

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Баргузинский детский сад №2 «Тополёк»

671610, Республика Бурятия, с.Баргузин, ул. Производственная 5,
тел 8(30131)43615 e-mail ds2_barguzin@govrb.ru

| | | |
|---|---|--|
| <p>Согласовано: Старший воспитатель Антипова С. А. <i>Антипова</i> «28» августа 2023 г.</p> | <p>Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол № 4 «28 августа 2023 г.</p> | <p>Утверждено: Заведующая МБДОУ «Баргузинский детский сад №2 «Тополёк» Молчанова М.В. <i>Молчанова</i> Приказ № <i>10</i> «28» августа 2023 г.</p> |
|---|---|--|



Дополнительная образовательная программа
по обучению детей ходьбе на лыжах
«Юный лыжник»
(старший дошкольный возраст)
на 2023 -2024 год

Разработчики :
заведующая Молчанова М.В.
муз. руководитель Помулев А.А.

Баргузин
2023 г.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Цели и задачи программы..... | 7 |
| 1.2. Психолого-педагогические и индивидуальные особенности развития детей 6 -7 лет | 10 |
| 1.3. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры образования) | 10 |

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|---|----|
| 2.1. Учебный план общеобразовательной программы..... | 12 |
| 2.2. Содержание психолого-педагогической работы | 12 |
| 2.3. Содержание образовательной деятельности | 15 |

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

| | |
|---|----|
| 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды | 24 |
| 3.2. Учебно-методическое обеспечение..... | 25 |

| | |
|-------------------------|-----------|
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 27 |
|-------------------------|-----------|

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.10.2013г. №1155, приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.1.3049-13.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Актуальность

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

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, выносливость, решительность, храбрость, сила воли, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, закаляют свой характер, что особенно важно для детей, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи восстанавливает хороший сон и аппетит. 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.

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

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

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

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование

напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

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

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

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности.

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

Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Новизна данной программы заключается во внедрении спортивной деятельности (непосредственно ходьба на лыжах), путем освоения детьми соревновательной и тренировочной деятельности, через использование квест-технологии, игр и упражнений, которые можно проводить в любое время года в зале, на спортивной площадке детского сада.

Квест - это увлекательная приключенческая игра, в которой необходимо решать самые разные задачи, для того, чтобы достигнуть определенной цели. Задачи могут быть самые разные по своему содержанию и наполнению: творческие, активные, интеллектуальные и т.п. Особенно значимо, что квесты могут проходить как в закрытом пространстве (группа, помещение детского

сада), так и на улице, на природе (участок детского сада, город, парк и т.д.), охватывая все окружающее пространство.

Образовательный квест – это совершенно новая технология, с помощью которой дети полностью погружаются в происходящее, получают заряд положительных эмоций и активно включаются в деятельность, ведь что может быть увлекательнее хорошей игры?

Использование квестов позволяет уйти от традиционных форм обучения детей и значительно расширить рамки образовательного пространства.

Использование его в подготовительной группе обусловлено возрастными особенностями детей. Во-первых в этом возрасте велика потребность детей в движение и во время квеста им приходится постоянно передвигаться с места на место. Во-вторых дети подготовительной группы считают себя очень большими и самостоятельными и очень важно поощрять любые проявления «самости» в этом возрасте: самостоятельность, самоорганизацию, самооценку, самоконтроль, самопознание, самовыражение, а квест предусматривает самостоятельный поиск заданий и их самостоятельное выполнение. В-третьих дети подготовительной группы испытывают интерес к сотрудничеству со сверстниками в познавательной деятельности, к работе в команде.

Программа усиливает вариативную составляющую основной общеобразовательной программы МБДОУ «Баргузинский детский сад №2 «Тополёк» и содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом местных условий: эколого-географических. Программа предполагает активное участие детей, педагогов и родителей в ее реализации.

Направленность

Обучиться ходьбе на лыжах можно в любом возрасте. "Ставить на лыжи" детей можно с пяти лет. В 8-10 лет их уже можно допускать к соревнованиям. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для начинающих лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из

месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются.

Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если 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.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

1.1. Цель программы: Развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Создать условия для проведения физкультурных занятий в спортивном зале и на спортивной площадке ДОУ.

2. Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения.

3. Совершенствовать навык выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

4. Укрепить физическое и психическое здоровье детей.

5. Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.

6. Закрепить правила безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.

7. Вовлекать родителей к совместным проведением игр, прогулок на свежем воздухе.

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техникой передвижения на лыжах.

Количество занятий: 2 раза в неделю в 1-й половине дня, 8 занятия в месяц (с октября по апрель). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивная площадка.

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методы и приемы:

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);

- соревновательный метод (который являлся средством повышения двигательной активности);

- словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);

- наглядный метод:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому большей частью привлекаются сами воспитанники);

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждали детей к деятельности, помогали им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствовали более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применялись для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия).

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа

обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

1.2. Психолого-педагогические и индивидуальные особенности развития детей 6-7 лет.

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры образования)

Целевые ориентиры на этапе завершения работы над программой:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

II. Содержательный раздел

2.1. Учебный план общеобразовательной программы на 2023-2024 учебный год

| Название | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Длительность занятий, мин. | Кол-во воспитанников |
|--------------------------------|-------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Обучение детей ходьбе на лыжах | 2 | 8 | 54 | 30 | 1 подгруппа-10 2 подгруппа -10 |

2.2. Содержание психолого-педагогической работы по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств.

Задачи по каждому возрастному периоду можно разделить на три группы.

Группа оздоровительных задач:

- 1) охрана и укрепление здоровья;
- 2) закаливание;
- 3) развитие движений.

Группа обучающих задач:

- 1) формирование представлений о своем организме, здоровье;
- 2) формирование навыков выполнения основных движений;
- 3) формирование представлений о режиме, активности и отдыхе.

Группа воспитательных задач:

- 1) формирование потребности в физическом совершенствовании;
- 2) воспитание культурно-гигиенических качеств.

Оздоровительные задачи решаются в процессе соблюдения требований к гигиеническим и социально-бытовым условиям, полноценному питанию, рациональному режиму дня, физическим упражнениям.

Обучающие и воспитательные задачи реализуются посредством интеграции всех образовательных областей и в процессе основных видов детской деятельности – игровой, познавательно-исследовательской, двигательной.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Расширять представления детей о рациональном питании.
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура, развитие физических качеств.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.3.Содержание образовательной деятельности

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- **наглядные** - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других

- **словесные** - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

- **практические методы** - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве. Большая роль отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе движения в целом, но и уметь выполнять его правильно и красиво. Лучше всего занятия проводить в средней климатической полосе занятия проходят при температуре воздуха $-8-12\text{ C}^0$, полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге. Нередко при температуре воздуха $-3-5\text{ C}^0$ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможным, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Необходимо учитывать атмосферное

давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается пульс, дыхание, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег-это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет их ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

Продолжительность занятия с детьми 6-7 лет – 30-35 мин. Занятия проводятся с подгруппой детей – по 10-12 человек, два раза в неделю.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет ребенку быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство снега”, является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «След в след» (ходьба друг за другом). Пробежка для детей не должна превышать для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами **основной части** занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по лыжне

на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за физ. инструктором, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры лыжника: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка», «Кто ни разу не опустит руки» и др.

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Физ.инструктор учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста. Физ.инструктор напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе

упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользящий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отнести назад до отказа. С шагом

правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за физ.инструктором; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок). Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Физ.инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха.

Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам. Перед спуском со склона педагог обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается в перед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям.

В старшей группе подъемы «лесенкой», еще более совершенствуются. Физ.инструктор старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Физ.инструктор следит, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. В этой группе педагог стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистным, ритмичным.

На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Физ. инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а физ.инструктор исправляет положение ног и туловища. При этом физ.инструктор должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;

- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага педагогу надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж). Ходьба вслед за физ. инструктором по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

Условия обучения ходьбе на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыж. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам. Зима – самое время для лыжных прогулок. И начинать заниматься лыжным спортом никогда не поздно. Чтобы от ходьбы на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин. 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.

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.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Перспективный план проведения занятий по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах представлен в **Приложении №1**.

III. Организационный раздел

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Понятие предметно-развивающая среда определяется как «система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития».

- Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства зала, насыщена различным спортивным оборудованием и инвентарем для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

- Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного центра является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Лыжные ботинки размещены в специально закрытом шкафу, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся в прохладном тамбуре. Дети обувают ботинки в приемной, спускаются в тамбур, берут лыжи и лыжные палки и идут на улицу.

Оборудование для занятий:

1. Гимнастические коврики

2. Лыжи
3. Крепление
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Гантели

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
2. Лыжный спорт. Бутин И.М. Лыжный спорт Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М. Издательский центр «Академия», 2000.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Волина В.В. Зимние забавы. - Спб .Дидактика плюс.- 1997г. 336с.
6. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошкол. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
8. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
9. Л.Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
- 10.Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

11. М.П. Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.
12. Пензулаева Л.И. – Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
13. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
14. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
15. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
16. Туризм в детском саду: (учеб. – метод. пособие) / (принимали участие: Алейникова В.С. и др.); под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208 с.
17. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
18. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
19. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
20. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

Приложение №1

| № п/п | Месяц | Тема | Цель | Содержание образовательной деятельности | Средства обучения |
|-------|---------|---|--|--|---------------------------------------|
| 1 | Октябрь | Историческая справка о лыжах | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта | Фотографии Слайды |
| 2 | | Знакомство с инвентарем и правилами по Т.Б. | Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах | Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале | Лыжи и весь инвентарь |
| 3 | | Занятия по ОФП. | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты. | Маты. Экспандеры Гантели 0,5 кг |
| 4 | | Тестовые нормативы | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость | |

| | | | | | |
|---|---------|--|---|---|---------------------------------|
| 1 | Ноябрь | Занятия по ОФП в зале | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер Воспитывать отзывчивость на слова взрослого. | Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты | Маты, Экспандеры, Гантели 0,5кг |
| 2 | | Практические навыки по одеванию лыж | Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать. | Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок | Лыжный инвентарь |
| 3 | | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие. | Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок» | Лыжный инвентарь |
| 4 | | Закрепление материала. Квест «Зарница» | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие. | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно | Лыжный инвентарь |
| 1 | Декабрь | Скользящий шаг | Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. | Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов | Лыжный инвентарь |

| | | | | | |
|---|---------------|--|---|---|--------------------------------------|
| 2 | | Скандинавская ходьба | Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Ходьба «скандинавская» без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка. | Лыжный инвентарь |
| 3 | | Ходьба скользящим шагом палками | Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход. | Лыжный инвентарь |
| 4 | | Совершенствуем попеременный двухшажный ход. Квест «С миру по нитке» | Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200м | Лыжный инвентарь |
| 1 | | Работа в зале над ОФП | Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты. | Гим. маты гантели 0,5 кг, экспандеры |
| 2 | Январь | Контрольные нормативы | Определить уровень физической подготовленности. Развивать | Тесты: челночный бег 3 ×10 м., тройной прыжок с двух на две | |

| | | | | | |
|---|----------------|--|--|---|--------------------------|
| | | | координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов. | |
| 3 | | Лыжная прогулка. Квест «Алиса в стране чудес» | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция до 1000м. Ходьба без учета времени. | Лыжный инвентарь |
| 1 | Февраль | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне | Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами поведения в зимний период при передвижении на лыжах. | Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой») | Лыжный инвентарь |
| 2 | | Спринтерские дистанции | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности | Работа над скоростью дистанции до 50 м. | Прямые участки дистанции |

| | | | | | |
|---|-------------|--|--|---|---|
| | | | поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | | |
| 3 | | Развиваем выносливость | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. | Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности | Лыжный инвентарь |
| 4 | | Лыжная прогулка. Квест «Ко дню Защитника Отечества» | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». | Лыжная прогулка по пересеченной местности и участку вокруг детского сада. Эстафета | Лыжный инвентарь |
| 1 | Март | Экскурсия на лыжную базу | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. | Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| | | | <p>возможностей организма.</p> <p>Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни.</p> <p>Развивать «чувство лыж» «чувство снега».</p> | | |
| 2 | | Контрольные нормативы | <p>Определить уровень физической подготовленности.</p> <p>Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p> | Соревнования на дистанции 200 м | Лыжный инвентарь |
| 3 | | Лыжная Прогулка. Квест «В поисках весны» | <p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.</p> <p>Повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни.</p> <p>Развивать «чувство лыж» «чувство снега».</p> | Дистанция 1000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени | Лыжный инвентарь |
| 4 | | Контрольные нормативы | <p>Определить уровень физической подготовленности.</p> <p>Развивать координацию</p> | Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности. | Лыжный инвентарь Место проведения: территория |

| | | | | | |
|-------------|---------------|---|--|--|--|
| | | | движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | | детского сада |
| 1 | Апрель | Контрольные нормативы | Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного | Лыжный инвентарь |
| 2 - 3 | | Лыжные Прогулки. Квест «Путешествие по тропе здоровья» | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». | Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада |

Игры и упражнения для старших дошкольников, обучающие ходьбе на лыжах.

«Кто быстрее»

Цель: совершенствование умения переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствование стойки лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат»

Цель: обучение ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

«Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

«Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Поймай предмет»

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

«Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт», «Два мороза»,

«Эстафета в парах», «Не задень!»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Дружные тройки»

Цель: закреплять навык спуска.

«Следопыты»

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе, скользящим шагом в изменяющихся условиях.

«Не задень!»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

Перспективный план работы с родителями

| Месяц | Тема | Формы работы |
|----------------|---|---------------------|
| Октябрь | «Каким видом спорта можно заниматься?» | Анкетирование |
| Ноябрь | Виды физкультурных занятий. Технология «квест» | Памятки |
| Декабрь | Комплексы оздоровительных упражнений при заболевании верхних и нижних дыхательных путей | Оформление стенда |
| Январь | Фотовыставка «Мы-лыжники» | Оформление стенда |
| Февраль | «Значение закаливания для дошкольников» | Консультация |
| Март | Участие семейных групп в забеге «Лыжня России» | Соревнования |
| | | |

Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах

| № п/п | Ф И. ребенка | Уровень владения техникой | | |
|-------|--------------|---------------------------|-----------------|---------------|
| | | скользящего шага | подъёма на гору | спуска с горы |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |