция обобщённого опыта на различных уровнях;- Вовлечение родителей в образовательную деятельность;- Итоговая презентация проекта. |
|--|---|

Ожидаемый результат III этапа:

Наличие и трансляция обобщённого опыта по организации лыжной подготовки и передвижению детей старшего возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015 – 144 с.
2. М.П.Голощекина: Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. Изд.2-е, испр. М., «Просвещение», 1977.
3. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2013 – 120 с.
4. Интернет ресурсы: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1998N1/p59-61/htm> и другие
5. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям. М., «Просвещение», 1966.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 128 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 128 с. Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 –12.

История лыжного спорта

В местностях, месяцами покрытых снегом, человек еще в древние времена был вынужден создавать предметы, обеспечивающие ему возможность продвигаться по снегу, особенно зимой, т. к. охота была для него жизненно необходимой. В соответствии с различным типом строения эти снаряды в древности имели различное значение: они либо препятствовали погружению в снег (это были круглые или овальные снежные обода), либо позволяли быстрое скольжение по равнине. Скользящая лыжа была особенно пригодна при преследовании убегающей дичи. 4000 – 5000 - летней давности каменные изображения, найденные неподалеку от Онежского озера, позволяют узнать формы, схожие с сегодняшними лыжами. В 18 веке в Скандинавии использовали парные лыжи, имеющие неодинаковую длину. Более короткая для лучшего отталкивания покрывалась мехом, в то время как длинная лыжа позволяла широкое скольжение. Применялась лишь одна палка длиной в человеческий рост, в большинстве случаев без кольца. В среднеевропейских странах лыжный бег был не известен вплоть до 19 века. Крестьяне из области Любляна в Юльских Альпах показывали удивительные результаты в спусках. Они использовали короткие лыжи и только одну палку. При изменениях направления движения она становилась в центр вращения. Родина современного лыжного спорта – Норвегия. Здесь уже в 1733 году было выпущено служебное предписание для лыжных отрядов войск. В 1767 году в нынешнем Осло, состоялись первые военно-спортивные соревнования, а в 1843 году прошли первые официальные лыжные гонки в Тормсе. В 1910 году была создана Международная лыжная комиссия. Она учредила правила соревнований и международные соревнования. В настоящее время в нее входят более 50 стран. *Лыжный спорт* является олимпийским с 1924 года и проводится раз в 4 года.

Лыжные гонки являются старейшей дисциплиной в лыжном спорте. Наиболее широко они были распространены в Скандинавии и России. Позже они прижились и в среднеевропейских областях. В производстве гоночных лыж дерево все больше вытесняется пластиком и металлом. В качестве замены лыж для бесснежного периода в тренировке лыжников высших разрядов используются лыжероллеры. Они позволяют воспроизводить аналогичные движения, предполагая наличие гладких асфальтированных дорог, на которых концы палок находят опору. Палки должны быть легкими и достигать плеча лыжника. Слишком длинные или слишком короткие палки отрицательно сказываются на технике бега. Лыжные мази должны обеспечить хорошее скольжение и при отталкивании вызывать необходимое трение благодаря сцеплению между снежными кристаллами и слоем мази. Без мази лыжи при отталкивании будут скользить назад. Постоянно изменяющийся под влиянием погоды снежный покров и различные виды снега, встречающиеся на трассе соревнований, не исключают ошибок при выборе мазей.

Одежда. Легкие беговые ботинки с низким голенищем и эластичной подошвой позволяют легкий и свободный лыжный шаг. Костюм гонщика состоит из ветронепроницаемой блузы и брюк из легкого эластичного материала. Костюм не должен мешать движениям лыжника. Шерстяные гольфы, кожаные перчатки без подкладки и шерстяная шапка или лента дополняют костюм.

**Перспективный план
по лыжной подготовке**

<i>Содержание материала</i>
1. Чистка лыж и раскладывание их на снегу
2. Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах
3. «Пружинка» - ходьба ступающим шагом 10-15м
4. Ходьба скользящим шагом
5. Повороты переступанием
6. Свободная ходьба на лыжах (8мин)
7. Прохождение под двумя воротцами из лыжных палок
8. Спуск с пологого склона
9. Переставление лыж «лесенкой»
10. Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия
11. Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах
12. Спуск со склона мягко пружиня ноги
13. Подъем на склон «лесенкой»
14. Спуск в ворота
15. Поворот переступанием в движении
16. скольжение широким шагом на согнутых ногах
17. Передвижение скользящим шагом, размахивая руками
18. Ходьба длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног
19. Ходьба переменным двухшажным ходом
20. Спуск со склона без палок в низкой стойке
21. Подъем на гору «ёлочкой»

Методика обучения передвижению на лыжах

Обучения передвижению на лыжах начинается со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает проведение бесед и т.д.

Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под присмотром родителей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.
- строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.
- поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

По окончании второго года обучения воспитанник должен

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правил поведения на уроках лыжной подготовки.
- самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах.
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками.
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.
- поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палкам
- выполнять подъем «лесенкой»

НОД № 1.

1. Дети строятся в шеренгу. Проверка лыж, креплений, одежды. Сообщение цели. Раскладывание лыж на снегу: одна справа, а другая слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.
2. Упражнения на лыжах «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжней.
3. Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют её друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение и все идут по учебной лыжне за воспитателем (50м). Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.
4. Игра «У кого будет меньше шагов?» - дети идут по прямой лыжне. (10м), стараясь преодолеть её возможно меньшее число длинных накатистых шагов.
5. Свободное скольжение (8-10 минут)
6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 2.

Задачи: учить поворотам переступанием, закреплять навык ходьбы скользящим шагом, на согнутых ногах.

Ход:

1. Упражнение на лыжах «петушки машут крыльями», «Пружинка»
 2. Показ детям правильной позы лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе по лыжах.
 3. Обход учебной лыжни (30м). Показ и выполнение скольжение на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений своих детей.
 4. Ходьба по учебной лыжне. Через ряд домиков, образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.
 5. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги. Подъём на склон переступанием.
 6. Свободное катание детей – 10 минут
- В заключительной части – спокойная ходьба.

НОД № 3.

Задачи: закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой»

Ход:

- Положить лыжи на снег. Пробежка на склон (10м), спокойно вернуться к своим лыжам.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне 80м.скользящим шагом (скольжение широким шагом на согнутых ногах)

2. Спуск со склона. Дети опускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног, на момент отталкивания.

- Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.

3. Игра «будь внимателен» - закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя – зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются.

4. Свободная ходьба без лыж.

НОД № 4.

Задачи: закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо, влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

2. Игра: «Кто быстрее повернется?» Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу «Поворот», дети выполняют движение переступанием на 180, а позднее и на 360 гр, сначала в одну сторону, а затем другую. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

3. Скольжение широким шагом на согнутых ногах, прохождение под двумя воротцами из лыжных палок (5 минут)

4. Спуск со склона в основной стойке, мягко пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число спружинит ноги.

5. Медленная ходьба по лыжне. Воспитатель следит за правильной техникой скольжения.

НОД № 5.

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, спусков с пологого склона, подъемов, поворотов.

Ход:

1. Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: сделать 5 шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место
2. Упражнение на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.
3. Ходьба по лыжне «змейкой», обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м. друг от друга, палки сгибать то справа, то слева поочередно.
4. Детям, хорошо умеющим спускаться со склона, можно показать спуск с поворотом вниз, или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети свободно выполняют спуск со склона.
5. Ходьба скользящим шагом.
6. Игра: «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепления навыка поворотов. Дети делятся на 3-4 звена. Впереди на расстоянии 10 м. ставится флажок. Стоящий первым в колонне бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету, и возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, которое первым закончит движение.
7. Свободная ходьба без лыж.

НОД № 6

Задачи: закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

ХОД:

1. Разложить лыжи на снег, справа и слева от себя, на равном расстоянии.
 - упражнение для развития пространственных ориентировок
 - пробежка без лыж (2 мин)
 - упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп
 - ходьба скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Показать детям переменный двухшажный шаг.
2. Спуск со склона мягко пружиня ноги. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке. Дети повторяют 2-3 раза. Затем проводится спокойный спуск.

3. Игра: «Идите за мной». (Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих – троих детей, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут за воспитателем.

4. Свободная ходьба на лыжах.

НОД № 7.

Задачи: учить ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевая препятствия.

Ход:

1. Пробежка без лыж (1мин)
2. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево, 5 шагов вправо)
3. Передвижение переменным двухшажным ходом. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног.
4. Спуск с пологого склона мягко пружиня ноги. Подъем на горку «лесенкой»
5. Скольжение по лыжне. (10-15минут)
6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 8.

Задачи: закреплять попеременный двухшажный ход.

Ход:

1. Игра без лыж: «Сделать 5 шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам»
2. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигаться вправо, то влево, то вверх, то вниз.
3. Ходьба скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом. (15 минут) Обращать внимание на работу рук и ног.
4. Спуск с пологого склона. Тормозить с поворотом. Подъем на склон «лесенкой».
5. Игра: «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится по проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

6. Ходьба без лыж.

Игры

Игры на снежной целине

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга.

Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Задача. Тренировать равновесие, упражнять в согласованном ритме

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками.

Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

ИГРЫ

«Идите за мной»

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

Игры во время спусков со склона

Задача. Закреплять навыки спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют те дети, которые освоили навык спуска.

«Спуск по взмаху цветного флажка»

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета,

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

Консультации для родителей

«Влияние занятий на организм дошкольника»

* Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

* Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

* Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.

* Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

* Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

* Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.

* Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

* Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

«Как одеть ребенка на занятие?». Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги - обязательно толстые шерстяные носки, на руки – варежки. Шляпку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его "экипировка".

Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.) сообщите об этом воспитателю, заниматься в таком состоянии не желательно.

«Как правильно выбрать лыжи?»

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые.

Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок.