

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №8 «Золотая рыбка»
общеразвивающего вида городского округа Стрежевой»

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий _____ О.Н. Губай

Приказ № 340 от 14.12.2016 г.
С изменениями, приказ № 146 от 18.06.2019 г.

«Маленький лыжник».
(Программа по обучению детей 5 -7 лет ходьбе на лыжах в рамках
реализации основной образовательной программы
МДОУ «ДС № 8 «Золотая рыбка»).



Авторы:
Сафиуллина А.А.,
инструктор по физической культуре

Ильиных Т.А.,
старший воспитатель

Краткая презентация программы.

Программа «Маленький лыжник» является программой физкультурно-спортивной направленности для детей 5 - 7 лет, составлена на основе примерной образовательной программы «Детство» в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Цель программы: обучение детей 5 – 7 лет ходьбе на лыжах.

Задачи:

- Образовательные:** формирование знаний и умений о передвижении на лыжах; совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах.
- Оздоровительные:** повышение функциональных возможностей организма (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем); закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.
- Развивающие:** накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание программы направлено на формирование у детей основной потребности к занятиям физкультурой и спортом, привлечении их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа «Маленький лыжник» включает в себя обучение и совершенствование современной техники у дошкольников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика соответствует более быстрому обучению детей передвижению на лыжах.

В программе предусмотрена работа с родителями (законными представителями). Информированность родительской общественности осуществляется посредством консультаций, индивидуальных бесед, а также родителям предлагаются памятки с кратким описанием техники: ступающего, попеременного и скользящего шага, передвижения с палками попеременного двушажного хода, спусков и подъемов на склон доступными дошкольникам способами. Особое внимание уделяется предотвращению травматизма на лыжне. Этому посвящен отдельный раздел, где предоставлена информация об опасностях, подстерегающих спортсменов на лыжне, и способов предотвращения травм!

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная модифицированная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 года №1155; Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 года №761; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Уставом МДОУ «ДС № 8 «Золотая рыбка» общеразвивающего вида городского округа Стрежевой.

Программа направлена на создание условий физического развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания определённых условий, но в то же время, является прекрасным средством физического совершенствования ребёнка.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие. Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах. На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет. Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

1.1 Актуальность и новизна

Одним из приоритетных направлений деятельности ДОУ является охрана и укрепление здоровья дошкольников, которое должно реализовываться не только в рамках физкультурно-оздоровительной работы, а стать *«стержневой»* основой всего воспитательно-оздоровительного процесса, прописанной в нормативных документах.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных, интересных и доступных видов спорта в районах Севера, где длительное время лежит устойчивый снежный покров. Надо заметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает особое благоприятное влияние на закаливание детского организма и обменные процессы, на развитие физических качеств и функциональных возможностей.

В процессе занятий на лыжах укрепляются основные группы мышц, в том числе и формирующие стопу ребенка, развиваются координация движений, ориентировка в пространстве, вестибулярная устойчивость. Она вовлекает в работу почти 95% мышечных групп, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц

способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка.

Во время занятий физическими упражнениями на воздухе у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем. Солнце и воздух используются для закаливания организма, повышения приспособленности к повышенной и пониженной температуре. В условиях холода совершенствуется тепло регуляционная функция, понижается чувствительность к нему, уменьшается возможность простудных заболеваний.

Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье, отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой двигательной активностью детей, которая достигается путём использования фронтальных и групповых методов организации при обучении и выполнении основных видов движений, подбором игр и эстафет. Спортивные виды физических упражнений предлагают начальное ознакомление детей с азбукой спорта.

Модифицированная программа «Маленький лыжник» является программой физкультурно-спортивной направленности для детей 5 - 7 лет, составлена в соответствии с требованиями ФГОС ДО на основании программы Содержание программы направлено на формирование у детей основной потребности к занятиям физкультурой и спортом, привлечении их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Данная модифицированная программа рассчитана на дошкольников 5 - 7 лет, составлена на основании М.П. Голощекиной «Лыжи в детском саду», которая учитывает состояние здоровья детей, психофизические и возрастные особенности. Срок реализации программы - 2 года.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: обучение детей 5– 7 лет ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма (опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем); создание условий для всестороннего и физического развития.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста в ДО строиться так, чтобы одновременно решались **оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи**, опираясь на:

- естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- физические упражнения: по возрасту детей;
- гигиенические факторы: режим занятий, самостоятельная деятельность, сон, питание, гигиена помещения, площадки, одежда, обувь, физкультурный инвентарь и др.

Задачи:

* **Образовательные:** формирование знаний и умений о передвижении на лыжах; совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах.

* Оздоровительные: повышение функциональных возможностей организма (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем); закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

* Развивающие: накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

* Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3 Форма, режим, структура занятий.

Формы занятий – теоретические, практические: учебно-тренировочные и соревновательные. Занятия проводятся в помещении и на свежем воздухе.

Новизной и отличительной особенностью программы является:

- * использовании наглядных пособий, технических средств, игр и упражнений при проведении занятий в зале в любое время года, используя имитационные движения, помогают очень точно отрабатывать технику;
- * одновременное обучение разным способам передвижения на лыжах, а именно: по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, переходить к изучению другого способа (совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего способствует быстрому обучению детей передвижению на лыжах).

Объем образовательной нагрузки разработан в соответствии с требованиями Образовательной программы ДОУ и требованиям СанПин 2.4.1.30.49-13 гл.12.п.п.12.5.

Возраст	Кол-во часов одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц
5-6 лет	20 - 25 мин	1	4
6-7 лет	30 - 35 мин	1	4

Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 12 детей в подгруппах.

Модифицированной программой предусмотрено проведение для детей дошкольного возраста:

НОД с тематическим компонентом - 34

Экскурсия – 1

Лыжные прогулки с родителями – 1

Наиболее организованной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с подгруппой и группой детей. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

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

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое разогревание организма. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводятся игры «Веер», «Гармошка», «След в след» ...

Пробежка для детей составляет 15 – 20 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой и движениями для рук.

Задачами основной части является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствования ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся упражнения: ходьба с перешагиванием через палки, под воротца, с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой; а также преодоление спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают игры и спуски со склонов.

Основной задачей заключительной части является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к другим видам деятельности.

Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Выбор места для занятий.

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается ровное место, где можно провести разминку, дети учатся сохранять равновесие, «чувствовать» лыжи и снег. Следующий этап обучения продолжается по малой лыжне, с небольшими горками и пологими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлинённой лыжне от 80 и более метров. Дети, освоив способы передвижения, научившись делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, можно выбирать среднепересеченную местность и проводить лыжные прогулки в парке, в лесу.

Одежда ребенка.

Одежда ребенка должна быть плотно, хорошо защищающей от ветра и не стеснять движений. Во избежание перегрева не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Из головных уборов наиболее удобны шапки с закрытыми ушками. На руки следует надевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные рукавицы. Лыжные ботинки на утепленной подкладке с широко носовой частью. В более холодную погоду необходимо надевать две пары шерстяных носков.

Подбор лыж и палок.

Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если поставить лыжи вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходила кисть руки в рукавицах. Но палки даются детям при умении уверенно передвигаться на лыжах, сохранять равновесие, в подготовительной группе.

1.4 Методы и приёмы реализации программы.

Игровой метод. Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что инструктор подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

Наглядный метод. Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, картин и презентаций.

Метод показа. Разучивание нового движения, упражнения инструктор предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении инструктора движение предстает в законченном варианте. Инструктор выполняет упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются стихи, загадки, потешки, сказки.

Метод релаксации. Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

Метод творческого выполнения заданий. Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

Реализация методов обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития:

- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ пальчиковые игры;
- ✓ самомассаж;
- ✓ речь с движением;
- ✓ коммуникативные игры (в парах, по кругу, в колонне) и т.д.

Система физкультурно-оздоровительная деятельность предусматривает индивидуальные, подгрупповые и фронтальные занятия, а также самостоятельную деятельность детей в специально организованной образовательной среде.

1.5 Этапы реализации программы.

Этап - ознакомительный.

Обучение детей ходьбе на лыжах начинается со средней группы в спортивном зале задолго до выпадения снега и на улице. На улице с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Подобраны игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, равновесие, выносливость. На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В игровой форме знакомим детей с экипировкой лыжника, объясняем, как ей пользоваться. Воспитанники вместе ищут, где у лыж «носочек», а где «пяточка» (задник); для чего нужно крепление и как оно действует. На первых занятиях учим детей: обувать ботинки, завязывать шнурки и застегивать крепления. На следующих занятиях предлагаю пройти по «лыжне» - по ковру вдоль разделительной ленты.

В зале тщательнее отрабатывается техника «закантовки» лыж. Сначала на ровном месте ребенку предлагается поставить лыжу на внутреннее ребро (кант), затем на внешнее, затем развести носки лыж в стороны, а задники почти соединить и опять поставить лыжи на внутреннее ребро. При подъеме на горку «лесенкой» дети сталкиваются с тем, что лыжи на разноименных ногах должны ставиться по-разному: лыжа, находящаяся выше по склону, должна упираться в него внешним ребром, а находящаяся ниже, - внутренним. В подготовительной группе воспитанники обучаются подъемам «полуелочкой» и «елочкой». После нескольких повторений дети уверенно поднимаются в горку разными способами: прямо, «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой» и скатываются вниз.

На территории детского сада нет условий для того, чтобы научить детей спускаться с горки и подниматься на нее. Для этого в физкультурном зале делается пологая горка с помощью складного клиновидного и мягкого матов и дидактического ковра.

Этап - тренировочный

На этом этапе происходит разучивание тренировочных упражнений, которые помогут детям овладеть лыжами. В данной программе «Маленький лыжник» представлен комплекс следующих упражнений:

«Стойка лыжника» - основная, низкая, высокая.

Основная стойка - наиболее удобная, устойчивая и безопасная поза для спуска с гор.

Низкая стойка - наиболее удобная, для увеличения скорости на ровных и длинных склонах.

Высокая стойка - наоборот уменьшает скорость спуска.

«Цапля» - это хорошее упражнение на координацию, которое пригодится при передвижении приставным шагом и освоении подъему в гору.

«Носочек - пяточка» - при выполнении этого упражнения совершенствуется чувство равновесия, укрепляются мышцы ног.

Приставные шаги - умение выполнять это движение пригодится при разучивании подъемов по склону «лесенкой», при встрече с препятствиями в лыжном походе.

Повороты на месте переступанием: «веер», «солнышко» (или звездочка) эти упражнения подготавливают к овладению поворотами в движении способом «переступания».

Переступание или «змейка» выполнение этого задания улучшает координацию движений и ориентировку в пространстве.

Для отработки правильного скользящего шага важно следить, чтобы дети не катались на прямых ногах. Для этого перед началом движений воспитанникам предлагается присесть в основной стойке; пройти под несколькими воротцами (обручами), составленными в ряд.

Для отработки длинного скользящего шага проводится соревнование «Кто меньше сделает шагов?».

По мере освоения лыжных ходов можно переходить и на большую лыжню. Вначале, когда навыки детей еще слабы, целесообразно выводить будущих мастеров на большую лыжню небольшими подгруппами. Оставшиеся воспитанники вместе с воспитателем выполняют задания на спортивной площадке. Позже все дети могут вместе выходить на большую лыжню и участвовать в играх и соревнованиях на лыжах.

Детям подготовительной к школе группы под силу пройти на лыжах от 500м (в среднем темпе) до 2-3 км (в спокойном темпе).

В заключительной части занятий нагрузка снижается. Даются задания, спокойного характера: походить без лыж, очистить их от снега, убрать на место инвентарь.

По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей.

Этап - развивающий

После того, как дети ознакомились на первом этапе с техникой ходьбы на лыжах, закрепили их тренировочными упражнениями, переходим к третьему этапу, когда детям предоставляется свобода и творчество в выполнении упражнений на лыжах.

Успех обучения детей дошкольного возраста передвижению на лыжах во многом зависит от условий, в которых проходят занятия. Как только устанавливается снежный покров, мы прокладываем лыжню на спортивной площадке детского сада с учетом методики обучения и требования безопасности. Учебная лыжня прокладывается по краю участка с закругленными углами для отработки отдельных ходов и элементов передвижения на лыжах, к которым примыкает пологий склон. Разминка проводится на беговой дорожке: подготавливающие упражнения, подвижные игры и игры – соревнования. Если занятие проходит на учебной лыжне, инструктор находится посередине площадки, а если дети скатываются со склона, то его место посередине склона. Помимо этого, мы прокладываем зигзагообразную лыжню, лыжню в форме «восьмерки» (для отработки поворотов в движении), несколько параллельных лыжней для проведения эстафет. Расположение участков групп не дает возможности сосредоточить все обучение в одном месте. Поэтому отдельные участки лыжни соединяются между собой так называемой «Большой лыжней», используемой для ходьбы на длинные дистанции.

1.6 Возрастные особенности детей.

В период от трёх до семи лет длина тела ребёнка увеличивается в среднем на 28-30 см, причём этот процесс идёт неравномерно. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе занятий, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

Инструктору необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии.

Избыточная и неравномерная нагрузка, связана с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и др., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета - изменить форму ног, позвоночника, свода стоп, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц - сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц, удерживающие позу, и для мышц - разгибателей.

Для высшей нервной деятельности ребёнка характерны преобладание возбуждательного процесса над тормозным и неустойчивость основных процессов нервной системы, которая особенно остро появляется в трудный период адаптации к новым условиям. Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические

упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Жизненная ёмкость лёгких нарастает с 400-500 мл в период от шести до семи лет. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.

Артериальное давление у детей в связи с большей шириной сосудистого русла, большей эластичностью сосудов и меньшей нагнетательной способностью сердца ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорциональной интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запасов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием.

Двигательный анализатор участвует в формировании и совершенствовании самых разнообразных двигательных навыков, начиная с сидения, стояния, перемещения в пространстве и кончая сложно координированными движениями, такими, как сохранения равновесия, выполнение графических действий, точное речепроизношение и др.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих качеств, способствуют различные задания на занятиях, поручения педагога, требования.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Подобный анализ отличительных особенностей детей данного возраста сделан с целью максимального использования средств физической культуры при традиционных и нетрадиционных формах занятий.

1.7 Методика обучения детей ходьбе на лыжах:

5 - 6 лет (старшая группа)

Задачи обучения:

- Сформировать теоретическое и зрительное представление о передвижении на лыжах скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- Развивать «чувство лыж», «чувство снега», равновесие.
- Способствовать овладению ритмичной ходьбы на лыжах.
- Учить спускам с гор в средней стойке и подъему «лесенкой».
- Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.
- Познакомить детей с торможением на лыжах способом «шлуг».

6 -7 лет (подготовительная к школе группа)

Задачи обучения:

- Обучить правильной посадке, переносу веса тела с одной ноги на другую при удлинении шага, согласованию работы рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- Дать основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
- Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и равновесия.
- Овладевать спускам с ровных склонов в различных стойках.
- Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, «полуелочкой» и «елочкой» с последующим спуском в средней и низкой стойке «шлугом».

1.8 Ожидаемый результат.

- * Повышение защитных сил организма способствующих защите от неблагоприятных метеорологических факторов; благоприятное воздействие ходьбы на лыжах на сердечно-сосудистую систему.
- * Познавательное - активное действие (любопытность, заинтересованность, внимательность).
- * Формирование осанки; укрепление мышц, развитие органов дыхания, развитие опорно-двигательного аппарата (укрепление двигательного аппарата, стимулирование роста костей).
- * Развитие координации (поддержание равновесия в динамических позах, концентрация внимания для преодоления координационных трудностей и совершенствование функций вестибулярного аппарата).
- * Развитие скоростно-силовых качеств (развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела).
- * Развитие выносливости (способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).
- * Социальное адаптивное (контакт со сверстниками и взрослыми).
- * Повышение родительской компетенции в воспитании ребенка.

Формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств детей решается интегративно в ходе освоения всех образовательных областей:

- * включает «совокупность образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физкультурно-оздоровительному, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно - эстетическому».
- * обеспечивает «единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста».
- * соответствует «основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования».
- * предполагает «построение образовательного процесса на адекватной возрасту форме работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра».
- * основывается на модели интегративного планирования.
- * включает «взаимодействие со всеми специалистами ДОУ, семьями воспитанников».

2. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностический инструментарий разработан в соответствии с рекомендациями программы «Детство» Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценивать имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий.

Критерии оценки основных движений оцениваются по баллам:

Баллы	Оценка	Параметры
3	«хорошо»	все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения
2	«удовлетворительно»	тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели
1	«плохо»	упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1 -2 элемента движения) к его выполнению

Трехбалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет получить достаточно объективную картину физической подготовки отдельных детей, выявить уровень развития детей группы и сравнить с показателями другой возрастной группы. Результаты в баллах заносятся в сводную таблицу в раздел «физическая культура».

Навыки умения ходьбы на лыжах оцениваются по следующим баллам:

Баллы	Оценка	Параметры
3	«отлично»	ребенок выполняет все элементы упражнения самостоятельно, в полном соответствии с заданием и схемой движения
2	«хорошо»	при выполнении упражнения ребенком, были допущены ошибки, которые были исправлены с помощью инструктора, существенно не изменяющие характер движения и результат
1	«удовлетворительно»	упражнение ребенком выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели

Ходьба на лыжах попеременным шагом: оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой ногой.

Повороты (вправо, влево) оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения поворота.

Подъемы «елочкой», «лесенкой» оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения подъема.

Спуски в низкой и высокой стойке оцениваются правильность принятия позы (устойчивость, безопасность), координационные способности ребенка, умение сохранять равновесие.

Ходьба скользящим шагом оценивается правильность выполнения скольжения, координационные способности ребенка, скоростные качества, выносливость.

Примечание:

«?» - сведения, которые получает инструктор в результате тестирования или обработки результатов.

Трехбалльная система оценки результатов двигательных навыков ходьбы на лыжах, позволяет не только получить достаточно объективную картину подготовки детей, но и выявить уровень всей группы. Результаты в баллах заносятся в сводную таблицу в раздел «лыжная подготовка» и выводится общий балл подготовленности детей.

Диагностическая карта по обучению детей ходьбе на лыжах в подготовительной группе

Ф.И. ребёнка	Лыжная подготовка							Средний балл*	Общий балл
	Ходьба на лыжах попеременным шагом 100м.	Повороты		Подъем в гору		Спуск с горы			
		П.	Л.	«лесенкой»	«ёлочкой»	низкая	высокая		
Девочки									
Вика Т.									
Аня Т.									
Средний балл в группе девочек									
Мальчики									
Саша М.									

	Орхан Д.									
	Средний балл в группе мальчиков									
	Средний балл по всей группе (мальчики +девочки)									

3. Перспективный план образовательной деятельности по обучению детей 5 -6 лет ходьбе на лыжах.

Ме сяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Сентябрь	1-2	Занятие сюжетно - игровое «Давайте познакомимся».	- Познакомить с историей лыжного спорта, его значимостью. Инструктаж по технике безопасности. -Укрепить мышцы опорно- двигательного аппарата. - Продолжать учить детей вдыхать воздух только через нос, выдыхать через нос или рот.	В гости к детям приходит игровой персонаж «Кот Леопольд» с лыжами. Приглашает детей покататься на лыжах. И/упр. «Петушок», «Мы гуляем». П/И «Птичка и кошка», «Пилоты».	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод.	Дети научились: *проявлять интерес к занятиям физкультурой; *ходить и бегать в колоне по одному; * правильно дышать; *слышать сигналы инструктора; *соблюдать правила игр.
	3-4	Занятие на улице. Сюжетно - игровое «Сильные, смелые, ловкие».	- Продолжать учить детей вдыхать воздух через нос, а выдыхать через нос или рот. - Познакомить детей с лыжным инвентарём. -Учить детей зашнуровывать ботинки. - Воспитывать умение работать в команде.	Игры – эстафеты: И/упр. «Попади в цель», «В лесу». П/И «Гуси – лебеди», «Подбрось – поймай».		

Октябрь	1	Занятие сюжетно - игровое в спортивном зале «Зимние виды спорта»	Добиться уточнения знаний детей о зимних видах спорта. Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта и его атрибутами. Обеспечить обогащение и уточнение словаря по теме. Пробудить интерес к физической культуре и спорту.	Лыжная гимнастика. П/И. «Кто быстрее», «Где же наши ножки».	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение. *Практический повторение упражнений, игровой метод.	Дети научились: *определять свойства снега; * отвечать на вопросы поискового характера *вынимать и убирать лыжи в стойки; *повторять движения за инструктором.
	2	Эксперимент Свойства снега и льда	Формирование исследовательского и познавательного интереса через экспериментирование со льдом и снегом.	Д/и «Снежный ком»; П/И «Раз, два, три, четыре, пять»; Опыт №1. «какой на ощупь». Опыт №2. «определение запаха». Опыт №3. «определение прочности».		
	3-4	Сюжетно – игровое занятие на улице. «Выпал беленький снежок»	- Познакомить детей со свойством снега. - Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами; -Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах; - Развивать динамическое равновесие. -Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие.	Лыжная гимнастика. Задание: Брать лыжи из стойки, нести лыжи зажав под креплением. И/упр. «Пружинка» - поочередное поднимание ног. П/И «Выпал беленький снежок» - пройти между двумя планками не задевая их.		

Ноябрь	1-2	Подвижно – дидактическая игра «Чудесные досточки».	-Поддерживать интерес к занятиям по обучению ходьбе на лыжах. - Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать и переносить к месту занятий. - Развивать у детей в игре чувства «лыж».	Лыжная гимнастика. И/упр. «Чудесные досточки - поочередное поднимание ног; «Разгладим снег» - оставление лыжи в сторону. Задание: 10 м. пройти ступающим шагом «Лошадки», 10 м. – широким скользящим шагом «как лисички», 10 м.- «лисички убегают от охотника». Задание: «Воротца» - пройти не задевая планки, выпрямиться хлопнуть в ладоши.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий. *Словесный: объяснение, указания, название	Дети научились: *брать лыжи из стойки; *переносить лыжи прижав к себе к месту занятия; *определять правую и левую лыжи в креплении по символам.
	3-4	Подвижная игра «Весёлые дорожки».	- Продолжать учить детей самостоятельно зашнуровывать ботинки. - Учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их. - Учить детей стоять на месте, ходить вперед. - Познакомить детей со ступающим шагом по снегу.	Лыжная гимнастика. П/И «Весёлые дорожки» - положить лыжи на снег справа и слева от себя, просунуть каждую ногу в крепление, встать на лыжи. Затем предложить детям сложить лыжи. Инструктор вначале показывает детям, затем предлагает повторить действия. Игра «Ручки, ручки — хлоп, хлоп; ножки, ножки — топ, топ».	упражнения, пояснение. *Практический повторение упражнений, игровой метод.	
Декабрь	1-2	Подвижная игра «Догоните меня».	- Продолжать обучение ступающему шагу в игровых упражнениях. -Повторить повороты на месте ступающим шагом. - Знакомить со стойкой лыжника. - Развивать у детей умение переносить лыжи в играх.	Лыжная гимнастика. И/упр. «Пружинка» - поочередное поднимание ног; «Разгладим снег» - оставление лыжи в сторону. Игра «Идите ко мне» - идти параллельно друг с другом. Игра «Догоните меня» - бежать, сохраняя равновесие.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий.	Дети научились: *зашнуровывать шнурки; *нести лыжи до места занятия; *раскладывать лыжи на снегу;

	3-4	<p>Занятие (предметно - образное) «Бубенчики».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить детей самостоятельно зашнуровывать ботинки. - Развивать умение детей уверенно стоять на лыжах. - учить имитировать спуску со склона в низкой стойке и подъему на него «лесенкой»; - закреплять навыки широкого скользящего шага; - воспитывать смелость и бережливое отношение к лыжному инвентарю. - Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. 	<p>Лыжная гимнастика. И/упр. «Пружинка» - поочередное поднимание ног; ««Вперед, вперед»» - махи поочередно ногами. Задание: - ходьба по учебной лыжне 80-100м. скользящим шагом (обращать внимание на правильную посадку лыжника, нога согнута в коленном суставе). - игра «У кого будет меньше шагов». Упр. «Бубенчики» Ходьба на лыжах с предметом (игрушкой) в руках.</p>	<p>*Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение. *Практический повторение упражнений, игровой метод.</p>	<p>*дышать носом, выдыхать через нос или рот.</p>
--	-----	--	--	--	--	---

Январь	1-2	Занятие (предметно - образное) «Лошадки».	<p>-Повторить повороты ступающим шагом на месте.</p> <p>- Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук.</p> <p>-Продолжать развивать динамическое равновесие.</p> <p>-Знакомство с подъёмом на склон «ёлочкой».</p>	<p>Лыжная гимнастика.</p> <p>И/упр. «Пружинка» - поочередное поднимание ног; «Солнышко» - оставление лыжи в сторону.</p> <p>Задание: 10 м. пройти ступающим шагом, 20 м. - скользящим.</p> <p>Упр. «Лошадки» - дети бегут, часто прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу инструктора «Тпру!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.</p> <p>«Неваляшка» - перенос массы тела с одной лыжи другую (неваляшки закачались);</p> <p>- «Вперед, назад» - прокатывание одной лыжи вперед и назад; повторить другой.</p>		<p>Дети научились:</p> <ul style="list-style-type: none"> *дышать носом, выдыхать через нос или рот; *зашнуровывать ботинки; *сохранять равновесие при прихлопывании лыжами по снегу.
Февраль	1-2	Игровое упражнение «Большие и маленькие».	<p>-Продолжать обучение поворотов на месте способом переступания.</p> <p>- Совершенствовать ступающий шаг с активной работой рук в игровых упражнениях.</p> <p>- Упражнять детей в игровых заданиях на развитие ориентировки в пространстве.</p>	<p>Лыжная гимнастика.</p> <p>Упр. «Большие и маленькие».</p> <p>Дети ходят по снегу. На слова инструктора: «Вот какие стали большие!» — все выпрямляются, стоя на лыжах, и вытягивают руки вверх. На слова: «А вот такие мы маленькие были» - дети останавливаются и приседают.</p> <p>Задание: 10 м. пройти ступающим шагом, 10 м. пройти между предметами.</p>	<p>*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий.</p> <p>*Словесный: объяснение, указания,</p>	<p>Дети научились:</p> <ul style="list-style-type: none"> *зашнуровывать самостоятельно ботинки; *поворотам ступающим шагом на месте; *сохранять равновесие при ориентировке в пространстве;

	3-4	Игровое упражнение «Петушки машут крылышками».	- Дать представление о технике передвижения на лыжах скользящим шагом (рассматривание иллюстраций, картинок, презентации). -Закрепить повороты на месте ступающим шагом. - Продолжать обучение подъёму на склон «лесенкой».	Лыжная гимнастика. Упр. «Петушки машут крылышками», «Пружинка» - сохранять равновесие. Задание: 30 м. – скольжение на согнутых ногах с проходом в «домики». Задание: спуск с невысокого склона, мягко пружиня ногами. Задание: подъём на склон «лесенкой».	название упражнения, пояснение. *Практический повторение упражнений, игровой метод.	*подниматься на склон «лесенкой».
Март	1—2	Игровое упражнение «Буксир».	-Учить скользящему шагу. - Закрепить повороты на месте способом переступания. - Упражнять в игровом упражнении «буксир». - В игровых упражнениях закрепить ориентировку в пространстве.	Лыжная гимнастика. Упр. «Длинный, длинный шаг - короткий, короткий шаг» - развития устойчивого равновесия. Задание: Упр. «Солнышко», П/И «Буксир».	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора, использование пособий.	Дети научились: *самостоятельно зашнуровывать ботинки; *устойчиво стоять на лыжах; *поворотам на месте способом переступания; *ориентироваться в пространстве.
	3-4	Игровое упражнение «Петушки машут крылышками».	- Продолжить обучение скользящему шагу с активной работой рук. - Закрепить в играх повороты на месте способом переступания. - В игровых упражнениях и играх развивать ориентировку в пространстве.	Лыжная гимнастика. Упр. «Веер», «Длинный, длинный шаг - короткий, короткий шаг» - развития устойчивого равновесия. Задание:	*Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение. *Практический: повторение, игровой метод.	

Апрель	1	Предметно - образное	<p>- Продолжать учить детей вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через нос или рот.</p> <p>-Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.</p> <p>- Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>Льжная гимнастика.</p> <p>Упр. «Петушки машут крылышками», «Пружинка» - сохранять равновесие.</p> <p>Упр. «Длинный, длинный шаг - короткий, короткий шаг» - развития силы ног.</p> <p>Задание: 20 м. пройти ступающим шагом, 500 м. - скользящим.</p>	<p>*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры, помощь инструктора.</p> <p>*Словесный: объяснение, указания, название упражнения, пояснение.</p>	<p>Дети научились:</p> <p>*вдыхать воздух через нос, выдыхать через нос или рот;</p> <p>*переносить лыжи до места занятия;</p> <p>*ходить скользящим шагом;</p> <p>*ухаживать за инвентарем;</p> <p>* выдвигать гипотезы и проверять их опытным путем.</p>
	2	Эксперимент «На лыжах по асфальту»	<p>Воспитывать интерес к экспериментальной деятельности и желание заниматься ею; самостоятельность; аккуратность, желание добиваться положительного результата в процессе работы.</p>	<p>На прогулке провести эксперимент, исследуя возможности использования лыж без снега.</p> <p>Итог эксперимента: лыжи используются, как средство передвижения только в зимний период, когда лежит снег. Без снега лыжи двигаться не могут.</p> <p>Показать картинки с изображением лыж на колесах, рассказать, кто ими пользуется.</p>	<p>*Практический повторение упражнений, игровой метод.</p>	

3.1 Перспективный план образовательной деятельности по обучению детей 6 -7 лет ходьбе на лыжах.

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Октябрь	1	«Чему мы научились прошлом году при ходьбе на лыжах»	Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами прошлым году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале. Познакомить детей с оздоровительным влиянием занятий лыжами на организм человека.	История лыжного спорта, его значимость. Беседа «О лыжниках нашего города». Восстановить навыки шнуровки ботинок. Инструктаж по технике безопасности. П/И «Трамвай», пространственная ориентировка.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод.	Дети научились: *проявлять интерес к занятиям на лыжах; *различать инвентарь лыжника; * правильно дышать; *слышать сигналы инструктора; *соблюдать правила игр; *выдвигать гипотезы; *формировать свои выводы.
	2	«Маленькие лыжники»	Вызвать интерес к лыжному спорту. Развивать у детей в игровых упражнениях ловкость, быстроту.	На прогулке дети, одеты в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. П/И «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда брусков.		
	3	Эксперимент «Сильные ножки»	Доказать, что ноги служат человеку опорой и удерживают тело в равновесии.	Дети делятся на две команды. По команде инструктора одна команда замирает на месте, стоя на двух ногах, а другая – на одной. Для сравнения и подведения итогов, команды выполняют противоположные задания. На одной ноге устоять тяжелее, чем на двух. Человек без нижних конечностей не сможет передвигаться.		

			Подвести детей к выводу, что ноги нужно укреплять, заниматься бегом или спортивной ходьбой.		
4	Эксперимент. Просмотр иллюстраций или видеофильма на тему: «Мои сильные ноги».		Показать человека в разные периоды его жизни: младенчество – когда он совсем маленький и не умеет ходить; взрослая жизнь – человек ходит, занимается спортом, плавает, прыгает, и т. д.; и пожилого человека – с проблемами при ходьбе (опираясь на трость или костыли, сгорбившись и переваливаясь с ноги на ногу). Подвести итог: человек рождается и не умеет удерживать равновесие (не сидит, не ходит, не бежит). По мере роста и укрепления организма он учится ходить и в дальнейшем может заниматься спортом, ходить под куполом цирка, преодолевать разные препятствия. Если не заниматься спортом, не укреплять конечности, то к старости человеку будет тяжело удерживать равновесие. Ноги перестанут слушаться человека, и передвигаться можно будет только при помощи опоры (трость, костыли).		

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Ноябрь	1	Предметно образное	Повторить с детьми как одевать и снимать лыжи. Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска).	Игра без лыж: «Снег, ветер, вьюга», «Кто скорее к лыжам». Игровое упражнение на лыжах: «На одной ножке». П/И на лыжах: «Пружинки», «Иди ко мне». Очистка лыж от снега, уборка в стойки.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод.	Дети научились: *обувать и снимать ботинки; *застегивать крепление; *ходить ступающим шагом по спортивному залу; * делать повороты; *слышать сигналы инструктора; *соблюдать правила игр; *соревноваться.
	2	Предметно образное	Вспомнить правила пользования лыжами. Вспомнить умение раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь. Учить детей правильно дышать.	П/И без лыж: «Кто скорее к лыжам». Упражнение на лыжах: «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». Уличная гимнастика.		
	3	Предметно образное	Восстановление детьми навыков передвижения на лыжах (переступающим, скользящим шагом). Согласовывать движение рук и ног во время скольжения. Учить обходить предметы. Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.	Упр-е без лыж: «Веревочка», «След в след», «Под воротца». Упр-е на лыжах: «Пройти по лыжне», держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки. П/И: «Кто быстрее добежит до флажка», «Вокруг флажка».		
	4	Предметно образное	Учить делать повороты на месте. Развивать «чувство лыж» и «чувство снега». Способствовать овладению ритмической ходьбы на лыжах. Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности.	Ходьба «Лошадки, лисички». Упр-е без лыж: «Беги - сядь-беги», «Снег кружиться». Упр-е на лыжах: «Хлопок над головой», «Пружинка», «Веер», «Солнышко». П/И: «Кто быстрее добежит до флажка».		

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Декабрь	1	«На лыжи» (предметно-образное)	Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и скольжении. Выявить степень навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом без палок, а также умение сохранять равновесие при ходьбе по лыжне.	Инструктаж по технике безопасности. И/у «У кого самый длинный лыжный шаг?» - свободная ходьба на лыжах без палок. И/у «Кто всех сильнее отталкивается?» - свободная ходьба на лыжах. И/у «Кто первый придет к флажкам?» - свободная ходьба на скорость. И/у «Утята» - передвижение вперед в присяде. И/у «Вис на лыжных палках с отрывом лыж от снега» И/у «Сними правильно лыжи».	*Наглядный: наглядно-зрительные, тактильно-мышечные, предметная наглядность, наглядно-слуховые. *Информационно-рецептивный: совместная деятельность инструктора и ребенка. *Репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.	Дети научились: *скользящему шагу; *имитировать повадки животных; * правильно дышать; *ориентироваться в пространстве; *сохранять равновесие при подъеме.
	2	«Лесные звери» (предметно-образное)	Повторить занятие № 1 «На лыжи», введя образы лесных зверей.	На прогулке дети, одеты в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда палок	*Практический: придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр, собственные и имитационные движения.	
	3	«Лисичкин хлеб» (по литературному произведению)	Учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом. Путешествие закончить вознаграждением за преодоление трудностей. Учить заботиться о зимующих птицах. Учить расслабляться после физической нагрузки.	Упр-е без лыж: «Веровочка», «След в след», «Под воротца». И/у «Кто первый придет к флажкам?» - свободная ходьба на скорость. П/И «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда брусков.		

	<p>4</p> <p>«Белые медведи»</p>	<p>Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Продолжать учить детей ходить переменным скользящим шагом.</p> <p>Фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитии самостраховки.</p>	<p>И/у «Белый медведь» - аналогично «Елочка», но продвижение вперед на ребрах лыж внутренней стороной.</p> <p>И/у «Самокат» - разбег и скольжение вперед на двух лыжах.</p> <p>И/у «Дорожка» - ходьба на лыжах ступающим шагом с увеличением ширины шага, путем скольжения вперед сначала на одной, затем на второй лыже.</p> <p>И/у «Мишки на прогулке» - ступающий шаг при ходьбе на лыжах с палками.</p> <p>И/у «Маугли» - прыжки на месте. движением правой и левой руками в цель, сохранять равновесие; спуск со склона в низкой стойке, сохраняя равновесие.</p>		
--	--	--	--	--	--

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Январь	1	«Светофор» (сюжетно-игровое)	Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. Развивать внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве.	Повторить занятие «Здравствуй, сказочный гость» с введением сюжетной игры «Светофор». Игровые названия: регулировщик, машины, пешеходы, тоннель, светофор.	*Соревновательны й: нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе. *Проблемного обучения: творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.	Дети научились: *ходьбе на лыжах с поворотами; *ходить с опорой на 1 палку; * ориентироваться при передвижении на лыжах; *сохранять равновесие при спуске; *соблюдать технику безопасности.
	2	«Охотники» (образно-игровое)	Используя воображение развивать у детей смелость, выносливость. Учить выполнять упражнения на лыжах с палками, одновременно продвигаясь вперед и сохраняя равновесие; передвигаясь на скорость, пользоваться техникой переменного хода в разных направлениях, подбирать и удерживать в руках предметы, не наталкиваясь друг на друга; при спуске с гор, подхватывать предмет сверху и, сохраняя равновесие, продолжать спуск без задержки; организованно и аккуратно снимать лыжи, очищать их от снега, соблюдая правила безопасности.	И/у «Лыжная гимнастика» - с палками. И/у «Охота с палками» - скольжение с опорой на одну палку (ставить между ногами). Игра-соревнование «Какой охотник наберет больше снежных комочков» - дети на скорость передвигаются на лыжах без палок в разных направлениях, собирая комки. Выигрывает охотник, набравший наибольшее количество комков. Игра-соревнование «Охотники за птицами» - при спуске с горы сорвать свисающие с дерева ленточки (если нет деревьев, можно собирать разбросанные по горке ленточки). Выигрывает ребенок, набравший наибольшее количество лент.		

3	«Лыжники в походе» (сюжетно-игровое)	Повторить занятие «Охотники» с целью закрепления техники ходьбы на лыжах разными способами.	И/у «У кого самый длинный лыжный шаг?» - свободная ходьба на лыжах без палок. И/у «Кто всех сильнее отталкивается палками?» - свободная ходьба на лыжах с палками. И/у «Кто первый придет к флажкам?» - свободная ходьба на скорость. И/у «Утята» - передвижение вперед в приседе.		
4	«Лесные приключения» (сюжетно-игровое)	Учить детей выполнять упражнения на лыжах, развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. Поставить детей в проблемную ситуацию, в которой они должны, не замедляя хода, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	И/у «Лыжная гимнастика» - без палок. И/у «Лабиринт»: 1. Скольжение на лыжах без палок «змейкой» между палками; 2. Продвижение по прямой с наименьшим количеством скользящих шагов; 3. Подъем на гору «елочкой» 4. Спуск с горы «змейкой» между палками. И/у «Возьми палки, не замедляя хода» - ходьба на лыжах без палок (10 м). И/у «Меткие стрелки» - ходьба на лыжах (10 м), от линии – метание вдаль. (образно-игровое) охота с целью развития выносливости. замедляя ход, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок: правой рукой в правую цель, другой в левую.		

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Февраль	1	«Поход в лес на лыжах». (сюжетно-игровое)	Повторить занятие № 1 «На лыжи» в форме лыжного похода с целью развития выносливости.	Инструктаж по технике безопасности. Лыжная эстафета: 1. "Разведи костер" – дети по очереди переносят маленькие поленья для костра. 2. "Веселые пары" – бег в одной лыже, взявшись за руки. 3. "Лесенка". – дети идут приставным шагом боком до ориентира, огибают ориентир, возвращаются в команду бегом на лыжах. 4. "Тройка" – двое детей везут на лыжах третьего, который держится за веревку. 5. "Змейка" – на лыжах пройти между предметами.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод.	Дети научились: *выносливо преодолевать дистанцию; *метко попадать в цель; * ходить скользящим шагом; *внимательно слушать задания; *соблюдать дистанцию при подъемах и спусках с горки; * в расслаблении и восстановлении дыхания.
	2	«Снайперы» (образно-игровое)	Познакомить детей с правилами и помочь войти в образ метких стрелков. Учить детей выполнять упражнения на лыжах с палками и без них; метать в горизонтальную цель; определять правильность направления движения. Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка,	И/у «Лыжная гимнастика» И/у «Снайперы» - дети скользят на лыжах до линии метания и бросают снежные комки в висящий обруч с расстояния 5-10 м (3 раза). И/у «Не сбей палки». Палки стоят в ряд, дети идут к линии метания переменным шагом, от линии бросают комки, стараясь перебросить их за лыжные палки, не задев их. Игра-соревнование «Сбей мяч». Дети стоят в кругу, в центре которого, на расстоянии 10-15 м лежит надувной		

		<p>умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием.</p> <p>Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.</p>	<p>мяч. По сигналу дети метают комки в цель, стараясь сбить мяч.</p> <p>И/у «Снайперы на горе» - спуск с горы, подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск под ворота, подъем тот же.</p>		
3	«Клуб знатоков-лыжников» (на творчество)	Развивать у детей творческую двигательную деятельность на лыжах.	В занятие включаются разные виды скольжения, спуски и подъемы на горы, метание и акробатические упражнения.		
4	«Путь с препятствиями пройди и обратно приди» (соревнование)	<p>Упражнять в лыжной ходьбе на скорость, в ориентировании в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.</p> <p>Учить детей спускаться с горы в замедленном темпе, ставя носки лыж вместе, а пятки врозь; играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх, увертываться.</p> <p>Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.</p>	<p>И/у «Лыжная гимнастика»</p> <p>«Лыжный кросс на 500 м» - ходьба на лыжах с палками с увеличением скорости.</p> <p>И/у «Слалом с лабиринтами». Дети сначала скользят между палок «змейкой» по ровной местности, затем по флажкам находят путь к горке.</p> <p>Спуск с горы в ворота, торможение «плугом». Соревнование на лучший спуск с торможением на лыжах без палок (4-5 раз).</p> <p>П/и «Чья команда быстрее соберет снежки в корзину». По площадке разбросаны снежки. По сигналу обе команды начинают собирать, каждая в свою корзину. Побеждает команда, у кого больше снежков.</p>		

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Март	1	«Лабиринты» (сюжетно-игровое)	Повторить занятие «Путь с препятствиями, пройди и обратно приди» в форме игры, в ходе которой дети преодолевают различные препятствия.	Для игры понадобятся ворота из лыжных палок. Участники, поделенные на две команды, выстраиваются в колонны. По сигналу ведущего игроки стартуют и преодолевают различные препятствия. Каждый следующий участник начинает движение, как только предыдущий пересек линию финиша. Игрок, который уже финишировал, возвращается к своей команде. Игра считается законченной, когда последний участник вернется к своей команде. Выигрывает та команда, которая справилась с заданием быстрее соперников.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод.	Дети научились: *соблюдать технику движений на лыжах; *проявлять смекалку и быстроту; * правильно дышать; *умение ориентироваться по местности; *фиксировать свое внимание при метании в цель.
	2	"Придумай и покажи"	Определить степень развития свободного детского творчества, интересов и способностей в лыжном спорте. Определить уровень техники движений на лыжах. Побуждать детей к появлению активности. Упражняться в расслаблении.	Игры без лыж: «Придумай какие движения можно сделать без лыж». Упражнение на лыжах: «Придумай волшебные фигуры на лыжах», «Придумай свои движение при спуске, при подъеме на гору», «Придумай свои прыжки», «Делай на лыжах то, что тебе нравится». Упражнение без лыж: «Придумай свое движение на расслабление».		

	<p>3 «Зимние забавы» Эстафета - соревнование</p>	<p>Определить прочность двигательных навыков, необходимые для зимних игровых упражнений. Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх. Определить степень ловкости, находчивости и умение ориентироваться на местности. Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальные и вертикальные цели. Упражнять в реагировании на сигнал.</p>	<p>Упражнение без лыж: «Кто быстрее к лыжам», «Кто первый оденет лыжи». Упражнение на лыжах: «Идите ко мне», «Пружинка». Подвижная игра: «Кто дальше», «Под воротца», «Лыжные дуэты», «Кто первый добежит до флажка», «Попади в цель». Игры малой подвижности: «Не урони», «Кто первый снимет лыжи и уберет на место».</p>		
	<p>4 «До свидания, зима»</p>	<p>Обратить внимание каким видом зимнего спорта проявляется наибольший интерес среди девочек и мальчиков. Воспитывать желание помогать друг другу.</p>	<p>Повторит занятие «Зимние забавы», организуя по интересам детей. Все игры и упражнения придумывают дети. Дети подгруппами одновременно играют в разные игры.</p>		

Месяц	№	Тема	Задачи	Содержание	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Апрель	1	Эксперимент «Лыжи разные нужны, лыжи разные важны»	Укрепить знания детей о лыжах, пользе занятий по лыжной ходьбе и бегу. Доказать в ходе исследования, что изначально лыжи были созданы для облегчения передвижения по снегу, а потом уже, как вид спорта; Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.	В эксперименте участвуют несколько детей. Заранее приготовить несколько видов лыж: детские, взрослые, охотничьи, скейтборд и др. Предложить детям покататься на разных лыжах и сказать, на каких удобно, а на каких нет. Итог исследования: Люди используют разные лыжи. Не все лыжи годятся для спортивной ходьбы. На скейтборде могут кататься только подготовленные люди, он используется для спуска с пологих склонов. Для детей удобны легкие и маленькие лыжи. Для охотников придумали широкие лыжи, которые могут двигаться по рыхлому снегу.	*Наглядный: показ, имитация, зрительные ориентиры. *Словесный: объяснение, название упражнения. *Практический: игровой метод	Дети научились: *находить возможные пути решения; *анализировать и обобщать полученный результат; *ходить и бегать скользящим шагом; * правильно дышать; *слышать сигналы инструктора; *соблюдать правила игр; *проявлять интерес к лыжному спорту.
	2	«Весенние забавы» Эстафета - соревнование	Цель: упражнять в устойчивом равновесии. Цель: закреплять навык передвижения на равнине.	На прогулке дети, одеты в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда брусков. «Попади в цель», ходьба по буму, метание в горизонтальную цель. «Будь внимателен», выполнение имитации лыжника, бег змейкой, прыжки с продвижением вперед.		

Конспекты непосредственной образовательной деятельности с детьми 5-6 лет.

«Давайте познакомимся» (развитие речи + физкультура)

Заучивание стихотворения А. Введенский *«На лыжах»*.

Цель: Формирование умения выразительно читать стихи.

Этапы деятельности. Действия инструктора. Действия детей.

Мотивационно – побудительный: Кот Леопольд: - Ребята я приготовила для вас сюрприз. И если вы отгадаете загадку, то узнаете, что же я вам принесла.

Лежало одеяло, мягкое белое.

Солнце напекло – одеяло утекло.

Правильно ребята – это снег. Показываю ёмкость со снегом.

- А снег, какой?

- А снег можно кушать?

- Почему?

- А вам нравится снег? Почему?

- А что можно делать со снегом?

- Если стать на него ногами, то можно провалиться. А чтобы не провалиться, что нужно одеть на ноги?

- А какие лыжи? Они поддерживают наше тело, распределяя наш вес по всей поверхности лыж. Поэтому на них удобно ездить и не проваливаться в снегу.

Снег

- Снег белый, пушистый, рыхлый, холодный, мокрый.

- Нет.

- Потому что можно заболеть. (*Горло заболит, простудиться.*) лепить снежки, снеговика, кататься на лыжах, санках, коньках. - Лыжи. Они длинные, широкие?

Организационно – поисковый: - Я вам прочту стихотворение, как весело кататься на лыжах.

А вы садитесь поудобнее и слушайте внимательно.

На лыжах А. Введенский

Вся земля в снегу,

Я на лыжах **бегу**,

Ты бежишь за мной.

Хорошо в лесу зимой:

Небо ярко-синее,

Ели, сосны в инее,

Снег сверкает под ногами.

Эй, ребята, кто за нами?

— Понравилось стихотворение? Кто его написал? Как оно называется? А какое оно? (*грустное или веселое*) Я прочту его еще раз, слушайте внимательно, будем его учить.

Читаю весело.

— Когда можно бегать на лыжах?

— Кто бежит на лыжах?

— Как же в лесу зимой? И далее все строчки стихов.

— Скажите все последнюю строчку.

— Молодцы! Теперь послушайте, как живо и весело я прочту эти стихи. Читает.

— Кто хочет начать стихотворение и, кто продолжить?

Дети на вопросы должны отвечать строчкой из стихотворения.

- Когда вся земля в снегу.

— Я на лыжах бегу, ты бежишь за мной

— Хорошо в лесу зимой.

Дети повторяют хором индивидуально. Слова «синее», «в инее» проговаривают хором и индивидуально.

Рефлексивно - корригирующий физминутка.

- Давайте, ребята, тоже пойдем на прогулку и покатаемся на лыжах, коньках, санках.

Дети имитируют катание, инструктор показывает движения.

- Покатались, а теперь отгадаем загадки, на чем мы катались.

Есть, ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих,

Что за кони у меня?

Кто по снегу быстро мчится?

Провалиться не боится?

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются?

Все лето стояли, зимы ожидали.

Дождались поры — помчались с горы.

Катание на санках, ходьба на лыжах, скольжение на коньках – это всё зимние виды спорта. Они помогают сохранить и укрепить наше здоровье.

- Коньки

- Лыжник

- Лыжи

- Санки.

И/У «Петушок», «Мы гуляем».

П/И «Птичка и кошка», «Пилоты».

Итог занятия: О чем вы узнали в стихотворении? Какие зимние виды спорта вы знаете?

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Зимние виды спорта».



Цель: познакомить с зимними видами спорта, расширить кругозор, вызвать желание самим заниматься каким - либо видом спорта.

Задачи:

Образовательные:

Добиться уточнения знаний детей о зимних видах спорта.

Способствовать развитию умения различать простейшие взаимосвязи между видом спорта

и его атрибутами.

Обеспечить обогащение и уточнение словаря по теме.

Пробудить интерес к физической культуре и спорту.

Развивающие:

Способствовать развитию логического мышления, внимания, памяти;

Воспитательные:

Формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Способствовать формированию уважительного отношения друг к другу.

Формировать представления о важности и пользе занятиями спортом для здоровья.

Предварительная работа: Рассматривание альбомов и иллюстраций о спорте, беседы о зимних видах спорта, о пользе зарядки и физической культуры; чтение художественной литературы. Внести в группу лыжи, коньки, санки. На доске размещены картинки с изображением зимних видов спорта.

Материалы и оборудование: ноутбук, экран, проектор, презентация «Зимние виды спорта», лыжи, коньки, санки, картинки с изображением зимних видов спорта, картинки спортсменов и картинки с необходимым инвентарём для спортсмена.

Ход:

Инструктор:

- Ребята посмотрите на эти предметы и ответьте на мой вопрос, о чем мы сегодня с вами будем разговаривать? (ответы детей - о спорте)
- Да, поговорим сегодня о спорте и видах спорта. За каждый правильный ответ вы будете получать жетоны, которые в конце занятия поменяем на медали.
- А что такое спорт? (*ответы детей Спорт – это занятие физическими упражнениями, регулярные тренировки, спортивные соревнования*).
- Как называют людей, которые занимаются спортом? (спортсменами).
- А что нужно делать, чтобы стать спортсменом? (нужно делать каждое утро зарядку, заниматься физкультурой, закаляться). Как вы думаете, для чего люди занимаются спортом? Что, по вашему мнению, спорт дает человеку? (*ответы детей*).
- Вы сказали верно. Спорт делает человека сильным, выносливым, укрепляет здоровье. Если регулярно заниматься спортом и физкультурой, то будешь меньше болеть.
- Назовите, какие зимние виды спорта вы знаете? (*ответы детей*)
- Молодцы, вы знаете много видов спорта.
- Мы поговорим сегодня с вами о зимних видах спорта.
- Посмотрите на экран.

2 слайд:

- Все зимние виды спорта можно разделить на две группы: виды спорта, проводимые на снегу и виды спорта, проводимые на льду.



3 слайд: Биатлон-Это зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.



4 слайд: Лыжные гонки - гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе.



5 слайд: Горнолыжный спорт — спуск с гор на специальных лыжах. Вид спорта среди которых

- скоростной спуск,
- слалом,
- слалом-гигант
- супер-гигант
- супер-комбинация.

Самый быстрый выигрывает соревнования.



6 слайд: Прыжки с трамплина— вид спорта, включающий прыжки на лыжах со специально оборудованных трамплинов.



7 слайд: Сноубординг- вид спорта, включающий в себя скоростной спуск с горного склона, выполнение акробатических элементов на специальной трассе и пр. На сноуборде – монолыже с окантовкой, на которой установлены крепления для ног.



8 слайд: Фристайл- вид лыжного спорта представляет собой трюковое катание, включающее прыжки, вращения, сальто.



9 слайд: Конькобежный спорт - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.



10 слайд: Фигурное катание - зимний вид спорта, в котором спортсмены перемещаются на коньках по льду с выполнением дополнительных элементов, под музыку.



11 слайд: Санный спорт- это соревнования в скоростном спуске на одноместных или двухместных санях по заранее подготовленной трассе. Спортсмены располагаются на санях на спине, ногами вперед. Управление санями производится при помощи изменения положения тела.



12 слайд: Скелетон — зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой спуск

по ледяному жёлобу на двухполосьевых санях на укрепленной раме, победитель которого определяется по сумме двух заездов.



13 слайд: Бобслей - зимний вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях — бобах.



14 слайд: Кёрлинг- командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени.



15 слайд: Хоккей - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.



16 слайд: Спасибо за внимание!

Физминутка «Зимние забавы»: (движения по тексту)

Что зимой мы любим делать?

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься,

Вниз с горы на санках мчаться.

- Ребята мы с вами сейчас познакомились с зимними видами спорта. Вы все виды спорта запомнили? (ответы детей)

- А вот это мы сейчас и проверим.

- Отгадайте загадки:

Клюшки есть и есть ворота,

Да и с шайбой всё о`кей!

Эта разновидность спорта

Называется... (*хоккей*).

И в мишень спортсмен стреляет,

И на лыжах мчится он.

А вид спорта называют

Очень просто: (*биатлон*).

Как они на льду прекрасны:

И спортсмены, и артисты,

И танцуют просто классно!

Кто же это? – ...(*Фигуристы*).

Много видов спорта знаем:

И хоккей, и скьёринг.

А по льду толкают камень –

Это будет... (*Кёрлинг*).

Посмотрите: лыжник мчится,

А потом летит как птица,

Совершив прыжок с вершин.

А помог ему... (*трамплин*).

Мчатся сани по жёлобу,
Лёд с обеих сторон.
А вот как называется
Этот спорт? – ...(*Скелетон*).

Мчатся вниз по снежным склонам –
Очень мужественный спорт!
А поможет чемпионам
В этом спорте ...(*сноуборд*).

- Молодцы у вас хорошая память!

Дидактическое упражнение: «Найди пару»

- Ребята, у вас на столах лежат картинки спортсменов и картинки с необходимым инвентарём для спортсмена (все картинки перемешаны). Вы должны найти каждому спортсмену свой инвентарь, лыжи – лыжнику, клюшку – хоккеисту и т. д.)
- Молодцы, с заданием справились.

Упражнение «Дополни предложение»

- Катается на коньках... конькобежец.
- Катается на санках ... саночник.
- Катается на бобслее... бобслеист.
- Катается на лыжах... лыжник.
- Катается на лыжах с гор... горнолыжник.
- Спускается с горы на сноубординге ... сноубордист.
- Бежит на лыжах и стреляет из винтовки... биатлонист.
- Занимается фигурным катанием... фигурист.

Подведение итогов: Награда участников медалями.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности "Снег. Лед."

Цель: формирование исследовательского и познавательного интереса через экспериментирование со льдом и снегом.

Задачи:

- продолжать формировать умение детей выделять сезонные изменения в природе (низкая температура воздуха, солнце не греет, короткие дни, длинные ночи и т.д.);
- формировать умение детей в ходе экспериментирования определять свойства льда и снега (белый, бесцветный; прозрачный, не прозрачный; рыхлый, хрупкий; не тонут в воде; тают в тепле);
- развивать умение детей отвечать на вопросы поискового характера;
- учить детей выдвигать гипотезы и проверять их опытным путем;
- обогащать словарный запас детей;

-воспитывать интерес к экспериментальной деятельности и желание заниматься ею; самостоятельность; аккуратность, желание добиваться положительного результата в процессе работы.

Предварительная работа: наблюдение на прогулке за зимними явлениями; рассматривание снежинок; чтение стихотворений, сказок, загадок о зиме.

Материал для занятия: снег, кусочки льда, лёд с замёрзшими в нём мелкими игрушками, цветные картонки, молоток, ёмкость с водой комнатной температуры, пластмассовые ложки, полиэтилен, ёмкость для изготовления искусственного льда, клеёнки на столы, лупы.

Ход занятия:

1. Чтение стихотворения:

Закружили метели, песни вьюга поёт.

До весенней капли вся природа заснёт.

Холод, песни метели и дорога пуста...

И закованы реки в прочный панцирь из льда.

- о каком времени года это стихотворение?

Д/и «Снежный ком». Подберите слова определения «Зима какая?»

- сколько месяцев зимой? назовите зимние месяцы; какой месяц сейчас? какой будет? какой был?

Сегодня мы продолжим разговаривать о зиме. Послушайте внимательно логическую задачу:

«На Новый год маленький Саша поехал с мамой к бабушке в деревню. Он никогда не был в деревне зимой и поэтому не узнал деревни, где отдыхал летом. Не было травы и цветов, деревья стояли голые. Все было покрыто снегом... В лесу было тихо, неслышно было птиц, не видно было зверей... Не нашел Саша и речки, потому что кругом была только белая поляна да снег... Очень удивился Саша... Стал спрашивать бабушку: «Куда делись цветы, трава, ягоды? Почему не поют птицы? Почему не видно зверей? Куда спряталась речка?..»

Бабушка посадила внука на колени и стала рассказывать Саше о зиме.

Что же она ему рассказала?

(свободные ответы детей)

Послушайте ещё загадки:

Прозрачен как стекло, а не вставишь в окно (лёд)

Всю зиму смиренно лежит, а потом убежит (снег)

Как думаете, о чём ещё сегодня мы будем говорить? (о снеге и льде)

Как настоящие учёные мы будем заниматься исследовательской работой. Благодаря этой работе, мы узнаем много интересного. Учёные-исследователи проводят опыты и делают научные открытия. В конце наших исследований самому активному исследователю будет наклеена эмблема научного сотрудника.

Проведем несколько опытов, и определим свойства снега и льда. Результаты наших исследований будем отмечать на доске (схожесть и различие свойств снега и льда).

1. Что такое снег?

Снег-это вид атмосферных осадков, выпадающих на землю. Он состоит из мельчайших кристаллов льда. Снег, как и дождь, падает из туч. Водяные пары поднимаются очень высоко над землей. Кристаллик все время растет и, наконец, становится красивой звездочкой. Наблюдая за снегом, обращаем внимание, что форма снежинок меняется в зависимости от погоды.

2. Почему же снег не похож на лед?

Из дополнительных источников и бесед с родителями мы узнали, что снежинка – это скопление маленьких кристалликов льда, которые отражаются друг от друга, поэтому снег

белый. А твердости нет у них, потому что эти красивые кристаллы очень маленькие и не могут выдержать какого-либо давления.

Нам стало интересно, почему в мороз мы идем и слышим скрип снега, а когда тепло, то скрипа не слышно.

3. Скрип снега.

При сдавливании снег издает звук, напоминающий хруст. Этот звук возникает при ходьбе. Скрип снега слышен при температуре ниже -2 (-5) градуса. Считается, что есть две причины возникновения звука: ломание кристалликов снега и скольжение кристалликов снега друг о друга под давлением.

После полученной информации мы начали исследовать свойства снега.

4. Откуда берется снег?

Невидимые водяные пары поднимаются высоко в небо, где сильный холод. Там пары превращаются в крохотные кристаллики льда. Льдинки растут и увеличиваются их лучики, и постепенно они становятся красивыми снежинками. Когда они становятся тяжелыми, то они падают вниз.

Переходим к изучению снега и льда

Опыт №1. «какой на ощупь».

- У вас на столах в стаканчиках лежат кусочки льда и комочки снега. Сначала посмотрите на свои ладошки, какие они, сухие? Возьмите лед в руки и скажите, какой он.

Ответы: Холодный, твердый, тяжелый, по цвету – бесцветный.

Инструктор: А снег? – ответы детей.

Опыт №2: Определение запаха. А теперь давайте проверим, есть ли запах у льда и снега

Ответы детей

Опыт №3. «Определение прозрачности».

Теперь я положу под кусок льда и комочек снега цветную картинку. Давайте сравним, где видно картинку, а где – нет. (Ответы детей: «Под снегом не видно. Значит, лёд прозрачный, а снег – непрозрачный»).

Опыт 4. Определение прочности.

Если уронить лед? Ударить молотком? Что произойдет? (Ответы детей). Почему разбился? (Хрупкий) Можно ли кататься по льду на лыжах? (Ответы детей).

Опыт №5. «Воздействие температуры».

Инструктор:

Вы утверждаете, что лед и снег - это замерзшая вода. Тогда проведем эксперимент.

Загляните в стаканчик, он пустой. Положите лед, а в другой пустой стаканчик – снег.

Посмотрите на ладошки. Какие они? Мокрые. Почему? Лед и снег начали таять от тепла рук. Вытрите руки.

Динамическая пауза.

- А теперь давайте поиграем с пальчиками.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы во двор пришли гулять.

Бабу снежную лепили,

Птичек крошками кормили,

С горки мы потом катались,

А ещё в снегу валялись.

Все в снегу домой пришли.

Съели суп и спать легли.

Инструктор: А теперь загляните в свои стаканчики. Что вы видите? (Ответы детей).

Что можно сказать про лед? (Ответы.). А про снег? Правильно, под действием тепла снег и лёд превратились в воду. Значит, снег и лёд образуются из воды под воздействием мороза.

Вывод: Таким образом, можно сказать, что снег и лед — это замерзшая вода.

-Подведение итогов

-Вам понравилось? Что вы делали сегодня?

- Что общего между снегом и льдом? (из воды, холодные)

-А чем они отличаются?

Ответы: рыхлый, твердый, легкий тяжелый, белый, прозрачный...

-В какую погоду снег лёгкий, пушистый, сухой, легко рассыпается? (в морозную).

-В какую погоду снег липкий, тяжёлый, влажный, сырой? (Во время оттепели).

Что еще узнали?

Снег мягкий, а лед -...

Снег белый, а лед...

Снег легкий, а лед ...

Ребята, а как вы думаете, приносит ли снег пользу человеку, и какую?

- Дышать после снега легко, потому что снег как метла собирает всю пыль, микробы и воздух становится чище, в организм попадает меньше микробов. По снегу модно кататься на санках, лыжах, сноубордах...

Ребята, а теперь поиграйте со снегом, слепите из него снеговика, домик.

Ответы: нельзя он тает, его нельзя оставить в группе.

Молодцы! Очень хорошо сегодня поработали.

-Ребята, вам понравилось быть учеными, исследователями?

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Выпал беленький снежок».

Цель: Обучать передвижению на лыжах ступающим шагом.

Задачи:

1. Заинтересовать ребёнка предстоящему лыжному занятию;
2. Развивать «чувство лыж», «чувство снега», «равновесия»;
3. Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;
4. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
5. Способствовать формированию осанки и стопы ребёнка;
6. Формирование дружеские взаимоотношения в процессе занятий с лыжами.

Инвентарь: лыжи, флажки, шнуры разного цвета.

Ход занятия:

Дети собираются на спортивной площадке.

Инструктор: Пришла зима.

Укрылись снегом все поля.

Стоят деревья в шапках белых,

Зима — для сильных, ловких, смелых.

Ребята, и наши дорогие гости, я вас всех приглашаю немножечко поразмяться, чтобы не замёрзнуть.

Игра «на дворе мороз и ветер»

(дети стоят в кругу и выполняют движения в соответствии с текстом).

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети

Ручки, ручки потирают,

Ручки, ручки согревают.

(идут по кругу, потирая и согревая руки)

Не замёрзнут ручки -крошки,

Мы похлопаем в ладошки.

Вот как ручки мы погреем.

(останавливаются, поворачиваются лицом в круг, хлопают в ладоши)

Чтоб не мёрзли наши ножки,

Мы потопаем немножко.

Вот как топать мы умеем,

Вот как ножки мы согреем.

(Под весёлую музыку выезжает Медвежонок на лыжах, одетых наоборот).

Медвежонок (*удивлённо*): здравствуйте ребята, а что это вы тут делаете? Я вот тут на лыжах учусь кататься, да что-то у меня не получается?

Инструктор: ребята, а давайте мы научим Медвежонка, как правильно одевать лыжи и ходить на них. (*дети берут лыжи и надевают их*).

Но для начала мы проведём небольшую разминку на лыжах, а ты Медвежонок смотри и учись.

ОРУ на лыжах:

1. «*Пружинка*» (*пружинистые приседания*).

2. Ходьба на лыжах на месте (*поднимая согнутую поочерёдно правую и левую ногу с лыжей*).

2. Нарисуй на снегу «*лыжную гармошку*» (переступание в сторону поочерёдно носками и пятками лаж).

3. Повороты «*Веер*» (повороты переступанием вокруг носков лыж на 90 градусов).

Инструктор: молодцы ребята, и ты Медвежонок молодец, вот как хорошо у нас получается.

А теперь перейдём на нашу учебную лыжню и попробуем походить на лыжах ступающим шагом.

1. Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом.

2. Ходьба «*змейкой*» по лыжне.

3. Ходьба по учебной лыжне то в быстром, то в медленном темпе (*меняя темп передвижения по удару в бубен*).

Незнайка: Ух — ты, как здорово кататься на лыжах. Мне так понравилось!

Инструктор: ребята, Незнайка, а давайте мы с вами поиграем в игру «*Лошадки*» (дети бегут часто, прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу воспитателя «*Тпру!*» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи).

Медвежонок: вот как весело! А я ещё знаю одну игру, которая называется «*Выпал беленький снежок*». Я вас всех приглашаю в неё поиграть (играющих детей делим на две равные группы, они проходят между двумя палками, не задевая их).

Инструктор: ай — да молодцы, как здорово у нас получается. А теперь ребятки давайте покажем нашему Медвежонку как снимать, очищать лыжи от снега и как переносить их.

Медвежонок: спасибо вам ребята большое, за то, что вы меня научили правильно кататься, одевать, снимать, переносить лыжи. Я очень рад этому. А теперь мне пора в свой Цветочный город. И там я хочу научить всех своих друзей кататься на лыжах. До свидания.

Дети: До свидания.

Инструктор: нам пора прощаться ребята. Давайте скажем до свидания нашим гостям, сядем на «*саночки*» и поедem в свою группу. (дети садятся в воображаемые «*саночки*» и уезжают).

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Чудесные досточки».

Задачи:

Повторение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.

-Помочь детям освоить новое для них чувство — отягощение ног лыжами.

-Учить ходить ступающим шагом.

-Упражнять в подъеме на горку «лесенкой» и спуску «плугом».

-Развивать чувство равновесия при передвижении («чувство лыж»)

Разминка:

Обычная ходьба; ходьба, перешагивая через лыжи, лежащие на полу; бег. Повороты на месте, наклоны, приседания, прыжки вокруг лыж. Надеть лыжи.

Основная часть:

Ходьба на лыжах на месте.

Перешагивание через параллельно лежащих на полу палки.

Упражнение «*Чудесные досточки*». Умение поочередно поднимать ноги, сохранять равновесие.

Упражнение «*Разгладим снег*» оставление лыжи в сторону от себя.

Задание: 10 м. пройти ступающим шагом «Лошадки», 10 м. – широким скользящим шагом «как лисички», 10 м.- «лисички убегают от охотника».

Задание: «Воротца» - пройти, не задевая планки, выпрямиться хлопнуть в ладоши.

3. Заключительная часть.

Игра малой подвижности: «Раз, два, три стойку лыжника прими».

Беседа о лыжах: части лыж, как правильно держать лыжи при переносе из хранилища, как чистить лыжи, какие виды спорта с лыжами знают дети.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Бубенчики».

Задачи:

- Продолжать учить детей самостоятельно зашнуровывать ботинки.
- Развивать умение детей уверенно стоять на лыжах.
- учить имитировать спуску со склона в низкой стойке и подъему на него «лесенкой»;
- закреплять навыки широкого скользящего шага;
- развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу;
- воспитывать смелость и бережливое отношение к лыжному инвентарю.
- Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.

Пособия: лыжи по количеству детей, 4 флажка.

Ход занятия:

1. Вводная часть: взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу.

- разминка без лыж;

- упражнения на лыжах: «*Пружинка*» с имитацией работы рук; боковые шаги на лыжах вправо и влево, «*Вперед, вперед*» - совершаются махи ногами.

2. Основная часть:

- ходьба по учебной лыжне 80-100м. скользящим шагом (обращать внимание на правильную посадку лыжника, нога согнута в коленном суставе).

- игра «*У кого будет меньше шагов*». Дети становятся на стартовой линии. На расстоянии 20 м от старта отмечается флажками финиш. Дети проходят скользящим шагом, отмеченную дистанцию, стараясь дольше скользить на одной ноге. Подсчитать, за сколько шагов ребенок пройдет дистанцию, выявить победителя (следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая нога – с правой рукой).

- на лыжной площадке имитировать подъем «лесенкой» (переставлять лыжи приставным боковым шагом).

- принять низкую стойку лыжника на месте, имитируя спуск со склона, при подъеме лыжи ставить на ребро. (инструктор показывает, объясняет и исправляет ошибки).

3. Заключительная часть.

- ходьба по учебной лыжне;

- игра: «Бубенчики» Ходьба на лыжах с предметом (игрушкой) в руках;

- возвратиться к месту сбора, очистить лыжи от снега и поставить в стойку.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Лошадки» (предметно - образное).

Цель: Обучение в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

Задачи:

- Повторить повороты ступающим шагом на месте.
- Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук.
- Продолжать развивать динамическое равновесие.
- Знакомство с подъёмом на склон «ёлочкой»;
- Закрепить знания о свойствах снега;
- Воспитывать смелость и бережливое отношение к лыжному инвентарю.

Пособие: лыжи по числу детей.

Ход занятия:

1. Вводная часть:

Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Инструктор может сказать детям о цели занятия. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег одну справа, а другую слева от себя, затем стараются закрепить ботинки в лыжные крепления (*инструктор по необходимости оказывает помощь*).

2. Основная часть:

- «*Пружинка*» выполнение полу приседов в стойке лыжника;
- «*Вперед, назад*» - прокатывание одной лыжи вперед и назад; повторить другой;
- «*Неваляшка*» - перенос массы тела с одной лыжи другую (*неваляшки закачались*);
- ходьба ступающим шагом по площадке;
- игра «*Лошадки*» - цок – цок – цок! Я лошадка серый бок, если хочешь, прокачу.

Прокачу, куда хочу! (Дети переступают коротенькими шагами притоптывая на снегу. По сигналу «*трр-рр*» все останавливаются и потягивают воображаемые вожжи).

Инструктор показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого инструктор показывает ступающий шаг, и все идут по учебной лыжне 20 м за инструктором. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть с энергичным размахиванием руками.

3. Заключительная часть: предлагается детям пройти на лыжах ступающим шагом по прямой за инструктором к месту сбора. Дети очищают лыжи от снега, с помощью инструктора скрепляют их и ставят в стойку (*обратить внимание на то, что за ними необходим обязательный уход*).

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Буксир» (предметно-образное).

Задачи:

- Повторение умения надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.
- Учить ходить ступающим шагом.
- Упражнять в игре «Буксир».
- Упражнять ходьбе на лыжах.
- Развивать чувство равновесия при передвижении («*чувство лыж*»).

Разминка:

Обычная ходьба; ходьба, перешагивая через лыжи, лежащие на полу; бег вокруг лыж.

Повороты на месте, наклоны, приседания, прыжки вокруг лыж. Надеть лыжи.

Основная часть:

Ходьба на лыжах на месте.

Перешагивание через параллельно лежащих на снегу палки.

Упражнение «*Снежинка*» поворот на 360 градусов вокруг себя.

Ходьба по лыжне.

Игра «*Кто скорей к лыжам*» По сигналу добежать до лыж и постараться надеть лыжи.

Игра «*Где же ваши ручки. Где же ваши ножки?*» На слова инструктора дети поднимают руки или по очереди ноги (*правую, левую*).

Игра «Лыжные буксиры». На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера, стоящие на лыжах.

Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

Заключительная часть:

Беседа о лыжах: части лыж, как нести лыжи, какие виды спорта с лыжами знают дети.

Очистить лыжи, сложить и вернуться в сад.

Приложение 2.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности с детьми 6-7 лет.

"Путь с препятствиями, пройди и обратно приходи".

Задачи:

Упражняться в лыжной ходьбе на скорость.

Ориентироваться в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.

Учить играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх.

Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.

Оборудование: флажки; 2 корзины; лыжи; палки; снежки.

Вводная часть:

«Лыжная гимнастика» - построение детей на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров.

- поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;
- поднимать правую левую ногу с лыжей (горизонтально земле);
- двигать руками вперед-назад;
- то же выполнять с полуприседанием («пружинка») на каждое движение рук;
- двигать вперед - назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

Деление детей на две группы:

Лыжный кросс на 200м - дети идут на лыжах скользящим шагом в основной стойке отталкиваясь палочками, (следить за тем чтоб дети держали палки горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне на расстоянии не менее 4-5 шагов друг от друга.

Подвижная игра на лыжах: «Слалом» - на ровном месте или на пологом склоне втыкаются в снег флажки или палки на расстоянии 2-х метров. Дети обходят флажки, огибая их, то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее всех справится с заданием и не уронит ни один флажок.

Подвижная игра на лыжах: «Чья команда быстрее соберет снежки» - на расстоянии 10 метров находится корзина со снежками. Каждый участник скользит на лыжах до корзины, берет снежок. Выигрывает команда первая справившаяся с заданием.

Подвижная игра на лыжах: «Под воротца» - поперек лыжи ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

Подвижная игра на лыжах: «Попади в цель» - во время движения дети должны попасть снежком в вертикальную или горизонтальную цель.

Подвижная игра на лыжах: «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом)

Подвижная игра на лыжах: «Солнышко» - дети отрабатывают повороты (влево или вправо) вокруг себя, образуя красивое солнышко. Стоя на ровном месте, приподнимая поочередно носок правой и левой лыжи немного вверх. Затем, приподняв носок одной из лыж, отвести его в сторону, поставить на снег и приставить другую лыжу - это поворот переступанием вокруг пяток лыж. Необходимо сделать несколько таких переступаний в одну, затем в другую сторону. Следующее переступание делаем вокруг носков лыж, отводя и переступая в сторону пятками лыж.

Заключительная часть:

Подвижная игра: «Кто быстрее и аккуратнее снимет лыжи» - дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в стойки.

Итог занятия: побеждает та команда, которая первая пришла к финишу и правильно выполняла все задания.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности Эстафета – соревнования «Зимние забавы».

Задачи:

Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений.

Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.

Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальную и вертикальную цель.

Пробуждать детей к проявлению активности.

Оборудование: лыжи; снежки; мишени, палки.

Вводная часть:

Упражнение без лыж: «Кто быстрее к лыжам» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам.

Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи;

«Кто первый оденет лыжи» - дети по сигналу инструктора должны одеть лыжи, кто первый одел, тот самый быстрый и ловкий.

Упражнение на лыжах: «Идите ко мне» - инструктор отходит на расстояние 20 - 25 метров предлагает детям дойти до него.

«Пружинка» - инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

Основная часть:

Упражнения на лыжах:

Дети делятся на две команды.

«Кто дальше?» - Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки.

Выигрывает тот, кто про скользил дальше.

«Под воротца» - Поперек лыжни ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

«Лыжные дуэты» - Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и

начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.

«Кто первый добежит до флажка?» - играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5-10 метров находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

П/И «Попади в цель» - дети делятся на две команды. По сигналу начинают движение до ориентира. Во время движения необходимо попасть снежком (мячом) в вертикальную или горизонтальную цель. Выигрывает команда, которая поразила наибольшее количество мишеней. ,,

Заключительная часть:

Игры малой подвижности на лыжах: «Не урони»

- Инструктор

предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.

Игровое упражнение: «Кто первый снимет лыжи и уберет на место» - дети должны снять лыжи, очистить от снега и убрать в стойку.

Итог занятия: побеждает та команда, которая первая пришла к финишу и правильно выполняла все задания.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «На лыжи» (предметно - образное).

Задачи:

Закреплять навыки спусков с пологих склонов при длине 8-10м скользящего шага.

Отрабатывать повороты на лыжах.

Учить складывать палки и лыжи (для переноса к месту занятий).

Воспитывать дружеские отношения друг с другом в игре.

Оборудование: лыжи, флажки, кубы, лыжные палочки.

Вводная часть:

Инструктор объясняет детям, что теперь они будут заниматься с лыжными палочками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться. Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки.

Упражнение без лыж: «Кто быстрее к лыжам?» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам.

Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

Упражнение на лыжах:

«Пружинки» - инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

«Лошадки». Инструктор предлагает пройти детям ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».

Основная часть:

«Подними!» - Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути. Инструктор обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения.

«Повороты» - дети должны по сигналу инструктора повернуться на право или

налево.

«Поменяй флажки». Дети бегут по лыжне и в процессе движения должны поменять флажки одного цвета на флажки другого, расставленные вдоль лыжни. Выигрывает тот, кто первый и правильно справился с заданием.

Игра-соревнование:

«Кто быстрее про скользит?» - Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен до скользить с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто про скользит дистанцию с наименьшим количеством лыжных шагов.

Заключительная часть:

Ходьба в спокойном темпе за инструктором между деревьев.

«Помоги товарищу» - в конце занятия, тот кто первый снял лыжи, должен помочь другому.

Очищение лыж от снега. Уборка их на место.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Биатлонисты» (предметно - образное).

Задачи:

Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.

Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием.

Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей.

Оборудование: лыжи, лыжные палочки, корзины, снежки, мишени.

Вводная часть:

«Лыжная гимнастика» - построение детей на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров.

- поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;
- поднимать правую левую ногу с лыжей (горизонтально земле);
- двигать руками вперед- назад;
- то же выполнять с полуприседанием («пружинка») на каждое движение рук;
- двигать вперед - назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

Дети делятся на 2 группы.

И/У на лыжах: «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. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

И/У «Не сбей палки» - 6 - лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

И/У «Попробуй догони» - Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.

Игра - соревнование «Биатлон» - на линии старта стоят корзины со снежками. В 5 метрах от корзины установлены мишени. Доехав до корзины дети должны взять снежок и попасть в цель. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Заключительная часть:

Спокойная ходьба на лыжах.

Подвижная игра: «Кто первый снимет и очистит лыжи?» - Кто первый снимает лыжи, помогает другому ребенку снять лыжи. Уборка инвентаря.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Лыжники» (предметно – образное).

Задачи:

Вспомнить правила пользования лыжами.

Вспомнить умение раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их. Вспомнить с детьми о свойствах снега.

Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь.

Оборудование: лыжи, картинки с изображением птиц, животных, людей, растений, ленты, флажки.

Вводная часть:

Беседа с детьми о свойствах снега.

Игра без лыж: " Кто скорее к лыжам" - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Построение с лыжами.

Упражнения на месте:

Упражнение без лыж: "Где же ваши ручки, где же ваши ножки?" - На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

«Кто быстрее оденет лыжи» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам и одеть их.

Основная часть:

П /И: «Кто дальше?» - Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки.

Выигрывает тот, кто про скользил дальше.

«Будь внимательным!». Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют различные шаги, или различное количество шагов, или повороты на лыжах.

«Попробуй догони» - Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.

«Льжные буксиры» - На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера, стоящие на лыжах. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

Заключительная часть:

Ходьба на лыжах по снежной целине, до места уборки лыж.

Игровое упражнение: «Кто первый снимет и уберет лыжи» - дети должны снять лыжи, очистить от снега и убрать в стойки.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Снайперы» (предметно – образное).

Задачи:

Учить выполнять упражнения на лыжах с палками и без палок; метать в горизонтальную цель;

Определить правильность направления движения; развивать у детей ловкость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием;

Упражнять в реагировании на сигнал; упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.

Оборудование: комки, обруч, лыжные палки, лыжи, мяч надувной. Вводная часть:

Ходьба с лыжами и лыжными палками в руках к месту проведения занятий.

Построение на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5м.

Упражнения:

поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;

поднимать правую, левую ногу с лыжей (горизонтально земле); двигать руками вперед - назад;

то же выполнять с полуприседанием ("пружинки") на каждое движение рук;

двигать вперед - назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

дети делятся на две группы, задания для групп.

Для первой группы: Ходить ступающим и скользящим шагом по снегу по лыжне, заложив руки за спину (отрабатывать перенос тяжести тела с одной ноги на другую).

Игровое упражнение "Снайперы"- дети скользят на лыжах до линии метания и бросают снежные комки в висящий обруч с расстояния 5-Юм (Зрза).

Для второй группы: Ходить ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне (100 м) в основной стойке, широко размахивать руками.

Игровое упражнение "Не сбей палки". Палки стоят в ряд, дети идут к линии метания переменным шагом, от линии бросают комки, стараясь их перебросить за лыжные палки, не задев их.

По сигналу производится смена заданий.

Игра - соревнование "Сбей мяч".

Дети стоят в кругу, в центре которого, на расстоянии 10-15 м лежит надувной мяч. По сигналу дети метают комки в цель, стараясь сбить мяч.

Заключительная часть:

Ходьба за инструктором по извилистой лыжне.

Задание на дом: нарисовать фигуру лыжника в различных позах

Очищение лыж от снега и уборка на место в лыжные ячейки.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Снег, ветер, вьюга» (предметно – образное).

Задачи:

Повторить с детьми как одевать и снимать лыжи.

Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска).

Оборудование: лыжи, колпачки, кегли.

Вводная часть:

Провести беседу с детьми о технике безопасности переноса лыж до учебной лыжни.

Игра без лыж: «Снег, ветер, вьюга» - дети бегают по спортивному участку, по сигналу «СНЕГ» - кружатся, «ВЕТЕР» - поднимают руки вверх размахивают в стороны, «ВЬЮГА» - бегут друг за другом.

«Кто скорее к лыжам?» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.

Игровое упражнение на лыжах: «На одной ножке» - Инструктор предлагает детям поднять правую ногу с лыжей, оторвав лыжу от снега, затем левую лыжу.

Основная часть:

Игра на лыжах: «Пружинки» - Инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

«Иди ко мне» - Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям дойти до него.

«Не урони» - Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.

«Кто пройдет и ни разу не упадет?» - Педагог предлагает детям, ступающим шагом подойти к определенному месту. Выигрывает тот, кто не упал при движении.

«Вокруг флажка!» Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

Заключительная часть:

Спокойная ходьба по лыжне за инструктором.

Очистка лыж от снега, уборка в стойки. (Инструктор предлагает детям, кто первый снял лыжи помочь другому).

Итоговая беседа о закреплении знаний техники безопасности.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Поход в лес на лыжах».

Цель: приобщение детей к активному отдыху в зимний период.

Задачи: развивать функцию дыхания, тренировать сердечно-сосудистую систему, укреплять свод стопы. Закрепить навыки ходьбы на **лыжах скользящим шагом**, развивать функцию равновесия в подвижных играх. Содействовать развитию взаимопомощи, пространственной ориентировки и выносливости. Воспитывать упорство в достижении результатов.

Ход мероприятия:

Инструктор:

Сыплет белый снежок,
Все деревья в инее
Мы выходим гулять
В это утро зимнее.
Нам не страшен мороз
Пусть пугает стужею
С ним холодно зимой
Очень крепко дружим мы.

- Ребята, мы отправляемся в лыжный поход, где радость открытий нас уже ждет.

Инструктор: (*привал*) – Ребята, давайте послушаем какая интересная история приключилась с

Ребенок:

Вот это был веселый кросс:
Бежал за мною Дед Мороз,
Щипал мне щеки, словно гусь,
Но я сказал себе: "Не трусь!"
Вот я до группы добежал,
А Дед Мороз? А он ... отстал.

Инструктор: - Ой! Не этот ли Дед Мороз бежал за тобой?

(*выходит Мороз-Красный нос*)

Мороз К. Н.: - Этот! Этот! Здравствуйте, дети!

Как хорошо, что мы за ... побежали

Вот и вас мы всех догнали,

Мы – это я, Мороз, Красный нос, и мой брат –

Мороз – Синий нос!

(*за спинами детей появляется Мороз – Синий нос*)

Морозы: (кланяясь в пояс): Здравствуйте, добры молодцы!
Здравствуйте, красные девицы!
Всем поклон, народ честный!
Мы узнать у вас хотели,
Что вам нравится зимой?

Инструктор: Дети! Что нам нравится зимой?

1 ребенок: Белые полянки

И на горке снеговой

Лыжи или санки

2 ребенок:

Что нам нравится зимой?

Мягкие сугробы

Чтоб кататься день-деньской,

Крепость строить чтобы!

3 ребенок: Что нам нравится зимой?

Потеплей одеться,

В шубке теплой меховой

На морозе греться!

Морозы: Так давайте греться.

Инструктор: а как?

Мороз К. Н.: Поиграем в игру "Раз, два, три – движенье повтори".

(проводится подвижная игра) – 4 раза.

Мороз С. Н.: Эй, ребята, кто за мной

По дорожке снеговой?

Не ленись, подтянись

И на лыжи становись

(дети одевают лыжи и идут до главной поляны на лыжах).

Инструктор: Две команды есть у нас.

Мороз К. Н.: Красная!

Мороз С. Н.: Синяя!

Инструктор: Но какая же из них самая сильная? Это мы сейчас проверим в лыжной эстафете.

Лыжная эстафета:

1. "Разведи костер" – дети по очереди переносят маленькие поленья для костра.

2. "Веселые пары" – бег в одной лыже, взявшись за руки.

3. "Лесенка". – дети идут приставным шагом боком до ориентира, огибают ориентир, возвращаются в команду бегом на лыжах.

4. "Тройка" – двое детей везут на лыжах третьего, который держится за веревку.

5. "Змейка" – на лыжах пройти между предметами.

(за каждую победу команда получает снежинку).

Мороз К. Н.: - Быстрые и ловкие вы, ребята. А вот интересно, чья команда больше стихов о зиме знает. *(за каждое рассказанное стихотворение дети получают снежинку).*

Подводятся итоги.

Мороз С. Н.: Не могу больше стоять

Ноги нам пора размять

Поиграем в игру "Сделай фигуру". Но только одно условие: все фигуры должны быть зимними. *(Игра проводится 4 раза).*

Мороз К. Н.: - Я смотрю, вы ребята, большие выдумщики. Но и мы с братом не лыком шиты: причудливые фигуры и узоры на стеклах рисуем.

Мороз С. Н.: - Да, морозить-то мы мастера. Вот мы вас сейчас заморозим!

(проводится игра "Два мороза" – 4 раза).

Морозы:

Мы – два брата молодые!
Два мороза удалые!
Я – Мороз Красный нос,
Я – Мороз Синий нос,
Кто из вас решиться
В путь дороженьку пуститься?

Дети: Не боимся мы угроз

И не страшен нам Мороз!

Мороз: - Молодцы, ребята! Видим мы, что нравится вам зима и не испугать вас морозами.

В санках с горки быстро мчитесь

И на лыжи становитесь

Вот здоровья в чем секрет

Зимний вам физкультпривет!

Инструктор: - А нам пора уже прощаться, в детский сад возвращаться.

До свидания, Морозы!

(Дети прощаются с Морозами, идут в детский сад).

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Лыжный тендем» (предметно – образное).

Задачи:

- совершенствовать навык ходьбы на лыжах ступающим шагом;
- обучение детей движению скользящим шагом;
- обучение подъёму на склон «лесенкой», спуска со склона, мягко пружиня ноги;
- способствовать развитию скоростных способностей, координационных

возможностей;

- воспитывать организованность, дружеские отношения.

Инвентарь: лыжи – по количеству детей, секундомер, флажки для обозначения учебной лыжни и финишных линий в игре, (30 – 32 шт., лыжи - тандемы, флажки для зрительных сигналов – 3 шт.

Вводная часть

Построение в шеренгу перед группой. Пробежка без лыж, включая:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег, захлёстывая голень;
- бег на прямых ногах.

Дети подходят к стойке, берут лыжи, надевают их и идут на площадку, где строятся в круг.

Инструктор: - Ребята, отгадайте мою загадку:

Ног от радости не чуя,

С горки снежной вниз лечу я!

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне в этом?

Лыжи!

- Сегодня мы отправляемся в лыжный поход. Давайте отправимся на наш спортивный участок.

Инструктор: Перед походом нам нужно обязательно размяться.

В колонне по одному, сохраняя постоянный темп движения. Бег с заданием выполнять с максимальной частотой в зависимости от зрительного сигнала (флажки с цветными

нашивками: белый – бег без задания, красный – высоко поднимая бедро, синий – захлестывая голень).

Инструктор: А теперь идём к стойке, надеваем лыжи и возвращаемся на площадку.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения на лыжах:

1. И. п.: лыжи параллельны, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх (вдох, опустить вниз (выдох).

2. И. п.: стойка лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперёд, руки опущены).

Выполнение: пружинящие приседания с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.

3. И. п.: лыжи параллельно, руки опущены.

Выполнение: попеременное поднятие лыж (в горизонтальном положении).

4. И. п.: стойка лыжника.

Выполнение: подпрыгивание на двух лыжах (с отрывом от земли)

Инструктор: - Молодцы, ребята, размялись, теперь можно отправляться в поход.

Напоминаю вам, что по лыжне, отмеченной синими флажками мы идём ступающим шагом (показываю, а по лыжне, отмеченной красными флажками, мы двигаемся скользящим шагом (показываю). Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и дольше сохранять равновесие на одной ноге.

Тогда скользящий шаг будет длиннее – тем самым удерживается скорость и экономия силы. Основные движения:

1. Ходьба по учебной лыжне ступающим и длинным скользящим шагом с правильной перекрёстной работой рук, включая повороты.

2. Подъём на склон лесенкой и спуск со склона, мягко пружиня ноги.

Следить за правильной осанкой и группировкой при спуске с горы.

Инструктор: А теперь все ко мне!

Эстафета «Лыжный тандем». Дети разделяются на 2 команды и встают в 2 колонны у линии старта. По сигналу инструктора дети парами надевают лыжи-тандемы и двигаются до противоположной линии. Обратный бег. Последним бежит один капитан, который, достигнув финиша, поднимает вверх флажок.

Следить за соблюдением правил эстафеты. По окончании называется команда – победитель.

Заключительная часть

Построение в круг. Упражнение на дыхание. Следить за правильным дыханием.

Подведение итогов занятия.

Инструктор: Молодцы, ребята! Вам понравилась занятость? Что получилось выполнить на лыжах? А подъёму и спуску с горы мы ещё будем учиться.

Дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в обозначенном месте. Лёгким бегом возвращаются в группу.

Конспекты непосредственной образовательной деятельности «Обучение ходьбе на лыжах скользящему шагу» (предметно – образное).

Цель: Обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.

Задачи:

Закрепление техники движений на лыжах;
Воспитание выносливости, чувства товарищества;
Развивать равновесие;
Способствовать формированию осанки и стопы ребёнка.

Ход занятия:

Дети собираются на спортивной площадке. Их встречает скоморох.

Скоморох:

Здравствуйтесь ребяташки,
Девчонки и мальчишки!
Все собрались? Все здоровы?
На лыжах кататься и играть готовы?
Ну, тогда подтянись!
Не зевай, не ленись,
На разминку становись!

Дети выполняют музыкальную разминку: «Если нравится тебе, то делай так...»

Неожиданно из-за сугроба слышится голос снеговика:

Снеговик:

Ау-ау! Я попал в беду!
В сугроб провалился,
В снег зарылся.
Выбраться не могу,
Помогите снеговичку!

Скоморох: Ребята, вы слышите, Снеговик попал в беду! Надо ему помочь. Давайте бросим ему канат и вытащим его.

(Дети с помощью каната вытаскивают из сугроба Снеговика. Снеговик выезжает на лыжах.)

Снеговик:

Я, ребята Снеговик-Зимовик,
К снегу, холоду привык,
Расскажу вам по порядку:

Утром делаю зарядку,
Спортом занимаюсь,
На лыжах я катаюсь.

А вы ребята умеете, любите кататься на лыжах?

Дети: да!

Скоморох: Снеговик, а мы ещё умеем делать зарядку на лыжах, ребята давайте покажем? А ты Снеговик повторяй за нами (*дети берут и одевают лыжи*).

ОРУ на лыжах:

1. Ходьба на лыжах на месте (*поднимая согнутые поочерёдно правую и левую ногу с лыжей*).
2. Упражнение «разгладим снег» (*скользящие движения ногой вперёд, назад на месте*).
3. Упражнение «покажи стоящего аиста» (*стойка на одной, на другой ноге сохраняя равновесие, сильно согнутую ногу поднять вверх и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально*).

4. Упражнение «кенгуру» (*прыжки на лыжах продвигаясь вперёд*).

5. Упражнение «нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую» (поворот на 360 градусов переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка, затем вокруг носков лыж (*вторая снежинка*)).

Упражнение «*лыжный самокат*» (продолжительное скольжение на одной лыже за счёт отталкивания другой).

Снеговик: Ох, ну и молодцы, а я знал, что перед тем как стать на лыжную надо делать зарядку.

Скоморох: А теперь ребята давайте встанем на нашу учебную лыжную и покажем Снеговика, как мы умеем ходить скользящим шагом. Снеговик, присоединяйся к нам.

Снеговик: Хорошо, давайте попробуем.

1. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом за инструктором.
2. Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом.
3. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
4. Пройти под «*воротцами*» стараясь не сбить их.

Скоморох: Ребята, а теперь я вам хочу предложить игру, которая называется «*Будь внимателен*» (дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (*поднимает флажки разных цветов*) дети меняют движение. Например, когда инструктор поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются).

Правила: дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2 – 3 метра друг от друга. Инструктор находится в центре круга).

Снеговик:

Ну, ребята, тренировку

Провели вы очень ловко,

Показали все сноровку,

Ловкость, силу, подготовку.

Молодцы ребята, я так с вами играл, что даже устал.

Расставаться нам пора,

До свиданья детвора,

И под музыку сейчас,

Мы проводим в группу вас.

(дети очищают лыжи от снега и уходят под весёлую музыку в группу).

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ.

- ❖ «**Снежок**». Пробежки с кружением на расстоянии 20 – 25 м.
- ❖ «**Веревочка**». Бег, взявшись за руки на расстоянии 20 – 25 м.
- ❖ «**След в след**». Ходьба друг за другом.
- ❖ «**Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место**».
- ❖ «**Идите ко мне**». Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям прийти до него.
- ❖ «**Кто быстрее проскользит?**». Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен до скользить с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с наименьшим количеством лыжных шагов.
- ❖ «**Кто скорее к лыжам?**». Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.
- ❖ «**На одной ножке**». Инструктор предлагает детям поднять правую ногу с лыжей, оторвав лыжу от снега, затем левую лыжу.
- ❖ «**Пружинка**». Инструктор предлагает сделать детям полу-приседы, стоя на лыжах на двух ногах.
- ❖ «**Где же ваши ручки, где же ваши ножки?**». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.
- ❖ «**Лошадки**». Инструктор предлагает пройти детям ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».
- ❖ «**Прыгаем вместе**». Инструктор предлагает детям, стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.
- ❖ «**Не урони**». Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.
- ❖ «**Подними!**». Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути.
- ❖ «**Будь внимательным!**». Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют различные шаги, или различное количество шагов, или повороты на лыжах.
- ❖ «**Сороконожки**». Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок бежит до ориентира ступающим шагом, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием и не переходила во время движения на скользящий шаг.
- ❖ «**Ходьба парами, тройками**». Дети делятся на две команды и встают парами или тройками. По сигналу начинают движение к ориентирам, держась в паре или тройке. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не разорвала пару или тройку во время движения.
- ❖ «**Попади в цель**». Дети делятся на две команды. По сигналу начинают движение до ориентира. Во время движения необходимо попасть снежком (мячом) в вертикальную или горизонтальную цель. Выигрывает команда, которая поразила наибольшее количество мишеней.
- ❖ «**Поменяй флажки**». Дети бегут по лыжне и в процессе движения должны поменять флажки одного цвета на флажки другого, расставленные вдоль лыжни. Выигрывает тот, кто первый и правильно справился с заданием.

- ❖ **«Кто дальше?»**. Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки. Выигрывает тот, кто проскользил дальше.
- ❖ **«Под воротца»**. Поперек лыжни ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев головой.
- ❖ **«На одной лыжне»**. Дети делятся на две команды. На расстоянии 5—10 м кладутся лыжи. На линии старта каждый ребенок* стоит в одной лыжне. По сигналу дети по очереди скользят в одной лыжне, отталкиваясь от снега свободной ногой до линии, на которой лежат другие лыжи. Подбегая к лыжам, ребенок надевает лыжу на свободную ногу и скользит обратно к своей команде. Выигрывает та команда, игроки которой не потеряли лыжи по дороге и выполнили задание первыми.
- ❖ **«Лыжные дуэты»**. Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.
- ❖ **«Попробуй, догони»**. Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.
- ❖ **«Пройди, не задень!»**. Участники делятся на две команды. На утрамбованной снежной площадке расставляются флажки или другие предметы. Каждый участник команды должен скользить, огибая предметы до линии финиша и обратно до линии старта, стараясь не задеть флажки. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не сбила ни один флажок.
- ❖ **«Кто быстрее добежит до флажка?»**. Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).
- ❖ **«Вокруг флажка!»** Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).
- ❖ **«Кто быстрее повернется?»**. Дети стоят в шеренге. По сигналу они должны переступанием повернуться в ту сторону, где стоит инструктор (игрушка, дерево и др.).
- ❖ **«Кто пройдет и ни разу не упадет?»**. Педагог предлагает детям, ступающим шагом подойти к определенному месту. Выигрывает тот, кто не упал при движении.
- ❖ **«Слалом»**. На ровном месте или на пологом склоне втыкаются в снег флажки или палки на расстоянии 2 м. Дети обходят флажки, огибая их, то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее всех справится с заданием и не уронит ни один флажок.
- ❖ **«У кого будет меньше шагов?»**. Инструктор предлагает детям пройти скользящим шагом до обозначенного места. Выигрывает тот, кто сделал наименьшее количество шагов.
- ❖ **«Лыжные буксиры»**. На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера,

стоящие на лыжах. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

- ❖ **«Биатлон».** От линии старта на расстоянии 5—10 м устанавливается двое ворот на высоте 1 м. В 5—10 м от ворот подвешиваются мишени. В 2—5 м от мишени втыкаются в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. У каждого игрока по мячу. По сигналу они пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч и попасть в мишень. Затем игрок возвращается в свою команду, и движение начинает следующий игрок. Выигрывает команда, игроки которой скорее закончат пробежку и большее число раз попадут в мишень.
- ❖ **«По местам».** Дети стоят в кругу. Водящий игрок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают скольжение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.
- ❖ **«Присядка».** Дети спускаются на лыжах со склона, глубоко присев.
- ❖ **«Конькобежец».** Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед. Затем, глубоко присев, съезжают с пологого склона.
- ❖ **«Карусель».** Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают скольжение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.
- ❖ **«Встречная эстафета».** Дети делятся на две команды и стоят за линией старта на двух параллельных лыжнях навстречу друг другу. По команде они начинают скольжение по лыжне по параллельным лыжням. Пересекая линию старта, каждый игрок стучит в бубен или звонит в колокольчик, после чего начинает движение следующий игрок команды. Выигрывает команда, игроки которой первыми добежали до стартовой линии соперника.
- ❖ **«Найди дорогу».** Инструктор заранее прокладывает лыжню. Она должна быть достаточно сложной — иметь неожиданные повороты, спуски, подъемы и различные препятствия. Путь, по которому должен пройти ребенок, обговаривается заранее или обозначается рисунками, стрелками, флажками. В конце дороги детей должен поджидать какой-нибудь сюрприз.
- ❖ **«Не сбей палки».** Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
- ❖ **«Чем дальше, тем лучше».** На разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. За тем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

1. **«Шире шаг»**
Взрослый отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребенку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребенку удастся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.
2. **«Конькобежец на лыжне»**
Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они

- выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.
3. **«Кто быстрее?»**
Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.
 4. **«Слалом»**
На ровном месте на лыжне расставляются 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.
 5. **«Лесная карусель»**
Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.
 6. **«Догонялки»**
На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.
 7. **«Восьмерка»**
Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выпisać на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5-3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.
 8. **«Встречная эстафета»**
На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.
 9. **«Попробуй, догони!»**
В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее - 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.
 10. **«Следопыты»**
Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300—500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной - иметь неожиданные повороты,

небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз - разукрашенный снеговик, любимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

Упражнения и игры с лыжами на горках.

1. **«Коридор»**
Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутьики или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперед.
2. **«Подними предмет»**
Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.
3. **«На одной лыжне»**
Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперед и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.
4. Много веселья вызывает **спуск с горки парами**, втроем, вчетвером, держась за руки. Надо постараться скользить всем в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку, не упасть.
5. **Скатывание с горки на коротких лыжах** – увлекательное занятие. Такие лыжи можно приобрести и в магазинах детских товаров или сделать самим, используя старые, сломанные лыжи или дощечки с загнутыми концами.
6. **«Зимнее троеборье»**
На одной стороне площадки втыкают задним концом в снег лыжи по числу играющих, на другом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого он должен выполнить как можно быстрее три задания: 1) добежать до противоположной стороны площадки; 2) взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки; 3) взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно в центре стартовой линии.

Сюжетные игры и упражнения на снегу.

«Пройди, не задень»

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

«Трамвай»

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за 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.

«Ходьба парами, тройками»

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

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

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

«Попади в цель»

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

«Поменяй флажки»

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 поменяет цветные флажки.

«Будь внимателен»

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, 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.

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30 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, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

«Не урони»

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

«Попади в цель»

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Приложение 4.

Цикл исследований «Для чего нужны лыжи?»

Цели:

- укрепить знания детей о лыжах, пользе занятий по лыжной ходьбе и бегу;
- доказать в ходе исследования, что изначально лыжи были созданы для облегчения передвижения по снегу, а потом уже, как вид спорта;
- развивать стремление заниматься лыжными видами спорта;
- приобщать родителей к проведению совместных спортивных мероприятий.

Эксперимент № 1 «КТО БЫСТРЕЕ»

Предложить детям соревноваться и проверить, чья команда быстрее дойдет до финиша: «лыжники» (дети на лыжах) или «бегуны» (дети без лыж), расстояние 10 метров. Затем дети меняются местами и проводят эксперимент еще раз.

По итогам эксперимента подвести детей к выводу, что для ходьбы на лыжах нужна специальная подготовка. Без подготовки ходить и бегать на лыжах тяжело. Скорость спортсменов-лыжников выше, чем скорость бегунов, так как спортсмены регулярно тренируются и следят за своим здоровьем.

Эксперимент № 2 «ПРОЙДИ ПО СУГРОБАМ»

Два участника эксперимента стоят на глубоком снежном насте: один на лыжах, другой без них. Остальные дети – зрители. Они выдвигают гипотезы, кто первым придет к финишу. По сигналу инструктора дети одновременно стартуют, идут по насту расстояние 20 метров до финиша.

В конце эксперимента подвести итог: на лыжах удобнее и проще пройти по глубокому снегу, так как ноги не проваливаются, снег выдерживает лыжи на поверхности.

Эксперимент № 3 «НА ЛЫЖАХ ПО АСФАЛЬТУ»

На прогулке провести эксперимент, исследуя возможности использования лыж без снега. Выбрать двух участников эксперимента, остальные дети - наблюдатели. Они могут предполагать, кто быстрее закончит эксперимент.

Один ребенок стоит на лыжах по асфальту, другой – на лыжах по снегу. По сигналу вместе начинают двигаться. По команде прекращают движение и подводят итог.

Итог эксперимента: лыжи используются, как средство передвижения только в зимний период, когда лежит снег. Без снега лыжи двигаться не могут. Показать картинки с изображением лыж на колесах, рассказать, кто ими пользуется.

Эксперимент № 4 «ЛЫЖИ РАЗНЫЕ НУЖНЫ. - ЛЫЖИ РАЗНЫЕ ВАЖНЫ»

В эксперименте участвуют несколько детей. Заранее необходимо приготовить несколько видов лыж: лыжи –коротыши, детские, взрослые, охотничьи, скейтборд и др. Предложить детям покататься на разных лыжах и сказать, на каких удобно, а на каких нет.

Итог исследования: Люди используют разные лыжи. Не все лыжи годятся для спортивной ходьбы. На скейтборде могут кататься только подготовленные люди, он

используется для спуска с пологих склонов. Для детей удобны маленькие и легкие лыжи. Для охотников придумали широкие лыжи, на которых могут двигаться по рыхлому снегу.

Эксперимент № 5. «ЛИХИЕ ЛЫЖНИКИ»

Разделить детей на две команды. Им предстоит соревноваться в забеге на лыжах. Одна команда бежит на лыжах с помощью палок, а другая без них. Затем палки передать другой команде и для сравнения провести эксперимент еще раз. В конце соревнования спросить, кому было бежать легче, а кому труднее.

Подвести итог: лыжные палки нужны для облегчения ходьбы лыжника. Они служат опорой, помогают передвигаться по снегу и удерживать равновесие.

По окончании экспериментов необходимо обобщить результаты с детьми:

1. Лыжный спорт актуален круглый год, когда есть снежный покров и твердый асфальт.
2. Лыжи бывают разные: спортивные, беговые, роллеры, охотничьи, детские и др. Лыжники, тренируясь в теплое время года, используют специальные лыжи на колесах.
3. Лыжи созданы человеком для облегчения передвижения по глубокому снегу.
4. Лыжные палки нужны для удержания равновесия и быстрого передвижения по снегу.
5. Для детей используются специальные детские лыжи, а для взрослых – большие. Лыжи должны соответствовать росту человека.

Консультации для родителей



"Лыжи как способ оздоровление детей."

Обеспечить достойный уровень дошкольного образования в современном мире невозможно без разработки и внедрения инновационных проектов и технологий. Наиболее актуальны и сопровождающиеся положительными отзывами со стороны родителей являются инновации в разработке и применении здоровьесберегающих и оздоровительных технологий. Во всех ДОУ для сохранения и укрепления здоровья детей используют, как традиционные мероприятия, включенные в режим дня (это закаливание, прогулки и т.д.), так и методы, рекомендуемые в современной литературе (это корригирующие гимнастики, гимнастики после сна и т.д.). Так в нашем ДОУ, одной из основных задач, является: создание условия воспитания у ребенка позиции ценности здоровья и чувства ответственности за его сохранение и укрепления. В нашем учебном заведении есть все условия для занятий лыжным спортом. На территории детского сада располагается участок, на котором растут разные деревья. Среди этих деревьев я проложила лыжную трассу. Это позволило создать условия для занятия лыжным спортом, не выходя за пределы территории ДОУ. Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта не только для лиц, имеющих проблемы с позвоночником. Они усиливают циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Благоприятное воздействие оказывается и на кости скелета. А для развития и роста здорового ребенка я считаю это очень хорошо. Ходьба на лыжах – упражняет в балансировании тела и быстром беге, умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, так же способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством для закаливания. Методику оздоровления детей в ДОУ лыжами, я начала использовать один год назад. Обучение ходьбе на лыжах, начинается уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке.

Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Детям не просто освоиться с непривычным для них ощущением тяжести лыж, их скольжения на снегу. Поэтому первые движения ребенка – постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом постепенно усложняются, и дети начинают выполнять:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с поворотом лыж вправо – влево.
- Прыжки с поворотом на 180 и с сохранением равновесия.
- Прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди – «Кенгуру».
- Прыжки на одной ноге с сохранением равновесия на одной лыже.
- Постановка одной лыжи параллельно туловищу впереди с сохранением равновесия.
- Отведение одной лыжи назад так, чтобы она касалась снега только носком.

Все эти упражнения достаточно сложные и не сразу детям удастся их выполнить. Далее при ходьбе необходимо контролировать, чтобы носок лыжи был приподнят, а задний конец прижат к снегу, следить, чтобы руки как при ходьбе двигались с перекрестной координацией.

Переходить от упражнений к передвижению нужно начинать с ходьбы по ровной лыжне ступающим шагом, выполнять поворот переступанием, затем постепенно осваивать скользящий шаг. Обучение такому шагу включает поочередное отталкивание то правой, то левой ногой, лыжа прижата к снегу, нога сгибается в колене, выносится вперед, на нее передается вес тела.

Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать: идти, соблюдая интервал, не отставать; не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции. По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах появляется возможность использовать игры, в которых эти навыки закрепляются и совершенствуются. Значение игр для всестороннего развития детей огромно. В них формируются положительные черты характера – настойчивость, целеустремленность и др., развиваются чувства товарищества, взаимопомощи. Игры надо выбирать такие, чтобы в них играющие были активны, деятельны. Нашим детям очень нравятся самые разнообразные эстафеты, игры: «Лови – не урони» (перебрасывание мяча в движении); «В ворота» (присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок) и др.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

«Учимся ходьбе на лыжах».

Начиная с 3 лет уже можно учить детей ходьбе на лыжах. Влияние ее на организм исключительно разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неисчерпаемый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Но и это еще не все. Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

В первую очередь надо обучить ребенка **правильному стоянию на лыжах**, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Самое трудное – первые шаги. Поэтому, вставшего на лыжи лучше всего, вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет – не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а

только в сторону. На первых занятиях чаще повторяйте, что надо **ходить** ступающим шагом, а только потом учите скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. **Скользкий шаг** рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучшее всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным.

Ваш ребенок должен усвоить основные приемы - нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ноги. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносятся правая рука, а с правой ногой — левая рука.

Следующий этап — обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучите поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг. Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует.

Не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего — после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его движения. При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж — не далее того места, где начинается загиб лыж кверху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой ногой - правая лыжа и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения: это приведет к утомлению.

Лыжи должны быть легкими и по размеру соответствовать росту ребенка. Правильно выбрать их несложно: лыжа ставится рядом с ребенком, и если он пальцами вытянутой вверх руки достанет до конца ее, то можно считать, что эта пара для него вполне подходит. Длина палок должна быть такой, при которой они устанавливаются вертикально под вытянутой в сторону рукой. Обычно длина лыж для дошкольников 4 лет 100—115 см, для 5-летних — 120—124 см.

Большое значение имеет одежда. Она должна быть такой, чтобы не было ни охлаждения, ни перегревания. Лучше всего надевать хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм и сверху комбинезон, не пропускающий ветра. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание, лучше одеть свитер «под горло», или тонкую шерстяную «водолазку». Чтобы не мерзли уши, на голову надевают легкую хлопковую шапочку, затем вязаную шерстяную. Раньше всего у детей мерзнут ноги. Нужно позаботиться, чтобы они были в тепле, для чего надевают шерстяные носки поверх хлопковых колготок. Обувь не должна жать ноги, иначе могут быть потертости, отморожения. На руки можно надеть вязаные варежки, на них — кожаные рукавицы. Как только ребенок оденется, надо сразу же выходить на воздух.

ФОТОМАТЕРІАЛ





Список литературы.

1. Бабаева Т. И., Гогоберидзе А. Г., МихайловаЗ. А., Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. - 528 с.
2. Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» Пособие для воспитателей детского сада – Изд. 2-е, исправленное М., Просвещение 1997-96 стр.
3. Грядкина Т. С. Пособие Образовательная область «Физическая культура»,
4. Кудрявцева В. Т. «Развивающая педагогика оздоровления».
5. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет». Планирование, конспекты».
6. Оздоровительная программа «Ступеньки».

Рецензия.

Авторская программа по развитию физических качеств детей «Маленький лыжник» инструктора по физической культуре Сафиуллиной А.А., представляет собой интересный теоретический и практический материал, использование которого будет способствовать развитию и укреплению здоровья детей, повышению сопротивляемости организма; созданию условий для формирования у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Актуальность данного опыта заключается в том, что за последние годы заметно снизился уровень физической подготовленности подрастающего поколения. Особую тревогу вызывает физическая подготовленность детей дошкольного возраста, в котором закладываются основы полноценного развития и подготовки детей к будущей жизни. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закаливание организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Новизна данной программы заключается в том, что наряду с традиционными формами занятий, проводятся специальные эксперименты, оптимальное сочетание которых в ходе образовательной деятельности позволяет решать комплексные задачи по физическому развитию. Программа соответствует специфике дошкольного образования детей и способствует: расширению функциональных возможностей растущего организма; повышению работоспособности детей посредством эффективности закаливания; формированию и совершенствованию двигательных умений и навыков; формированию двигательных качеств, развитию мотивации к регулярным занятиям физкультурой; формированию потребности в здоровом образе жизни и воспитанию дружеских взаимоотношений между детьми.

Структура рецензируемой программы в целом выдержана. В пояснительной записке обозначена цель, задачи программы, принципы, методические рекомендации.

Перспективно - календарный план по развитию учитывает основные требования к созданию условий для повышения двигательной активности детей. Содержание программы носит практико-ориентированный характер.

Реализация данной программы позволит совершенствовать движения детей, использовать новые технологии и решать приоритетную задачу – укрепление и сохранение здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, рецензируемая модифицированная программа инструктора по физической культуре Сафиуллиной А.А. соответствует требованиям, предъявляемым к работам данного вида, учитывает особенности среды реализации, предполагает достижение конкретного практического результата.