

Муниципальное казенное дошкольное образовательное
учреждение Сортавальского МР РК ДС № 23, корпус 8

Проект «Юный лыжник»

Выполнила инструктор по физической культуре
Мякина Светлана Сергеевна.



Актуальность

Лыжная подготовка является действенным средством укрепления здоровья и развития физических качеств дошкольников, так как ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребёнка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Цель проекта: популяризация лыжного вида спорта среди детей и их родителей. Формирование качества и результативности движений в ходьбе на лыжах.

Задачи проекта :

- Сформировать двигательный лыжный навык у детей. Дать знания о способах передвижения на лыжах, видах лыжного снаряжения.
- Развивать физические качества у детей (выносливость, силу, быстроту, ловкость).
- Способствовать поддержанию интереса дошкольников к лыжам.
- Укреплять сердечно – сосудистую и дыхательную систему у детей.
- Воспитывать чувство патриотизма и гордости за спортивные достижения России.

Паспорт проекта

1. Сроки реализации: долгосрочный с 15.01.2023 по 15.04.2023 год.
2. Участники проекта: инструктор по ФК, воспитатель, дети подготовительной группы «Сказка».
3. Тип проекта: информационно-практико-ориентированный, творческий.



Ожидаемые результаты и эффекты реализации проекта :

- Улучшение основных показателей состояния здоровья детей.
- Автоматизация двигательного навыка передвижения на лыжах.
- Соблюдение правильной техники передвижения на лыжах.
- Сформированность стойкой потребности в здоровом образе жизни у детей и их родителей.
- Активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности.

Лыжный спорт – это популярный и массовый вид зимнего спорта.

Лыжный спорт полезен для детей, т. к. при ходьбе на лыжах в работу вовлекается большое число мышечных групп всего тела. Кроме того, лыжный спорт сопряжен с высокой двигательной активностью и пребыванием на свежем воздухе, хорошо развивает выносливость, ловкость, скоростно – силовые способности и силу воли.



Основные стили передвижения на лыжах – «свободный (коньковый)» и «классический».



Методика обучения.

Дети в дошкольном возрасте легко овладевают основными способами передвижения.

Необходимо научить всех детей, проводя занятия с маленькими группами.

Рекомендуется проводить 2 раза в неделю с продолжительностью от 15 до 30 минут.

При обучении следует познакомить детей с лыжным оборудованием, использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнение представлений о технике передвижения на лыжах помогают просмотр роликов, рассматривания рисунков, проведение бесед.

Основная задача обучения лыжному ходу в подготовительной группе – выработка начальных передвижений скользящим шагом. Дети передвигаются по лыжне без палок, свободным скользящим шагом. А так же овладение разнообразными приемами лыжной подготовки.

- Надевание лыж;
- Ходьба попеременным скользящим шагом;
- Освоение поворотов на месте и в движении, подъем и спуск с горки;
- Переноска и чистка лыж;
- Строевые упражнения с лыжами;
- Освоение ходьбы на лыжах с палками.



Работа с детьми





Наши лыжные будни.







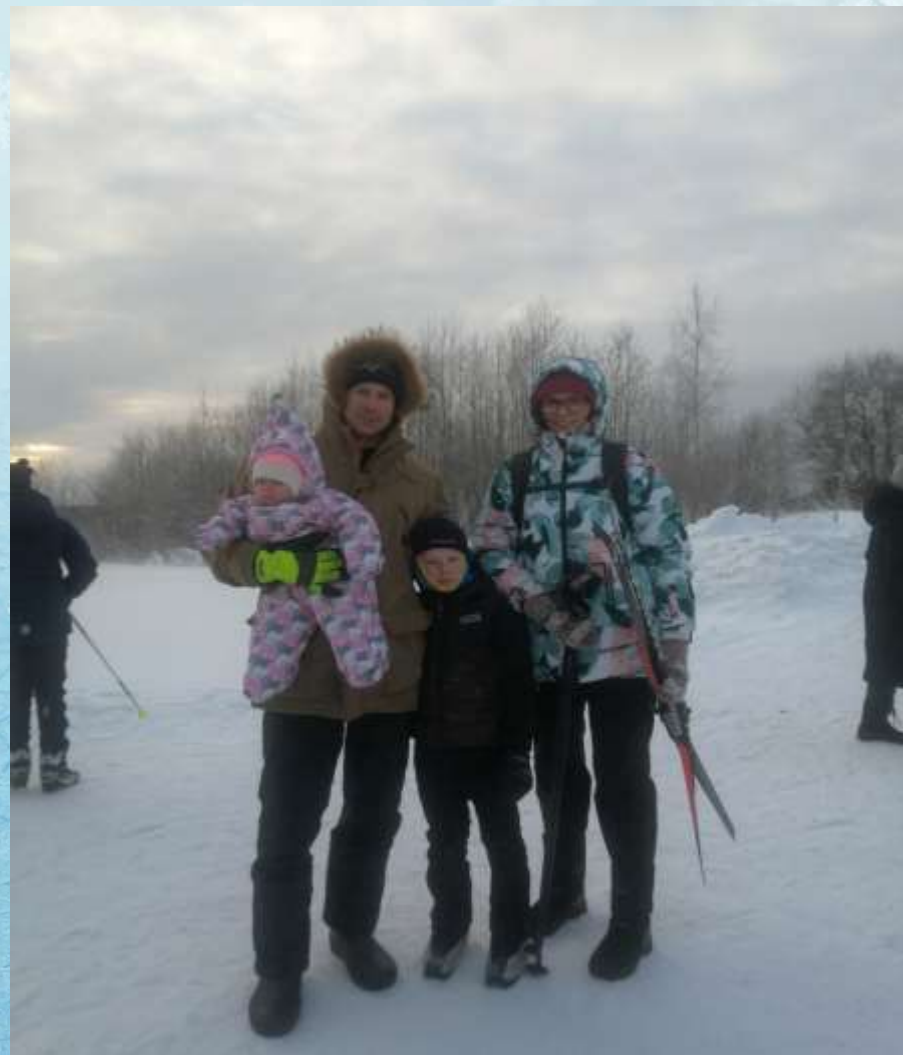




Наши спортсмены



Опора – мама и папа!!!





Лыжи – это увлекательное занятие, но помните, что у современных детей есть множество способов занять свободное время. Главное, о чем мы не должны забывать: *может заставить детей кататься на лыжах только их желание.*