

Проект «Ах лыжи, мои лыжи!»

Разработчик:
Инструктор по физической культуре
Хуббатуллина Л. С., ВКК

Екатеринбург, 2022

*Ах, лыжи мои, лыжи-
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
Классическим ли ходом,
Пойдешь ли ты « коньком»
И целый день гоняешь
Ты по лыжне кругом.
Ну а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои лыжи-
Нет в мире лучшие лыж!*

Актуальность

Мир ребенка – это, прежде всего, движение, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Урала создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Объект: дети средних, старших и подготовительных групп.

Предмет: Занятия непосредственная образовательная деятельность и упражнения на лыжах

Цель работы: приобщение к зимним видам спорта посредством лыжной подготовки.

Задачи.

1. Изучить литературу по данному вопросу, провести анализ литературных источников и Интернет-ресурсов.
2. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком.
3. Обогащать знания педагогов и родителей о лыжных видах спорта.
4. Научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников.
5. Сохранить и укрепить здоровье детей.
6. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать привычку к ЗОЖ.
7. Развивать мышечную силу, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
8. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту и др).
9. Расширять двигательный опыт детей.
10. Воспитывать морально-волевые качества, развивать смелость, настойчивость, решительность, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи.
11. Обогащать знания детей о зимних видах спорта, олимпийских чемпионах по лыжам, истории создания лыж.

Гипотеза: если дети 5-7 лет будут заниматься лыжной подготовкой, то у них сформируется устойчивый интерес к занятиям зимними видами спорта, укрепится здоровье, дети будут более уверены в себе.

Принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Формы работы по лыжной подготовке:

- непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25-35 минут;
- ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки;
- лыжные прогулки – катание по территории детского сада – 1 раз в две недели;
- просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений;
- соревнования по лыжным гонкам: «Лыжня России» (как внутри детского сада, так и на муниципальном уровне).

Основные методы, используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности на лыжах:

1. Наглядные – показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение движений, имитация техники лыжного хода, применение элементов соревнования и т.д.

Предполагаемый результат:

- дети научатся хорошо передвигаться на лыжах, покажут достойный результат на соревнованиях по лыжным гонкам на уровне ДОУ;
- дети, родители и педагоги познакомятся с историей лыж, зимними видами спорта и олимпийскими чемпионами России по лыжам и биатлону;
- повысится уровень физической подготовленности дошкольников;
- снизится уровень заболеваемости детей;
- дети активно и с желанием станут заниматься зимними видами спорта.

Алгоритм внедрения методической разработки.

<i>1 этап подготовительный</i> -	<i>2 этап – основной, реализация проекта</i>	<i>3 этап – заключительный, результат</i>
1. Определение темы проекта; 2. Изучение литературы и интернет-ресурсов по теме; 3. Написание перспективных планов; 4. Оснащение педпроцесса (приобретение лыж, оформление альбомов, презентаций, видеороликов)	1. НОД на воздухе по лыжной подготовке; 2. Свободное катание на лыжах; 3. Просмотр презентаций, видеороликов, альбомов; 4. Чтение художественных произведений; 5. Продуктивная деятельность; 6. Работа с родителями (консультации, семинары-практикумы, совместные походы) 7. Работа с педагогами (консультации, семинары, подготовка к соревнованиям)	1. Лыжные гонки в ДОУ 2. Лыжные гонки на уровне ДОУ 3. Мини-проекты

<i>месяц</i>		<i>Мероприятия</i>
Январь	Работа с детьми	1. Секция: «Лыжная подготовка» - 1 раз в неделю 2. Просмотр видеороликов «Лыжные виды спорта» 3. Презентация: «Откуда пришли лыжи» (из истории) 4. Художественное творчество: «Разукрасим лыжи» 5. Чтение художественных произведений
	Работа с педагогами	1. Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах» 2. Презентация: «Из истории лыж» 3. Подготовка и проведение художественной деятельности.
	Работа с родителями	1. Консультация: «Оздоровительное значение лыжных прогулок» 2. Сбор информации «Олимпийские чемпионы в лыжных видах спорта» 3. Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина)
Февраль	Работа с детьми	1. Секция: «Лыжи» 2. Просмотр фото альбомов «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы» 3. Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина» 4. Рисование: «Лыжники» 5. Подготовка к лыжным гонкам 6. Лыжные гонки (внутри д\с)
	Работа с педагогами	1. Беседы с детьми о спорте 2. Семинар-практикум: «Техника ходьбы на лыжах» (ступающий скользящий шаг) 3. Подготовка к изобразительной деятельности. 4. Чтение художественной литературы детям 5. Подготовка к лыжным гонкам
	Работа с родителями	1. Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка» 2. Сбор информации «Зимние виды спорта на лыжах» 3. Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!» 4. Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина). Беседы по просмотренному. 5. Подготовка к лыжным гонкам, выход с ребенком в парк на лыжах

Оснащение педпроцесса	Лыжи Видео : «Зимние виды спорта», «Лыжные виды спорта» Презентации: «Откуда пришли лыжи», «Из истории лыж» Подборка фотографий олимпийских чемпионов в лыжных видах спорта Видео: «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина» Художественная литература Фотографии детей на лыжах
Использованная литература	1. М.П.Голощекина: Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. Изд.2-е, испр. М., «Просвещение», 1977. 2. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям. М., «Просвещение», 1966. 3.Интернетресурсы: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1998N1/p59-61/htm и другие

Перспективный план по лыжной подготовке

<i>Содержание материала</i>	<i>Январь</i>				<i>Февраль</i>				<i>Март</i>			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.Чистка лыж и раскладывание их на снегу, одевание инвентаря	о	п	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. «Пружинка» - ходьба ступающим шагом 10-15м	о	п	з									
4. Ходьба скользящим шагом		о	п	з								
5.Повороты переступанием		о	п	з	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Свободная ходьба на лыжах (8мин)	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
7. Прохождение под двумя воротцами из лыжных палок				о	п	з						
8. Спуск с пологого склона					о	п	з					
9. Переставление лыж «лесенкой»					о	п	з					
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									о	п	з	+
15. Поворот переступанием в движении						о	п	з+	+	+	+	+
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»									о	п	з	+

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 скольжения 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 подъёму 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 (2мин)
 - 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.