Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7 комбинированного вида»
г. Ясногорск Тульской области.

Проект «Лыжники в детском саду»

Подготовила:
инструктор по физическому развитию
Васина Н.Н.

Январь - март, 2023

Образовательная область: «Физическое развитие»

Сроки реализации: продолжительность реализации проекта:

с января 2023г. по март 2023 г.

Руководитель: инструктор по физической культуре Васина Н.Н.

Участники проекта: воспитанники старшей и подготовительной групп, педагоги, родители.

Вид проекта: практико-ориентированный, коллективный

«Мороз и солнце – день чудесный,

на лыжи встанем все мы вместе»

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, лыжный. 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. Все, что нужно лыжнику-любителю – это лыжи.

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 возрастных группах ДОУ проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта.

Цель проекта - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

Задачи проекта:

Образовательные:

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах; совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Валеологические:

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

- формирование навыков здорового образа жизни.

Механизм реализации проекта

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

• Непосредственная образовательная деятельность на лыжах – 1 раз

в неделю по 25 - 30 минут.

• Ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки в соответсттвии с погодными условиями.

• Лыжные прогулки с родителями.

• Просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений.

• Катание на лыжах около детского сада.

• Физкультурные праздники и развлечения с включением лыжных эстафет.

• Участие в соревнованиях в доу «Лыжня России»

Основные методы, используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности по начальной лыжной подготовке:

1. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен.)

2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

3. Практические – повторение движений, упражнения, применение элементов соревнования и т. д.

Этапы реализации проекта

1. Подготовительный:

• Подготовка инвентаря

• Разработка проекта

• Проведение инструкций для детей о безопасности во время занятий лыжной подготовкой.

• Повышение мотивации детей к занятиям лыжной подготовкой через беседы; просмотр презентаций, телепередач, видеороликов, плакатов.

2. Практический:

• Реализация календарного плана работы проекта

3. Итоговый:

• Участие в соревнованиях «Лыжня России – 2023»

• Фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»

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 ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях.

В деятельности педагога в процессе реализации проекта будут созданы:

• рекомендации для родителей по обучению воспитанников

• совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»

План мероприятий
Работа с детьми

1. ООД «Лыжная подготовка».

2. Просмотр альбома «Зимние виды спорта».

3. Беседа: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй»

4. Художественное творчество: «Зимние забавы».

5. Выполнение упражнений для координации движений, равновесия.

6. Обучение детей ходьбы на лыжах по залу.

7. Видео-просмотр «Лыжные гонки».

8. Участие в соревнованиях «Лыжня России»

Работа с родителями

1. Анкетирование «Влияние занятий на организм дошкольника»;

2. Консультация: «Зимние забавы для всей семьи».

3. Консультация: «Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах».

4. Фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»

Работа с педагогами

1. Беседы с детьми о разных видах спорта.

2. Дидактические игры: «Спортивное лото», «Собери вид спорта»,

3. Ситуативный разговор с детьми: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице».

4. Консультация: «Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах».

5. Чтение художественной литературы детям.

Примерное планирование занятий для подготовительной группы

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 средину, 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.

АНКЕТА
(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

-Гимнастика

-Спортивные праздники

-Физкультурные досуги

-Занятия в бассейне

-Ничего не наблюдал

-Другие формы работы (укажите какие)

Какие считаете самыми эффективными?

-Физкультурное занятие

-Гимнастика

-Спортивные праздники

-Физкультурные досуги

-Занятия в бассейне

-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

-Спортивные секции для 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

Спортивно -физкультурный праздник «Лыжня России 2023.»

Инструктор по физкультуре: Васина Н.Н

Цель: пропаганда здорового образа жизни в среде старших дошкольников.

Задачи:

- повышение двигательной активности дошкольников;
- популяризация лыжного спорта;
- воспитание в дошкольниках таких черт характера, как коммуникабельность, доброжелательность, стрессоустойчивость, целеустремлённость.

Оборудование.

Стойки с надписями «Старт» и «Финиш», флаг детского сада «Малышка», флаг Всероссийской лыжни. Лыжи на каждого ребёнка, майки с номерами, на шапочках эмблема с лыжами, медали, кубки.
Место проведения : территория ДОУ.

Гонка на „лыжах, (индивидуальный забег: сначала девочки, а затем мальчики). Подготовительные группы.
Спортсмены выстраиваются на линии старта. По сигналу ведущего все дети устремляются к финишу. Победителями считаются первые 3 игрока, которые придут быстрее всех. Награждаются медалями за 1, 2, 3 место (победителям сразу даются медали).

Индивидуальные соревнования «Ходьба с лыжными палками» («Скандинавская ходьба») Старшие группы.

Соревнуются одновременно 10 участников: по 5 участников от каждой группы. Дети строятся в шеренгу с палками. По сигналу ведущего игроки начинают переставлять палку впереди себя и шагать чередующимся небыстрым шагом. Кто правильнее и быстрее из участников выполнит задание, будут считаться победителями. Первым трём спортсменам даются медали за 1,2,3 место.

Дополнительная литература:

1. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972

2. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя. М., «Просвещение», 1986

3. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет».