



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад «Берёзка», Зонального района, Алтайского края

ПРОЕКТ

«Лыжня в страну здоровья»

в подготовительной к школе группе

Автор проекта: Буданина Ирина Матвеевна

Воспитатель высшей квалификационной категории

с.Соколово 2025г.

*«Движение может заменить лекарство
– но ни одно лекарство не заменит движения»*

Ж. Тассо

Краткая аннотация проекта

Полное название проекта: «Лыжня в страну здоровья»

Автор проекта: воспитатель Буданина Ирина Матвеевна

База реализации проекта: МКДОУ «Детский сад «Берёзка», с. Соколово, Зонального района, Алтайского края.

Тип проекта: групповой, практико-ориентированный.

Вид проекта: обучающий, сезонно – досуговый.

Срок реализации: средне –срочный (ноябрь – март).

Участники проекта: педагоги, воспитанники подготовительной к школе группы и их родители.

Постановка проблемы

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, компьютера и т.п.) Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Физически ослабленные дети подвергаются быстрому утомлению, у них снижены эмоциональный тонус и настроение, что в свою очередь, отрицательно влияет на характер их умственной работоспособности.

Отличным способом решения проблемы «двигательного дефицита» современных дошкольников, на мой взгляд, является лыжный спорт, так как это один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. И это неудивительно, ведь зима в нашем регионе длится 4-5 месяцев.

Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.

Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Актуальность

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно и качественно овладевать разнообразной двигательной деятельностью.

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость.

Ходьба на лыжах – один из самых доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Эта подготовка способствует развитию физических качеств и при сдаче норм ГТО. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в ДОУ проекта по начальной лыжной подготовке и закреплению знаний детей с лыжными видами спорта.

Цели и задачи проекта

Цель проекта: формирование двигательных навыков по обучению детей ходьбе на лыжах с учетом их физиологических особенностей; заинтересованного отношения детей к ходьбе на лыжах как к источнику движения и укрепления здоровья человека.

Задачи:

Для детей:

- закрепить знания о лыжных видах спорта, истории создания лыж;
- освоить навыки начальной лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, спуск с горки в низкой стойке, подъем в горку «лесенкой» и повороты с переступанием;

- укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, спины и дыхательную систему;
- повысить показатели основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др.);
- сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом.

Для родителей:

- приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего дошкольного возраста;
- создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных в детском саду;
- принимать активное участие в проводимых МКДОУ спортивных праздниках.

Для педагогов:

- изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников старшего дошкольного возраста;
- разработать перспективное планирование по начальной лыжной подготовке воспитанников старшего дошкольного возраста;
- способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

Механизм реализации проекта

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

- организованная образовательная деятельность на лыжах – 1 раз в неделю по 25 - 30 минут;
- ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки в соответствии с погодными условиями;
- лыжные прогулки с родителями;
- просмотр презентаций, альбомов, мультфильмов, чтение художественных произведений;
- катание на лыжах около детского сада.

Методы и приемы:

- наглядные: показ физических упражнений; слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен);
- словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседы, указание, команды;
- практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

Принципы:

- систематичности - работа проводится еженедельно на прогулках в течении сезонного времени (с ноября по март месяц);
- сезонности – учитываются местные условия, время года;
- преемственности – взаимодействие с детьми в условиях МКДОУ и семьи;
- доступности – материал, представленный детям соответствует их возрастным особенностям.

Ожидаемые результаты

В деятельности детей:

- приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования на уроках физкультуры в школе;
- повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- оздоровление и закаливание детского организма, снижение сезонной простудной заболеваемости.
- формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта.

В деятельности родителей:

- повышение интереса родителей к укреплению здоровья и совершенствованию физического развития детей посредством ходьбы на лыжах;
- создание условий для занятий ходьбой на лыжах в детском саду (обеспечение соответствующей формой одежды, помощь в ремонте лыжного инвентаря) и в условиях семейных прогулок;
- формирование традиций семейных лыжных прогулок;
- активное участие в проводимых МКДОУ спортивных праздниках.

В деятельности педагога:

- пополнение методической копилки тематическими конспектами, наглядно-дидактическими материалами;
- повышение уровня компетентности в обучении детей лыжному виду спорта;
- рекомендации для родителей по обучению воспитанников 6-7 лет ходьбе на лыжах;
- совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки».

Перспективы развития проекта:

Совместный семейный досуг «День выходного дня на лыжах».

Принять участие в сельских лыжных соревнованиях всей семьёй.

Основные этапы проекта

1 этап - подготовительный	2 этап – основной, реализация проекта	3 этап – заключительный
<ol style="list-style-type: none">1. Определение темы проекта2. Изучение литературы и интернет-ресурсов по теме3. Написание плана работы4. Оснащение педагогического процесса (разработка конспектов, оформление альбомов, создание презентаций, видеороликов)5. Подготовка к обучению ходьбе на лыжах: выполнение подводящих упражнений на развитие у детей чувства равновесия, ритма, а также правильную координацию движений рук и ног.6. ООД «Лыжная подготовка» в зале.	<ol style="list-style-type: none">1. ООД «Лыжи» на улице2. Ходьба и игры на лыжах.3. Свободное катание на лыжах4. Беседы с детьми5. Просмотр альбомов, презентаций, видеороликов, мультфильмов.6. Чтение детских художественных произведений, пословиц, поговорок, загадок о лыжном виде спорта.7. Продуктивная деятельность.	<ol style="list-style-type: none">1. ООД «Лыжи» на улице2. Совместное развлечение с родителями «Снеговик нас ждёт на праздник»3. Оформление выставки фотографий «Семейные лыжные прогулки»
Работа с родителями и педагогами (консультации, беседы)		

Информационная база проекта:

1. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.
2. Бедыхова Я. «Мама, папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» М: Просвещение, 1996г.

4. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972
5. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя. М., «Просвещение», 1986
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет».
7. Адашквичене Э.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду»: книга для воспитателя детского сада.-М.: Просвещение, 1992. – 159с.
8. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» -М.: Физкультура и спорт, 1984. – 96с.
9. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: книга для воспитателя детского сада./В.А. Андерсон, Л.А. Вилкс, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури.-М.: Просвещение, 1991.-63с.

Электронные ресурсы

- <https://kopilkaurokov.ru> Влияние лыжного спорта на организм человека
- <http://www.ski.ru> Возраст и лыжи. О пользе и вреде занятий лыжным спортом.
- <https://www.liveinternet.ru> История лыж
- <http://www.sportsoyuznsk.ru> История появления лыж у человечества
- <https://studwood.ru> Основные правила соревнований по лыжным гонкам
- <http://86.mchs.gov.ru> Правила безопасности при катании на лыжах и коньках
- <https://refdb.ru/> Экипировка лыжника.

План мероприятий

Месяц	Категория участников	Мероприятия
Ноябрь	Работа с детьми	<p>1. Подготовка к обучению ходьбе на лыжах: выполнение подводящих упражнений на развитие у детей чувства равновесия, ритма, а также правильную координацию движений рук и ног.</p> <p>2. ООД «Лыжная подготовка» в зале: продолжать обучение детей креплению обуви к лыжам, ходьба по залу на лыжах.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Правила обращения с лыжным инвентарем.</p> <p>4. Чтение художественных произведений о лыжном виде спорта.</p> <p>5. Беседа: «Со спортом дружить – здоровым быть».</p> <p>6. Оформление альбома «Лыжный спорт».</p>
	Работа с родителями	<p>1. Консультация: «Всей семьёй – на лыжи!»</p> <p>2. Сбор информации к альбому «Зимние виды спорта» и «Известные спортсмены Алтайского края».</p> <p>3. Анкетирование «Физическое воспитание детей».</p>
	Работа с педагогами	<p>1. Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах».</p> <p>2. Сбор материала (художественных произведений, пословиц, поговорок, загадок) о лыжном виде спорта.</p>
Декабрь Январь Февраль	Работа с детьми	<p>1. ООД «Лыжи» на улице.</p> <p>2. Просмотр альбомов «Зимние виды спорта» и «Известные спортсмены Алтайского края»</p> <p>3. НОД «Путешествие лыж из прошлого в будущее».</p> <p>4. Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Биатлон», «Прыжки с трамплина».</p> <p>5. НОД по рисованию: «Лыжная прогулка».</p>

		<p>6. НОД по лепке из пластилина «Лыжники».</p> <p>7. Беседа: «Зимние виды спорта – лыжи».</p> <p>8. Просмотр презентаций: «История развития лыжного спорта» и «Зимние Олимпийские игры».</p> <p>9. Изготовление коллективного панно на тему: «Зимние забавы».</p> <p>10. Чтение художественной литературы (рассказы, сказки, стихи, загадки, пословицы) о лыжном виде спорта.</p>
	Работа с родителями	<p>1. Консультация: «Влияние лыжного спорта на организм дошкольника».</p> <p>2. Папка-передвижка: «Лыжный спорт».</p> <p>3. Консультация: «Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах».</p> <p>4. Фотовыставка «Семейные лыжные прогулки».</p>
	Работа с педагогами	<p>1. Беседы с детьми о разных видах спорта.</p> <p>2. Консультация: «Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах».</p> <p>3. Дидактические игры с детьми: «Собери вид спорта», «Что перепутал художник?», «Четвёртый лишний», «Подбери спортсмену необходимые спортивные принадлежности», «Лабиринт», «Чьи атрибуты?».</p> <p>4. Ситуативный разговор с детьми: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице»</p> <p>5. Консультация: «Эмоциональное состояние детей при обучении ходьбе на лыжах».</p>
Март	Работа с детьми	<p>1. ООД «Лыжи» на улице.</p> <p>2. Просмотр мультфильмов о лыжном виде спорта.</p>
	Работа с родителями	<p>1. Познакомить родителей с проведенной совместной работой.</p> <p>2. Буклет для родителей: «Лыжный спорт».</p> <p>3. Памятка для родителей: «Гигиена и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».</p>
	Работа с педагогами	<p>1. Беседы с детьми о спорте.</p> <p>2. Чтение художественной литературы детям.</p>

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Непосредственная подготовка к обучению ходьбе на лыжах, начинается с подводящих упражнений, которые направлены на развитие у детей чувства равновесия, ритма, а также правильную координацию движений рук и ног.

Упражнения на развитие чувства равновесия

1. Различные повороты.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, горизонтальному и наклонному бревну.
3. Бег с высоко поднятыми ногами.
4. Наклоны туловища.
5. Упражнения с гимнастическими предметами.
6. Перешагивание через предметы (расстояние 15-20 см)

Упражнения для укрепления стопы

1. Ходьба на носках.
2. Ногами поднимать кусочки веревки.
3. Сгибание и выпрямление пальцев ног.
4. Круговые движения в воздухе попеременно правой и левой ногой.

Упражнения для развития координации движений рук и ног

1. Попеременно выставлять вперед на носок правую и левую ногу.
2. Делать шаг вперед правой ногой и вытягивать вперед левую руку и наоборот.
3. Попеременно правой и левой рукой собирать мелкие предметы в ведро.

Упражнения для развития чувства ритма

1. Прыжки на месте с попеременным подниманием правой и левой ноги.
2. Двигаясь по кругу, по сигналу воспитателя поднимать руки вперед и в стороны.
3. Прыжки на месте (ноги вместе) с убыстрением и замедлением темпа по сигналу воспитателя.

Организованная образовательная деятельность «Лыжи» на улице

Занятие 1

Цель: восстановление навыка передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия: Построение в шеренгу. Упражнение на лыжах: попеременное приподнимание то правой то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Показ постановки корпуса лыжника. Спокойная ходьба без лыж.

Занятие 2

Цель: закрепление навыка скользящего шага, поворотов на лыжах.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания. Ходьба по учебной лыжне 100 метров. Ходьба вокруг деревьев «восьмерка». Спуск со склона, делая пружинистые приседания. Спокойная ходьба без лыж.

Занятие 3

Цель: закрепление навыка спуска со склона, подъема, торможения, закрепление навыка скользящего шага.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: приседания с ритмичными взмахами рук вдоль туловища. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом

100 метров. Игра «У кого будет меньше шагов». Спуск со склона. Игра «Подними». Спокойная ходьба на лыжах.

Занятие 4

Цель: обучение детей ходьбе на лыжах с палками.

Ход занятия: Построение. Показ и объяснение приемов обращения с палками. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии 3-4 метра друг от друга, держа палки за середину, кольцами назад. Ритмичные махи руками с палками - 100 метров. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом - 50 метров.

Занятие 5

Цель: обучение детей попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх. То вниз. Ходьба на лыжах без палок 100 метров. Ходьба с лыжными палками, правильно работая руками и ногами 100 м. Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше». Спокойная ходьба на лыжах по участку детского сада.

Занятие 6

Цель: продолжить обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: поочередное Поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». Ходьба по учебной лыжне с палками, соблюдая правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег. Спуск со склона без палок, через воротца. Спокойная ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

Занятие 7

Цель: обучение ходьбе попеременным двухшажным ходом с палками.

Обучение преодолению препятствий на пути.

Ход занятия: Пробежка без лыж. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо). Передвижение попеременным двухшажным ходом 100 метров по учебной лыжне. Учить преодолевать небольшие канавки.

Показать способы и преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки. Свободное скольжение 10 – 15 минут.

Занятие 8

Цель: совершенствование навыка передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Ход занятия: Игра без лыж «След в след». Дети идут за воспитателем строем, стараясь попасть в след воспитателя. Упражнение на лыжах: «пружинка» поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и

прыжки на лыжах. Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 метров. Спуск со склона. Ходьба по учебной лыжне 100 метров спокойным скользящим шагом.

Игры

Игры на снежной целине

«Пройди и не задень»

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

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

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

«Трамвай»

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

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

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

«Ходьба парами, тройками»

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

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

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

Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

«Попади в цель»

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

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

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

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

«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 поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

«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. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый - скользящим шагом, красный флажок - все останавливаются.

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

Методические указания. Для детей дается 3-4 сочетания движений.

«Идите за мной»

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

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

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

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

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

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

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

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

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

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

Игры во время спусков со склона

«Не урони»

Задача. Закреплять навыки спуска.

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

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

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

«Спуск по взмаху цветного флажка»

Задача. Закреплять навык спуска.

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

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

«Посмотри в окошко»

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.



«Поймай предмет»

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

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

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

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

«Попади в цель»

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

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

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

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

Подборка детских художественных произведений, пословиц, поговорок, загадок, мультфильмов о лыжном виде спорта.

Стихи

Н. Башук.

«Мне вчера купили лыжи!
Наклонился я пониже-
Прикрепил ботинки к ним
И кататься поспешил.
Возле дома семь кружочков
Я лыжнею прокатал.
Даже другу дал "обнову",
Когда просить он лыжи стал.
Накатался и домой!
У меня устали ноги.
Я счастливый! Я сегодня,
Делал лыжные дороги!»

Г. Соренкова

По сугробам ноги ходят.
Спор с сугробами заводят:
- Не увязнем мы в снегу, -
Говорили на бегу,
- И пройдем там, где нам нужно.
Лыжи нас поддержат дружно,
Им сугробы не помеха.
Снег для них - одна утеха.

А. Парошин

В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
С ветерком играю в салки!

О. Аленкина

С каждым днём зима всё ближе,
Бьётся ветер о стекло.
На балконе плачут лыжи,
И вздыхают тяжело:
«Надоело нам пылиться,

Ждать хозяев до поры.
Нам бы взять, да прокатиться!
Полететь с крутой горы!
Нам бы мчать быстрее ветра,
Оставляя гладкий след,
Километр за километром,
Но пока что снега нет».

Е. Ярышевская

Лечу на лыжах я во весь дух!
С горы высокой и крутой у-у-х!
Смотрю вперед – мне незнаком страх.
С горы спускаюсь и в сугроб- бах!
Сажу в сугробе и кричу- Ой!
И вылезая весь в снегу, злой!
Сначала слезы, а потом смех.
Встаю на лыжи, лезу на- верх!!!

Н. Родивилина

Снег в горах и на равнине.
Замела метель дороги-
Не проедешь на машине,
А пешком завязнут ноги.
Не волнуемся особо -
Путь короче. Цели ближе-
Проберёмся по сугробам.

Н. Никулина

Как-то летом я услышал,
Как в кладовке шепчут лыжи,
-Что-то расслоился носик,
Да и задник каши просит.
Совсем про нас с тобой забыли.
Помнишь новыми мы были?
Как скрипел под нами снег,
Как звенел задорный смех,
Как летели мы с горы,
На глазах у детворы,
Как морозы нас ласкали.
Долго лыжи вспоминали.
Зиму снежную, сугробы,
Хочу на лыжах мчались что бы.

Где-ж ты зимушка -зима?
Ведь в кладовке только тьма.
И мыши пятки нам грызут.
Ой, кажется, сюда идут!

Л. Нижегородцева

Мы поехали за город,
Походить на лыжах.
Вот деревня, вот пригорок.
А лыжни не вижу.
Папа мне сказал: "Проблема?
Ты уже большой.
Видишь: снега по-колелу?
Это хорошо.
Проложу лыжню, ты- следом,
Жми, не отставай".
Прицепился к папе, еду,
Как вагон трамвая,
Целых 45 минут!
Только, получается:
Я большой, но почему-то
Ноги разъезжаются.
Вез прицепом он меня
Прямо до села.
Видно, папина лыжня
Мне чуть-чуть мала.

МЫ НА ЛЫЖАХ В ЛЕС ПОЙДЕМ

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок –
Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,

Надо снова заниматься.
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу.

Пословицы и поговорки.

- Хочешь подойти к врагу поближе — становясь на лыжи.
- На лыжах потеешь, в санях коченеешь. *(Карельская)*
- Лыжи не сами везут. *(Удмуртская)*
- Колесо сделано, чтобы крутиться, а лыжи — скользить. *(Удмуртская)*
- Без лыж по снегу не двинешься. *(Хакасская)*
- На лыжах потеешь, в санях коченеешь. *(Карельская)*
- На одной лыже не катаются. *(Удмуртская)*
- Куда лыжи наострил...
- То ли лыжи не едут, то ли я...

Загадки

Деревянные кони по снегу скачут, а в снег не проваливаются. *(Алтайская)*
Два белых коня бегут наперегонки. *(Марийская)*
В снег не погружающийся деревянный мой конь. *(Шорская)*
Мой деревянный конь никогда не устает. Что это? *(Эвенская)*
Саврасый конь с гиканьем бежит. Бурый конь с шумом бежит. *(Хакасская)*
Под гору — коняшки, в гору — деревьяшки. *(Русская)*
Мчусь не на санях, не на телеге, не на лошади, не пешком. *(Мордовская)*
На гору поднимется — не устанет, в воду войдет — пить не захочет. *(Шорская)*
На гору взойдет — толокно не ест; к воде спустится — воду не пьет.
Один человек на двух лошадях разом едет. *(Якутская)*
Сам иду, и они идут, если стою, и они стоят. *(Коми-пермяцкая)*

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега.
(Лыжи)

Деревянные гонцы,
Словно братья-близнецы!
На лыжне вдвоём всегда,

Друг без друга никуда! *(Лыжи)*

Две сестрицы - близнецы

Кверху задраны концы

Две дощечки человеку

Чтоб на них скользить по снегу

Во дворе зима всё ближе

Скоро встану я на...*(лыжи)*

За околицей снега

Утопает в них нога.

Деревянные Сапожки

Обуваю я на ножки.

И помчал зигзагом-

Шелестящим шагом.

(Лыжи.)

Две полоски на снегу

К ледяной реке ведут.

От полосок тут и там

Два кружочка по бокам.

Этот след нашаркали

Наши...*(лыжи с палками)*

Два берёзовых коня

По снегам несут меня

Кони эти рыжи,

И зовут их... *(лыжи)*

Деревянные гонцы,

Словно братья-близнецы!

На лыжне вдвоём всегда,

Друг без друга никуда!

(Лыжи)

Я на них бегу по снегу.

В снег на них не провалюсь.

Я с горы высокой съеду

И упасть не побоюсь.

Отгадайте же, не слышу,

Что такое? Это - ... *(лыжи)*

Две старательных «близняшки»
Две подружки - деревяшки
Вместе рядышком идут
Меня по снегу несут.
(Лыжи)

Мультфильмы

«Снежные дорожки»
«Чемпион»
«Зима в Простоквашино»
«Ну, погоди!»
Приключения Лелека и Болека
«Новогодняя сказка»
Белка и Стрелка. Спортивная команда. Коварная лыжня.
Смешарики. Спорт. Лыжи. Пули. Нервы.

Сказки

Сказка «Волшебные лыжи»

Автор: Ирис Ревю

Жили–были три медведя — папа Михайло Иванович, мама Мила Потаповна, и маленький медвежонок Мик. Жили не тужили, на волшебных лыжах в лесу катались. А откуда взялись у медведей волшебные лыжи-то? А их подарил когда-то медведям Дед Мороз.

Вот катятся медведи однажды по лесу, а навстречу им Баба-Яга вышагивает. Пешком идёт, потому что ступу в ремонт сдала. Медведи смеются, радуются солнечному дню. А надо сказать, что Баба-Яга терпеть не могла, когда кто-то веселится. Разозлилась она, решила попугать их колдовской силой, побежала за косолапыми. Да они на лыжах, разве ж их догонишь?

Катятся медведи дальше, а навстречу им Кощей Бессмертный. Увидел он работничков бесплатных, решил силой на свой двор затащить. Да только дали медведи дёру, лыжи волшебные катятся, как по маслу, кощеева сила догнать их не может.

Едут медведи дальше, а навстречу им Шабарша. Тот силу и угрозы не применяет, больше хитростью да уловками действует. Наплёл им Шабарша с три короба, а они слушают. Только вот медвежонок Мик всё елозит да подмигивает. Понял тут Михаил Иванович, что плут да хитрец перед ними, посмотрел на лыжи – и вперёд.

Как приехали медведи домой, так стали добрым словом Деда Мороза вспоминать. Какой он чудесный, что подарил им волшебные лыжи. А тут – стук в дверь. Почтальон заяц привёз телеграмму от Деда Мороза. Тот с Новым Годом поздравляет, да про лыжи волшебные спрашивает. Передал Михайло

Иванович на словах зайцу благодарность Деду Морозу за лыжи волшебные. Дескать, хорошие лыжи оказались – и на свежем воздухе занятие отличное, и здоровье лыжи дарят, и от лесных колдунов спасают. А как ты считаешь, дружок, может и твои лыжи тоже немножечко волшебные? Ведь они и тебе здоровье дарят.

Сказка «Забытые лыжи»

В одном доме жила дружная семья. В этой семье были два мальчика - Коля и Тема. Они очень любили спорт и часто вместе с родителями играли в разные игры.

В доме было много комнат. Много вещей пряталось в них. В темной кладовке стояли старые лыжи. Они не любили лето, потому что в это время о них никто не вспоминал. Лыжи стояли в углу грустные и с нетерпением ждали зимы. Рядом с лыжами стояли лыжные палки и тоже грустили. Они вели между собой беседу, вспоминая о том, как хорошо и весело им было кататься зимой с горок, мчаться по заснеженным полям.

Однажды в кладовку зашел Тема, увидел в углу лыжи и очень обрадовался. Он вынес их на улицу, и лыжи увидели, что уже наступила настоящая зима.

Мальчик пытался их надеть, но у него ничего не получилось, лыжи оказались ему велики. Тема расстроился, и лыжи расстроились тоже, ведь они подумали, что их снова уберут в кладовку. Но их волнение было напрасно. Старшему брату лыжи оказались впору, и он тут же помчался кататься на них с горы. Съезжая в очередной раз с горки, Коля случайно попал одной лыжей в неглубокую ямку, и лыжа сломалась. Ей было больно и обидно, и она думала, что ее выбросят на свалку. Но они ошиблись, Коля попросил папу помочь ему починить лыжу. И они вместе принялись за работу.

А на следующее утро лыжи были как новые. И снова пустились в путь по заснеженным полям.

Конспект интегрированного занятия «Путешествие лыж из прошлого в будущее» (с элементами ТРИЗ и мнемотехники) по развитию познавательных способностей у детей подготовительной к школе группы

Цель: Развивать познавательную активность у детей.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с доступными для этого возраста сведениями из истории лыж, достоверные факты;
- учить детей ориентироваться в прошлом, настоящем, будущем.

Развивающие:

- развивать творческое и логическое мышление, фантазию;
- расширять активный и пассивный словарный запас детей;
- совершенствовать навыки рисования схематических рисунков.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физической культуре через историю.

Материал: мнемотаблицы, набор сюжетных и предметных картинок, таблица с кроссвордом;

для опыта: кусочки шкур;

для рисования: цветные карандаши.

Ход НОД:

(Дети сидят на стульчиках за столами)

Воспитатель: Ребята, хотите отправиться в далёкое прошлое, чтобы узнать историю возникновения одного предмета?

Дети: Да.

Воспитатель: Для этого нам нужно решить небольшой кроссворд. Согласны?

Дети: Да.

(Воспитатель поворачивает лицевой стороной таблицу с кроссвордом и читает вопросы)

1. Как называется вид спорта с лыжами и с ружьём? (биатлон)
2. Что нужно участнику лыжных гонок? (снаряжение)
3. Как называется дорожка лыжника? (лыжня)
4. Отгадайте загадку:

Всё лето стояли,

Зимы ожидали.

Дождались поры-

Помчались с горы (санки)

А теперь прочитайте слово в выделенных клеточках. Какое слово получилось?

Дети: ЛЫЖИ.

Воспитатель: Правильно, это слово ЛЫЖИ. Сегодня я предлагаю вам отправимся в далёкое прошлое, чтобы узнать, какие были лыжи в прошлом. Согласны?

Дети: Дааааа!!!!

Воспитатель: Для этого нам нужна машина времени. Давайте представим, что наши стульчики и есть машина времени. Вам необходимо повернуть стульчики спинками ко мне и сесть, держась руками за спинку стула.

(Дети пересаживаются)

Воспитатель: Но наша машина не сделает «скачок во времени» пока мы не закроем глазки и не произведем обратный отсчет «Пять, четыре, три, два, один. ПУСК!!!!»

(Дети повторяют)

Воспитатель: Откройте глазки и подойдите ко мне. Вот наша первая остановка. Мы перенеслись в далёкое-далёкое прошлое. Сейчас мы находимся на севере. Здесь холодная зима. Лежит глубокий снег. Недалеко от нас пробежал быстрый олень. Он не проваливается в глубоком снегу. А вот и охотник за ним гонится. Но раз можно назвать это гонками? Охотник провалился по пояс в снег, а олень убежал далеко.

(Выставляет картинку снегоступов)

Воспитатель: Перед вами картинки, очень странные. О чем говорят эти картинки? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Это снегоступы. Человек заметил, выбираясь из снега, и опираясь на лежащую сломанную ветку ели, он не проваливается в снег. Свои наблюдения он воплотил в гениальную идею. Стал привязывать ветки к ногам, но это было неудобно и тяжело. Иголки осыпались, ветки торчали в разные стороны и мешали идти. И тогда охотник стал брать только прутья, плести из них снегоступы. Снегоступы делали ступню шире, не давали человеку провалиться в глубокий снег. Они были разной формы. Сначала круглые, потом овальные. На них нужно было ходить, а не скользить *(последовательно выставляет сюжетные и предметные картинки)*.

Воспитатель: Почему их назвали снегоступами? Покажите, как можно было передвигаться на снегоступах.

(Дети показывают, как ходили на снегоступах)

Воспитатель: А какие лыжи были потом, мы узнаем, если снова сделаем «скачок во времени». Закрывайте глазки и сделайте обратный отсчет.

(Дети повторяют)

Воспитатель: Перед нами новое время и новые картинки с лыжами. Посмотрите, одна лыжа длинная, а другая короткая. Во время охоты ходить на снегоступах было удобно, но медленно. Поэтому охотники придумали скользящие лыжи. При этом одна широкая и короткая, другая узкая и длинная.

На узкой лыже охотник скользил, а широкой отталкивался. В руках он держал оружие. Покажите, как ходили на этих лыжах.

(Дети показывают)

Воспитатель: Но такие лыжи были удобны на открытой местности, а в лесу длинная лыжа цеплялась за кусты, охотнику было неудобно ходить. Тогда придумали лыжи одинаковой длины и ширины. Но такие лыжи в сильный мороз проскальзывали назад, отнимая много сил при ходьбе.

(Выставляет картинки лося, оленя)

Воспитатель: Как вы думаете, почему я выставила эти картинки?

(Ответы детей)

Воспитатель: Эти животные живут на севере. У них есть мех. Охотник подбивал лыжи шкурой этих зверей. При ходьбе вперёд мех был гладким, а при проскальзывании назад мех вставал дыбом. Перед вами кусочки меха. Давайте попробуем провести небольшой опыт. Погладьте мех вперед и назад. Что получается с мехом, когда вы гладите по направлению шерсти?

(Ответы детей)

Воспитатель: Давайте погладим против шерсти. Что происходит с мехом?

(Ответы детей - мех встает дыбом).

Воспитатель: Лыжи использовали не только на охоте. Люди заметили, что когда они часто ходят на лыжах, то меньше болеют. Они стали использовать лыжи в спортивных целях: устраивали игры, состязания. Пройдет много времени и лыжи опять изменятся. А чтобы узнать, как, нам нужно вернуться в наше время. Давайте опять воспользуемся машиной времени.

(Дети делают обратный отсчет и открывают глазки)

Воспитатель: Ну, вот мы очутились в нашем времени. Как изменились лыжи к этому времени вы знаете и можете сами рассказать. Помогут вам в этом мнемотаблицы. Посмотри внимательно и расскажите, что вы знаете о современных лыжах. Из чего их делают? Для чего они нам теперь нужны?

(Ответы детей)

Воспитатель: Мы с вами путешествовали в зимнее время. Давайте немного отдохнём, согреемся. Поможет нам в этом небольшая разминка. Называется она «На морозе»

Физкультминутка «На морозе»

(дети встают и выполняют движения согласно тексту)

Ручки вверх, ручки вниз.

На носочках подтянись.

Ручки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем поприседаем,

Никогда не замерзаем.

(Идут садиться за столы)

Воспитатель: Наше занятие называется «Путешествия лыж из прошлого в будущее». В прошлое время мы попали с помощью машины времени, а будущее лыж зависит от вас. Давайте послушаем отрывок песни «Прекрасное далёко» из к/ф «Гостя из будущего» и как бы мысленно перенесёмся с вами в далёкое будущее.

(Дети слушают отрывок)

Воспитатель: Сегодня мы тоже будим гостями в будущем. Перед вами лежат мнемотаблички. Давайте их рассмотрим.

1. При помощи чего передвигались лыжи в настоящем? В прошлом?
2. Как выглядели лыжи в прошлом и настоящем?
3. Из чего делали лыжи в прошлом? Настоящем?

(Ответы детей)

Детям предлагается придумать лыжи будущего и обсуждаются такие вопросы:

1. При помощи чего будут передвигаться лыжи.
2. Как будут выглядеть лыжи.
3. Из какого материала они будут сделаны.

Воспитатель: А теперь вы нарисуйте лыжи будущего.

(Дети рисуют лыжи будущего)

Воспитатель: Молодцы! Сегодня вы очень хорошо потрудились, много узнали нового. Будем надеяться, что люди в будущем будут кататься именно на таких лыжах, которые вы придумали. Вам понравилось наше занятие? Какие лыжи вам понравились больше всех? Что бы вы хотели узнать в следующий раз?

(Ответы детей)

Воспитатель: А сейчас наше занятие закончилось.

Конспекты бесед с детьми в подготовительной к школе группы

Беседа №1. Тема: «Со спортом дружить - здоровым быть»

Цели:

- закрепить знания детей о различных видах спорта;
- развивать интерес детей к различным видам спорта;
- формировать осознанное позитивное отношение к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитывать стремление заниматься спортом, заботиться о своём здоровье.

Материал для занятия: фотографии спортсменов, картинки зимних и летних видов спорта, листы бумаги (формат А4), цветные карандаши.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, тема нашей с вами беседы сегодня: «Со спортом дружить - здоровым быть». Мы с вами поговорим о том, почему необходимо заниматься спортом. Вы узнаете, как занятия спортом влияют на здоровье человека, и что необходимо делать, чтобы укрепить свой организм.

Здоровье и спорт тесно связаны друг с другом. Здоровье – бесценный дар природы. Разрушить его легко, восстановить очень сложно, а порой даже невозможно. Сохранить и сберечь здоровье нам помогает спорт, о нем мы сегодня и поговорим.

Воспитатель: Ребята, вы знаете, как называются люди, которые занимаются спортом? (*Ответы детей: спортсмены*)

Люди, которые посвятили свою жизнь спорту, называются спортсменами (*Показ фотографий спортсменов, занимающихся различными видами спорта*).

Чтобы стать настоящим спортсменом, требуется много сил, энергии, здоровья, труда и желания. Настоящий спортсмен должен быть сильным, выносливым, ловким, метким, быстрым.

Чтобы добиться всех этих качеств, спортсмены очень и очень много тренируются. Занятия физкультурой и спортом развивают не только физические качества, но и формируют характер. Многие из вас посещают спортивные секции. Нам очень хочется побольше об этом узнать.

(*Рассказы детей*)

Воспитатель:

Смысл физической культуры

И в красе мускулатуры,

И в здоровье организма –

Чтоб легко идти по жизни!

Трудно в тонусе держаться?

Нужно спортом заниматься!

Сон, прервав пораньше сладкий,
Делать по утрам зарядку!

- Давайте, ребята, делать зарядку каждый день и стремиться быть здоровыми и сильными! А сейчас, попробуйте угадать спортивные загадки. Предлагаю вам поиграть в игру, Доскажи словечко”

1. Утром раньше поднимайся,
Прыгай, бегай, отжимайся.
Для здоровья, для порядка
Людям всем нужна(зарядка)

2. Хочешь ты побить рекорд?
Тут тебе поможет(спорт)

3. Ясным утром вдоль дороги,
На траве блестит роса.

По дороге едут ноги,
И бегут два колеса.

У загадки есть ответ,
Это мой(велосипед)

4. Есть ребята у меня,
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих-
Что за кони у меня? (коньки)

5. Чтоб большим спортсменом стать.
Нужно очень много знать.

И поможет здесь сноровка,
И, конечно, (тренировка)

Воспитатель: А знаете ли вы, ребята, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (Ответы детей: Олимпийские игры)

Воспитатель: Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр. История связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем царя Ифита, владыки Олимпии. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми войнами с соседями. И однажды, когда вот-вот должна была вспыхнуть очередная война, Ифит предложил на время прекратить её, вложить оружия в ножны и состязаться не в пролитье крови, а в ловкости и силе. Предложение было принято, и засиял огонь Олимпа, явивший миру чемпионов. Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных соревнований.

Воспитатель: посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять олимпийских колец. Что обозначают эти кольца? (ответы детей)

Воспитатель: это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов

Голубое кольцо символизирует Европу,

Желтое – Азию,

Черное – Африку,

Зеленое – Австралию,

Красное – Америку.

- Так кто же может участвовать в Олимпийских играх?

Дети: (Самые сильные и подготовленные спортсмены всего земного шара)

Физкультминутка «Сделай как я»

Воспитатель: А теперь ребята давайте вспомним, какие виды спорта вы знаете?

Дети: (Называют различные летние и зимние виды спорта)

Воспитатель: Давайте поиграем в игру «Назови спортсмена»

Играет в футбол-футболист,

в баскетбол-баскетболист,

в хоккей-хоккеист

в волейбол- волейболист и т. д.

Воспитатель: А теперь нарисуйте, ребята, вид спорта, который вам больше всего нравится или каким видом спорта вы хотели бы заниматься.

Дети: (Рисуют один из видов спорта и рассказывают о нем).

Воспитатель: Молодцы! Из нашей беседы вы поняли, что спорт:

- улучшает здоровье;
- делает человека физически привлекательным;
- увеличивает продолжительность жизни и улучшает ее качество;
- снижает риск развития многих заболеваний;

Включайте в свой распорядок дня утреннюю зарядку, физические упражнения, прогулки, игры на свежем воздухе и тогда вы всегда будете здоровы!

Беседа №2. Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с зимним видом спорта – лыжами.

Тема: «Зимние виды спорта - лыжи»

Слайд 1.

Описание: беседа с презентацией по данной теме (*презентация прилагается*)

Цель: Развитие интереса к зимним видам спорта.

Задачи:

1. Познакомить детей с разнообразием зимних видов спорта.
2. Обогащать знания детей о лыжном инвентаре.
3. Воспитывать у детей любовь к лыжному спорту, желание им заниматься.
4. Развивать у детей познавательные интересы.

Ход беседы:

Воспитатель: Ребята, отгадайте загадку:

«Бегут по дорожке

Доски да ножки»

(Лыжи) **Слайд 2.**

Воспитатель: Да вы правильно отгадали загадку. Сегодня мы с вами поговорим о лыжах и о зимнем лыжном виде спорта.

- Кто из вас умеет кататься на лыжах?

- У кого из вас есть дома лыжи?

- А из какого материала делают лыжи? (лыжи бывают деревянные, пластиковые)

- Я хочу рассказать вам об истории происхождения лыж.

Слайд 3. Они появились очень давно. Первыми на лыжах стали ходить индейцы. Лыжи им нужны были для охоты. Охотничьи лыжи короткие и широкие. На таких лыжах хорошо ходить по глубокому снегу и не проваливаться.

Слайд 4. Лыжи прикреплялись к валенкам веревками.

Слайд 5. На самую лыжу сверху прикреплялся мех животного. До сих пор охотники используют такие лыжи для охоты.

Слайд 6. Давайте рассмотрим на картинке различные крепления для лыж, которые использовались раньше.

Слайд 7. На следующем слайде перед вами пластиковые детские лыжи с палками.

Слайд 8. Спортсмены бегают тоже на пластиковых лыжах. Современные лыжи стали легче и уже, чем раньше; крепления на них жесткие, металлические, предназначенные для специальных ботинок.

Слайд 9. Чтобы лыжи хорошо скользили по снегу, используют специальные мази.

- Ребята, какие зимние лыжные виды спорта вы знаете?

Слайд 10. Лыжные гонки

Слайд 11. Прыжки с трамплина

Слайд 12. Биатлон

Слайд 13. Фристайл

- Ребята, как вы думаете, для всех этих видов нужны одинаковые лыжи или разные?

- Конечно, чтобы заниматься этими лыжными видами, нужны разные лыжи. Созданы горные лыжи, на которых можно по крутым горным спускам с огромной скоростью проходить большие расстояния, прыгать с трамплина.

Сейчас спортсмены научились фигурному катанию на лыжах. Такой вид спорта называется фристайл. Крепление ботинок на них такое прочное, что кажется, что ноги вмонтированы в лыжи.

Слайд 14. Катание и бег на лыжах, ребята, очень полезны для здоровья.

Но необходимо знать, что можно упасть при катании на лыжах, поэтому нужно запомнить!

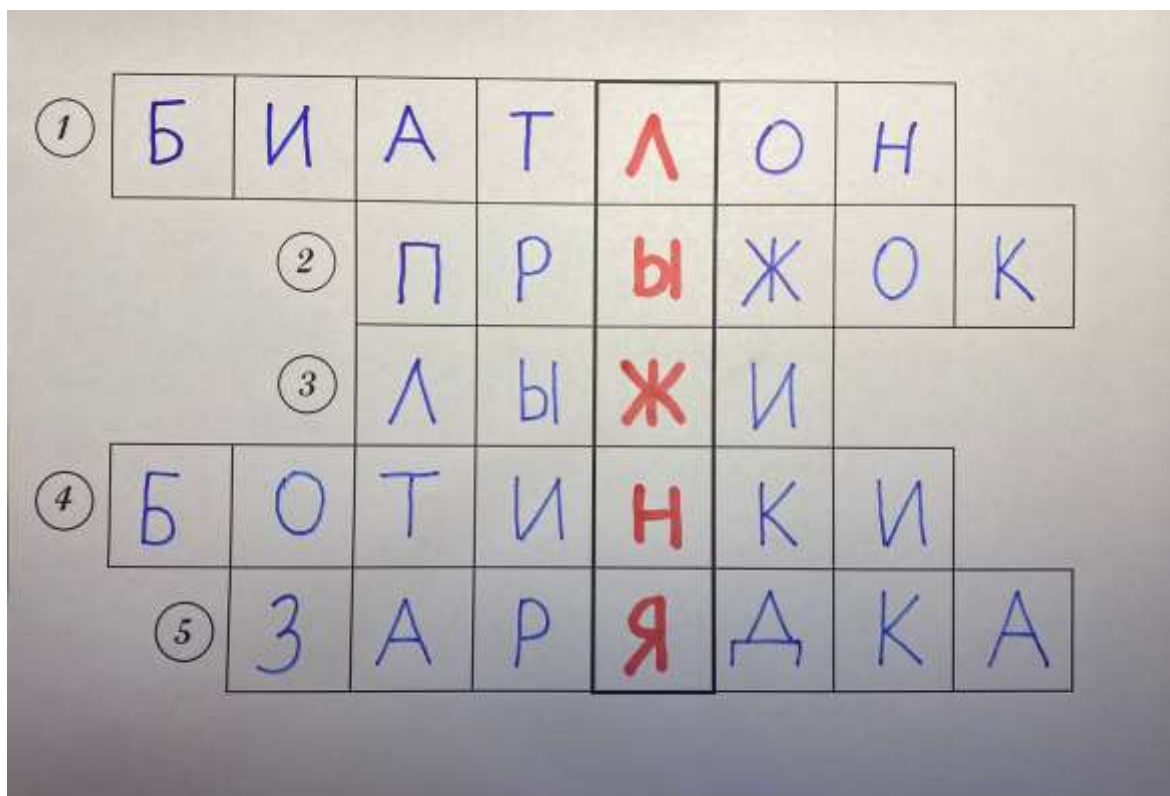
Правила катания

1. При ходьбе и спуске ноги должны быть немного согнуты.

2. Туловище наклонить немного вперед.
3. Падать на бок, не подставляя рук.
4. Следуя по лыжне за товарищем, сохраняйте дистанцию 3м.
5. Брать лыжи надо за их середину двумя руками, положить с небольшим наклоном на правое плечо, придерживая лыжи руками.
6. С лыжами нужно обращаться очень осторожно, не толкать друг друга, чтобы не пораниться.
7. Самостоятельно чистим лыжи от снега после занятий и относим их.
 - Когда вы пойдете в школу и немного вырастите, то может быть, будете тренироваться в ходьбе на лыжах и вскоре станете лыжниками – спортсменами.
 - А сейчас мы с вами вместе попробуем отгадать спортивный зимний кроссворд, и если мы все сделаем правильно, то в середине должно получиться слово обозначающее название лыжной дороги.

Кроссворд

1. Лыжный спорт со стрельбой.
2. Что совершают на лыжах с трамплина?
3. Очень быстрых два коня,
По снегам несут меня,
Через луг к березке, тянут две полоски
4. Обувь к лыжам.
5. Утренние упражнения для здоровья.



Воспитатель: Наша с вами беседа подошла к концу. Что нового вы сегодня узнали? Что вам больше всего понравилось?

НОД по рисованию «Лыжная прогулка» для детей подготовительной группы

Программное содержание: учить рисовать человека в движении; учить передавать характерные признаки фигуры лыжника (поза, костюм, атрибуты). Закрепить умение расположить группу лыжников в пейзаже.

Материалы и оборудование: альбомный лист, акварель, кисти, простой карандаш, ластик. Картины: «Зимние забавы», «Лыжники». Схемы с этапами рисования лыжника.

Предварительная работа: наблюдение на прогулке за лыжниками, скольжение на лыжах на прогулке.

Ход НОД

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? *Ответы детей.*

Воспитатель: Правильно, зима. Каждый день мы с вами ходим на прогулку. Скажите, а чем мы занимаемся на прогулке? *Ответы детей.*

- Да, мы играем, катаемся с горки, скользим на лыжах, оббегаем ёлочки, метаем снежки в сеть, бегаем по лабиринту, строим тоннели, пролезаем в обручи, играем в подвижные игры, подкармливаем птиц. Всё это называется зимними забавами.

- Посмотрите внимательно, перед вами картина, которая также и называется «Зимние забавы». Скажите, чем дети занимаются на картине? *Ответы детей.*

Воспитатель: Дети тоже катаются на санках, лыжах и коньках. Как весело детям на прогулке. А обратите внимание на их одежду.

(Дети рассматривают)

- Чем отличается одежда лыжников от саночников и почему? *Ответы детей.*

Воспитатель: А сейчас, мы с вами рассмотрим другую картину, которая называется «Лыжники». Обратите внимание на их одежду.

(Дети рассматривают).

- Это, ребята, специальные спортивные костюмы для скольжения на лыжах.

Воспитатель: Дети, я буду вам загадывать загадки, а вы их отгадывать.

Он бывает баскетбольный,
Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,
Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... *(мячик)*

Рядом идут по снежным горам,
Быстрее помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,
Нас они тоже вперед продвигают.
(Лыжи и лыжные палки)

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

Как солдата нет без пушки,
Хоккеиста нет без... (клюшки)

Каждый вечер я иду
Рисовать круги на льду.
Только не карандашами
А блестящими ... (коньками).

Д/игра «Один много»

Лыжа – лыжи,
Палка – палки,
Гантеля – гантели,
Обруч – обручи,
Мяч – мячи и т.д.

Воспитатель: Ребята, а как можно назвать одним словом ваши отгадки на загадки? *Ответы детей.*

- Правильно, это спортивный инвентарь, который необходим для занятий спортом.

- Сейчас, я вам загадаю последнюю загадку и вы сразу поймёте кого мы будем сегодня рисовать.

Кто по снегу быстро мчится,
Провалиться не боится?

(Лыжник)

Воспитатель: Конечно, это лыжник. Посмотрите, пожалуйста, внимательно ещё раз на картины, а именно на лыжников. Какая у них одежда, поза.

(Дети рассматривают картины).

- Для изображения лыжника вам понадобится: альбомный лист, акварель, кисти, простой карандаш, ластик. Всё это есть у вас на столах. Внимательно посмотрите этапы рисования лыжника на доске. В этом вам помогут схемы. Ещё я сейчас вам покажу последовательность рисования лыжника мелом на доске. Круг – голова, туловище и таз, линии – это наше туловище, ноги, руки.

Потом обводим линией наши круги и линии и у вас получится спортивный костюм. Далее дорисовываете головной убор и раскрашиваете вашего лыжника.

Воспитатель: Прежде чем вы начнёте рисовать, давайте сделаем физминутку.

Физкультминутка «Зимние забавы»

Мы бежим с тобой на лыжах (*дети имитируют катание на лыжах*)

Снег холодный лыжи лижет (*делают поочерёдно движения пальцами*)

А потом — на коньках, (*имитируют катание на коньках*)

А потом снежки лепили, (*показывают, как лепят снежки*)

А потом снежки катили, (*катят воображаемый комок*)

А потом без сил упали (*кидают друг в друга*)

И домой побежали!

Дети рисуют лыжника карандашом и потом раскрашивают лыжника.

Воспитатель: Молодцы, ребята, каких красивых лыжников вы смогли нарисовать. Давайте разместим ваши рисунки в уголке творчества, чтобы родители смогли тоже полюбоваться на результаты вашего труда.

Конспект занятия по лепке «Лыжник» в подготовительной группе

Цель: Учить составлять сюжетную композицию из вылепленных фигур. Лепить из пластилина фигуру человека в движении.

Задачи:

- Закрепить способ лепки цилиндра (валика) надрезанного с двух концов.
- Продолжить учить передавать в лепке не сложные движения (сгибание рук и наклон туловища, перемещение ног).
- Учить сглаживать поверхность формы.
- Учить соотносить части тела человека по величине и пропорциям.

Развивающие задачи:

- Продолжить развивать умения передавать мелкие детали, работая пальцами.
- Развивать умение пользоваться стеклом, делить деталь на части.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать самостоятельность.
- Воспитывать аккуратность при работе с пластилином и мелкими деталями.

Материалы, оборудование: (пластилин, стеки, клеенки, салфетки).

Макет лыжной трассы. Телевизор, картинки о зимних видах спорта.

Ход НОД:

Воспитатель: Дети, скажите какое сейчас время года? *Ответы детей.*

- Давайте вспомним зимние виды спорта. *(Показ картинок по телевизору)*

Дети называют: хоккей, фигурное катание, шорт-трек, конькобежный спорт.

Воспитатель: Отгадайте загадку:

Деревянных два коня

Вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки,

Но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега

Палками касаюсь снега.

- О ком эта загадка?

Дети: Это лыжник.

Воспитатель: В каком виде спорта участвуют лыжники?

Дети: Биатлон, горнолыжный спорт, прыжки с трамплина слалом.

(Показ картинок)

Воспитатель: А сейчас внимательно посмотрите на лыжника, который бежит на лыжах. Ребята, какое у него тело? Прямое, или оно наклонено вперед?

Дети: Оно наклонено вперед.

Воспитатель: Правильно, туловище лыжника наклонено вперед, а голова низко опущена. Для чего нужны лыжнику лыжные палки?

Дети: Чтобы отталкиваться, двигаться.

Физминутка: «Физкультурник»

Физкультурник на дорожке

Тренирует свои ножки.

Высоко их поднимает

Бодро. Весело шагает.

Руки в стороны развёл

И тихонечко пошёл.

Руки вниз, затем вперёд,

Прыгнул, сделал поворот.

Физкультурой заниматься любит маленький народ.

Воспитатель: Садитесь на стульчики. Посмотрите. У нас есть макет лыжной трассы. Но он пустой. Вы хотите, чтобы по этой трассе катались лыжники? Вы каждый слепите лыжника и поставите на трассу. Давайте рассмотрим фигуру лыжника. *(Показ картинки)*

- Как одет лыжник? *(Ответы детей)*

- Из каких частей состоит лыжник? *(Ответы детей)*

Воспитатель: Для начала ребята, давайте рассмотрим геометрические формы, стоящие у меня на столе. Назовите фигуры.

Дети: Шар, цилиндр.

Воспитатель: Теперь ребята давайте определим, какие геометрические фигуры похожи на части тела человека.

Дети: Шар - голова; цилиндр-туловище, ноги-овалы.

Воспитатель: Покажите в воздухе, какими движениями вы будете лепить голову *(круговыми)* туловище *(прямыми)*. У вас на дощечке лежит пластилин. Разделим пластилин на две части, одну сделаем больше, другую меньше. Та часть, которая больше - это туловище, а которая меньше - это ноги. Возьмите часть, которая больше и скатаем из него цилиндр, стекой разрежем верхнюю часть на две части, до середины цилиндра - это руки. Вытянем правую руку левую. Возьмем вторую часть пластилина. Прямыми движениями раскатаем в колбаску, и согнём пополам, приставим ноги к туловищу, прижмем пальцами. Лепим ботинки к ногам из чёрного пластилина, прижимаем их к ногам. Возьмем жёлтый кусок пластилина и скатаем голову круговыми движениями, поставим её на плечи. Делаем глаза. Шапку. У лыжника в руках палки, их мы делаем из зубочисток. Возьмите зубочистки и вставьте их в руки к лыжнику. Его надо поставить на лыжи. На столах лежат заготовки лыж из картона. Поставим лыжника на лыжи, а для того, чтобы он ехал с горы, мы к лыжам приставим скрепки, у меня есть длинная палочка с магнитом, посмотрите. Я подставляю магнит под лыжника и он едет.

- Дети скажите, почему так происходит. Почему лыжник двигается?

Потому что магниты притягивают к себе металл.

- Давайте дадим им имена, прикрепим скрепки и поставим на макет.



Анализ детских работ.

Ребята очень старались. С усердием скрепляли детали поделки пластилином. Пытались каждому лыжнику придать индивидуальность, неповторимость. А кто-то из ребят даже имя дал своему подопечному. И посмотрите, какой результат!

Рефлексия.

Цикл консультаций для родителей

Консультация №1: «Всей семьей – на лыжи!»

Снова за окном дуют ветры и на пороге зима. А вместе с ней и новые семейные развлечения.

Одно из них, бесспорно, катание на лыжах. Бодрящая прогулка или «лыжный десант» наилучшие возможности для «семейного» досуга.

Ведь нередко дети испытывают дефицит общения с родителями, а такая прогулка – эта та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка.

Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми говорит: «Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед приготовлю». Но лучше сделать по-другому, всем вместе пробежаться, а потом также вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам одной команды. Нечто подобное, только на более высоком уровне возникает и спортивных семьях. Совместные прогулки в значительной мере «снимают» проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

Замечено, что в спортивных семьях, где любят совместные пешие прогулки и туристические походы, всякого рода физические упражнения, массовые спортивные соревнования, как правило, существует строгий распорядок труда и отдыха, организованность и дисциплинированность всех членов семьи. В противоположность этому в тех семьях, где не уделяют времени совместному активному времяпровождению, весь уклад жизни часто носит суматошный характер: каждый живет по-своему, всем всегда некогда, никто по-настоящему не отдыхает, все невнимательны друг к другу. В таких семьях дети нередко рассеяны, разболтанны, раздражительны, учатся с трудом.

Очень хочется, чтоб в нашем детском саду стало как можно больше спортивных семей, где семейная зарядка, семейные прогулки в выходные дни станут нормой. В выходные дни как можно чаще устраивать «День здоровья и спорта» и ездить на лыжную прогулку в компании двух-трех семей за город в месте - так интереснее и не скучно, на привале можно поиграть, веселее кататься с горок.

Во время лыжных прогулок могут быть проведены как игровые упражнения внутри одной семьи, так и игры с участием двух-трех семей.

Возраст детей в каждой семье, да и подготовка взрослых могут оказаться неодинаковыми. Поэтому, лучше составить смешанные команды, примерно равные по силам. Можно проводить игры такие как: «Быстро по местам», «Дальше, быстрее, точнее», «На горку и с горки» и т. д.

В лыжный поход можно выходить только в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже минус 15 градусов. В рюкзаке обязательно должны лежать запасной свитер, ветровка, термос с горячим чаем.

Желаем вам подружиться с лыжами, они дают много возможностей для веселого отдыха всей семьей. Проведенный такой выходной день еще больше сближает семью.

Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и пап – красивыми и подтянутыми.

Что же необходимо родителям знать при обучении дошкольников?

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умение, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте

малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Что еще следует знать?

- Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по нескольку раз.

- Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

Во что можно поиграть на лыжне?

"Пройди и не задень"

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

"Восьмёрка"

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

"Попади в цель"

При спуске попасть в цель снежком.

"Фонарик"

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

"В ворота"

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной.

Уход за лыжами

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т. е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью.

Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой
- ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки

· уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой:
закреплять передний и задний концы

О лыжных палках

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

На что еще следует обратить внимание?

На одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот повалиться на снегу любят все дети!

Консультация №2: «Влияние лыжного спорта на организм дошкольника»

Актуальность

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена в основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку 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.

Влияние занятий на организм дошкольника

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). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется

в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие. Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

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

Температурный режим и время проведения занятия

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Занятия проводятся от 30 до 60 минут. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.

Как одеть ребенка на занятие?

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

Памятка.

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

Как правильно выбрать лыжи?

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего деревянные. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками. Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или

сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок.

Совет

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжную».

Консультация №3: «Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах»

«Салки»

Эта забава отлично подойдет для небольшой компании. Убегая и догоняя друг друга на лыжах, детишки научатся держаться на них более уверенно. Игру можно усложнить, убрав палки.

«Рисование»

Малыши вместе со взрослыми пробуют нарисовать лыжами на свежем снегу различные картинку. Это может быть жар-птица, бабочка, солнышко. Выигрывает тот, кто нарисует самую чистую картинку. Эта игра помогает развить координацию.

«Новая лыжня»

Ее надо проложить на чистом снегу. Так ребенок научится ставить ноги параллельно.

Разновидности классического стиля:

После того, как ребенок освоил классический ход - попеременное переставление ног и рук, можно знакомить его с разновидностями "классики" - бесшажным и одношажным стилем. Они хороши на некрутой горке и позволяют немного отдохнуть юному лыжнику. Одновременный бесшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

Одновременный одношажный ход:

1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге

2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.

Как спускаться с горы:

Если ребенок уже уверенно катается по прямой, пора выходить на горку. Для начала лучше выбрать достаточно пологую. А чтобы малышу не было страшно, взрослым в первый раз придется спуститься с ним. Для этого ребенка нужно поставить на лыжню, попросить немного присесть и прижать локти к бокам (в первый раз хорошо спуститься без палок). Затем нужно встать к ребенку сзади вплотную и - катиться, придерживая его. После этого малыш может попробовать прокатиться сам. Только нужно научить его падать. Вот весьма простая и действенная формула: если лыжник чувствует, что теряет равновесие, надо присесть на корточки, а потом либо аккуратно завалиться на бок, либо шлепнуться на попу. Это и лыжи сохранит, и его самого от удара сбережет. Для закрепления полученных знаний по спуску можно поиграть в следующие игры:

«Фонарики»

Флажки или веточки расставить на горке по одной линии. Задача ребенка - немного раздвигать ноги там, где есть флажки, чтобы их не сбить, а потом снова сдвигать. Так малыш научится контролировать лыжи во время спуска.

«Слалом»

Флажки нужно расставить зигзагом. Малыш при спуске должен сбить их все. Сначала можно сделать небольшой размах (от полуметра до метра). Потом его увеличивают до нескольких метров, но делается это только по прямой.

Как подниматься на гору:

Любители для этого используют два способа: "елочку" и "лесенку". Техника выполнения "елочки" похожа на коньковый ход. При подъеме "лесенкой" (он хорош и для крутых горок) юный лыжник становится боком к склону и поднимается так, словно заходит на лыжах по лестнице. Палка нижней лыжи выполняет роль подстраховки, если лыжи поставлены не перпендикулярно горе и начинают скатываться вниз. Взрослые должны обязательно следить, чтобы ребенок не съехал назад. Иначе он может испугаться, а лыжи - войти в снег и сломаться. В качестве игр можно предложить соревнования, кто быстрее поднимется. А затем усложнить задачу - кто при этом сделает все аккуратнее других - чьи ступеньки будут красивее.

Как приучить ребенка к лыжам?

Советуем всем родителям приучать своих сыновей и дочерей с самого раннего возраста ходить на лыжах. Поверьте - с годами эта привычка обернется для них крепким здоровьем.

Нередко родители спрашивают, с какого возраста можно ставить ребенка на лыжи. Как правило, с 3-4 лет. Но можно и раньше.

Надо сказать, что сделать из малыша "лыжника" дело непростое.

Тут потребуется и терпение, и настойчивость, и немалый труд. Особенно нелегки будут для него первые шаги.

Далеко не у каждого малыша появляется желание встать на лыжи. Поэтому, если его нет, не заставляйте ребенка. Лучше всего начинать обучение с игры. Предложите малышу: "Давай поиграем в лыжника!" И поначалу наденьте лыжу на одну ножку: так ему легче будет привыкнуть к новой "игрушке".

Эффект получается гораздо больший, если обучение проходит в компании. Часть ребят при этом будет с лыжами, а другая - без них. И особенно важно в данной ситуации, чтобы кто-то из малышей уже умел ходить на лыжах: его пример обязательно заразит других.

И так день ото дня, сначала на одной лыже, потом на двух малыш приучается скользить по снегу. И день ото дня, это занятие нравится ему все больше и больше. Помимо отличной физической нагрузки, которую получит ребенок на лыжне, прогулка по зимнему, неповторимо красивому лесу окажет на него огромное эстетическое воздействие. А это также имеет немаловажное значение в воспитании юного человека.

Часто родители жалуются на плохой аппетит детей. Так вот, дорогие мамы и папы, если хотите, чтобы ребенок ваш хорошо ел, приучите его ходить на лыжах. Ничто так не возбуждает аппетита, как лыжная прогулка.

Очень хорошо, если вместе с ребенком вы сами встанете на лыжи. В выходные дни - всей семьей в лес на прогулку! Такие походы помимо здоровья дают очень многое и детям, и родителям. И прежде всего порождают между ними дружбу, духовную близость.

Ну и что же еще кроме закаливания и хорошего аппетита дают лыжи для здоровья? Регулярная ходьба на них повышает в полтора раза жизненную емкость легких, укрепляет мышцы рук и ног, улучшает кровообращение, избавляет от ожирения (а этим нередко страдают сейчас дети), предупреждает аллергические заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата. Если ваш ребенок (и вы вместе с ним) ходит на лыжах 2-3 раза в неделю, это в немалой степени компенсирует недостаток его двигательной активности.

Нельзя забывать и о том, что лыжи способствуют также выработке хорошей координации движений, ориентации в пространстве, развивают у детей смелость, выносливость, волевые качества.

В начале занятий желательно выбирать тихую погоду с температурой воздуха не ниже 2-8 мороза.

АНКЕТА: «Физическое воспитание детей»
(для опроса родителей детей старшего дошкольного возраста)

Уважаемые родители! Просим вас ответить на вопросы нашей анкеты. Обведите (подчеркните) наиболее подходящий вам ответ

Как часто вы занимаетесь со своим ребенком спортивными занятиями?

- Ежедневно
- Иногда
- Обязательно по выходным
- Не занимаемся

Как выглядят ваши совместные занятия физкультурой?

- Подвижные игры
- Спортивные развлечения, игры, секции
- Прогулки, экскурсии
- Походы
- Оздоровительный бег
- Другие формы занятий (укажите какие)

Есть ли дома условия для физического воспитания ребенка?

- Спортивный уголок (лестницы, тренажеры, спортивные снаряды)
- Спортивный инвентарь (лыжи, коньки, скакалка, обруч, мяч)
- Нет условий

Какие на ваш взгляд надо использовать наиболее действенные методы и приемы физического воспитания в семье?

- Личный пример
- Совместные занятия
- Соревнования
- Другие (укажите)

Оцените по пятибальной системе уровень развития физических качеств у вашего ребенка.

- Ловкость
- Выносливость
- Быстрота
- Сила
- Гибкость

Оцените уровень развития двигательных навыков.

- Бег
- Прыжки

Метание

Лазание

Какие формы работы в детском саду вы наблюдали?

Физкультурное занятие

Утренняя гимнастика

Спортивные праздники

Физкультурные досуги

Ничего не наблюдал

Другие формы работы (укажите какие)

Какие считаете самыми эффективными?

Физкультурное занятие

Утренняя гимнастика

Спортивные праздники

Физкультурные досуги

Никакие

Другие формы работы (укажите какие)

Какую работу необходимо организовать для родителей в детском саду, с целью совершенствования физического развития ребенка в семье?

Семинар

Работы с детьми

Совместное мероприятие для детей и родителей

Ничего не надо проводить

Ваши предложения

Какие виды деятельности ребенка вы организуете дома после прихода из детского сада?

Настольные игры

Подвижные игры

Спортивные игры

Музыкальные игры

Лепка, рисование, конструирование

Трудовая деятельность

Просмотр телепередач

В выходные дни: то же +

Чтение

Посещение спортивных мероприятий

Посещение кино, театра, цирка

Прогулки

Катание на лыжах, роликах, велосипедах, коньках

Цикл консультаций для педагогов

Консультация №1 «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- ✓ наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
- ✓ словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
- ✓ практические - повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, например, воспитатель говорит:

«Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убежать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Детям ещё утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво.

Консультация №2: «Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах»

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода.

Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен.

На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2-2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15-20 см от земли) и др.

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 гимнастические 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 подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

Консультация №3: «Эмоциональное состояние детей при обучении ходьбе на лыжах»

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции оказывают положительное влияние на его поведение. Сам процесс обучения ходьбе на лыжах, который проходит на природе, доставляет детям колоссальное удовольствие. Каждая лыжная прогулка является чем-то сказочным, приносящим много радости.

Очень часто ходьба на лыжах вызывает у детей страх, сильную неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребёнка. Именно поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду заключается в том, чтобы помочь ребёнку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения ребёнка, проявив волю при выполнении задания.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребёнка, как правило, в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях. Чтобы решить поставленную задачу, ребёнок должен выбрать правильный и быстрый способ действия, преодолевая страх.

Почему же у детей возникает чувство страха? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков.

Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Лёгкие задания не вызывают у ребёнка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в своих силах. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постепенно подводя ребёнка к выполнению более сложных заданий.

Нередко взрослые допускают ошибки: запугивают детей разговорами об опасностях спуска или просто запрещают спуск со склонов. Боязнь болевых ощущений является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть в

результате отрицательного примера других ребят. Увидев товарища, который нерешительно переступает по краю склона, ребёнок говорит: «Я тоже боюсь».

Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умения сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. При этом дети говорят: «Я себе сказал, что не надо бояться, а надо научиться скатываться с горки», «Мне уже не страшно, я уже научился и совсем не боюсь».

В методике обучения детей необходимо особое внимание уделить упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создаёт уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха.

У всех детей отмечается сильное желание во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъёмов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я так хочу быстро кататься на лыжах и красиво спускаться с гор».

Одним из эффективных приёмов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражания являются предпосылкой для преодоления страха. Воспитатель должен показать пример: «Ух, как приятно лететь на лыжах! Посмотрите, как я лечу. Ну-ка все за мной!». После этого дети, которые боялись, пробуют спуститься. У них получается и следующий спуск для них не так страшен.

Необходимо всемерно упражнять волю детей. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приёмы: анализ характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страхов у детей.