

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка»



## **ПРОЕКТ**

### **«Юные лыжники»**

Лыжная подготовка как средство двигательной активности  
дошкольника

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

Разработала  
инструктор  
по физической культуре  
В. А. Чиркина

п. Приполярный - 2022 год

## Актуальность

Мир ребенка - это прежде всего движения, ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов.

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.

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы ребенка. Благодаря этому происходит насыщение организма воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом развития ребенка.

Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков и в других видах движений.

Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. 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 группах ДООУ проект по лыжной подготовке «Лыжная подготовка как средство двигательной деятельности дошкольника».

### Краткое содержание проекта

**Срок реализации:** средне – срочный (октябрь – март).

#### Типология проекта:

- методический, игровой
- средне – срочный (октябрь – март).
- групповой

#### Участники проекта:

- руководитель проекта – Чиркина Виктория Анатольевна
- дети детского сада

- педагоги и родители.
- **В ходе реализации проекта проводится:**
- методическая работа;
- консультативная работа с родителями;
- итогом работы по реализации проекта являются лыжные гонки внутри детского сада и на муниципальном уровне.

**Объект:** дети детского сада

**Предмет:** непосредственная образовательная деятельность и упражнения на лыжах

**Цель работы:** повышение двигательной активности посредством лыжной подготовки.

**Задачи:**

1. Изучить литературу по данному вопросу, провести анализ литературных источников и Интернет-ресурсов;
2. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком;
3. Обогащать знания педагогов и родителей о лыжных видах спорта;
4. Научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников;

**Для детей:**

1. Сохранить и укрепить здоровье детей;
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать привычку к ЗОЖ;
3. Развивать мышечную силу, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
4. Развивать основные физические качества ( силу, выносливость, быстроту и др);
5. Повышать двигательную активность детей;
6. Воспитывать морально-волевые качества, развивать смелость, настойчивость, решительность, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи;

**Гипотеза:** если дети будут заниматься лыжной подготовкой, то у них сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом, укрепится здоровье, дети будут более уверены в себе.

## Для родителей

- Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей .
- Создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных у детского сада.
- Принимать активное участие в проводимых ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

## Для педагога

- Изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников дошкольного возраста;
- Разработать перспективное планирование на холодный период года (ноябрь-март) по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта;
- Научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников;
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

## Целевая группа проекта

Проект адресован воспитанникам дошкольного возраста, воспитателям и родителям. Реализация данного проекта поможет сформировать у воспитанников и их родителей интерес к лыжному спорту, повысить двигательную активность детей. Воспитанники приобретут умения и навыки по начальной лыжной подготовке.

Родители создадут благоприятные условия для занятий детей ходьбой на лыжах, станут активными участниками мероприятий в дошкольном образовательном учреждении.

## Механизм реализации проекта

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

- Непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25 - 30 минут.
- Ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки.
- Лыжные прогулки .
- Просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений.

- Лыжные гонки внутри детского сада.
- Физкультурные праздники и развлечения с включением лыжных эстафет.

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

1. Наглядные – показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение движений, упражнения, применение элементов соревнования и т.д.

### **Ресурсное обеспечение**

Для реализации данного проекта были использованы следующие виды ресурсов.

Таблица 1

#### **Материально – техническая база**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество (шт.)</b>
<b>Информационно – технические средства</b>		
<b>1</b>	Компьютер	1
<b>2</b>	Телевизор	1
<b>3</b>	Магнитофон	1
<b>4</b>	DVD – проигрыватель	1
<b>5</b>	Принтер	1
<b>Оборудование для физкультурной деятельности</b>		
<b>1</b>	Лыжи	25
<b>2</b>	Флажки	25
<b>3</b>	Палки гимнастические	25
<b>4</b>	Конус	4

5	Корзины	2
6	Подвесные мишени	4
Спортивная площадка на участке ДООУ		
1	Площадка с ровным снежным покрытием для выполнения подготовительных упражнений	
2	Лыжня	
3	Горка	

Таблица 2

### Методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Года издания
1	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ,	2014
2	Конспекты занятий	

Таблица 5

### Сроки реализации проекта

Продолжительность реализации проекта 6 месяцев: с октября 2020 года по март 2021 года.

Этапы реализации проекта

**1. Подготовительный: октябрь 2020 года**

- Подготовка инвентаря
- Разработка проекта
- Заинтересовать детей лыжами и проинструктировать

**2. Практический: с ноября 2020 года по март 2021 года**

- Реализация календарного плана работы проекта

**3. Аналитический: март 2021 года**

- Анализ и описание итогов реализации проекта

План реализации проекта

Сроки		Наименование мероприятия
Подготовительный этап		
Ноябрь	1-2 неделя	Подготовка лыж к новому учебному году. Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений. Изучение литературы и Интернет-ресурсов по теме.
	3 неделя	Оформление презентаций, альбомов, подбор художественной литературы. Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений.
	4 неделя	Просмотр презентации «Лыжный спорт». НОД - инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с лыжным инвентарем.
Практический этап		
Декабрь	1 неделя	Консультация для воспитателей: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах». НОД - восстановление навыка ходьбы на лыжах на участке.
	2 неделя	Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина). НОД - техника ходьбы на лыжах – ступающий шаг.
	3 неделя	Беседы с детьми о спорте. Рассматривание альбома «Откуда лыжи к нам пришли» НОД - повороты на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж).
	4 неделя	Художественное творчество: «Разукрасим лыжи». НОД – техника ходьбы на лыжах – скользящий шаг, поход на школьный стадион.
Январь	2 неделя	Чтение художественной литературы детям. НОД - подъем на склон способом «лесенка», закрепление

		скользящего шага в играх.
	3 неделя	Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка». НОД - обучение спуску со склона в низкой стойке.
	4 неделя	Зимний праздник. НОД – поход на школьный стадион, соревнования на время.
Февраль	1 неделя	Рисование: «Лыжники». НОД - закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх.
	2 неделя	Папка – ширма: «Лыжная подготовка дошкольников». НОД - закрепление навыков скользящего шага, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах.
	3 неделя	Открытое занятие
	4 неделя	Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!» НОД - спуск со склона в средней стойке.
Март	1 неделя	Подготовка к лыжным гонкам НОД - соревнования среди мальчиков и девочек.
	Аналитический этап	
	2 неделя	Проведение мониторинга.
	3 неделя	Анализ реализации проекта.



**Перспективный план  
по лыжной подготовке**

<i>Содержание материала</i>
1. Чистка лыж и раскладывание их на снегу
2. Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах
3. «Пружинка» - ходьба ступающим шагом 10-15м
4. Ходьба скользящим шагом
5. Повороты переступанием
6. Свободная ходьба на лыжах (8мин)
7. Прохождение под двумя воротцами из лыжных палок
8. Спуск с пологого склона
9. Переставление лыж «лесенкой»
10. Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия
11. Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах
12. Спуск со склона мягко пружиня ноги
13. Подъем на склон «лесенкой»
14. Спуск в ворота
15. Поворот переступанием в движении
16. скольжение широким шагом на согнутых ногах
17. Передвижение скользящим шагом, размахивая руками
18. Ходьба длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног
19. Ходьба переменным двушажным ходом
20. Спуск со склона без палок в низкой стойке
21. Подъем на гору «ёлочкой»

**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 на 10%;
- оздоровление и закаливание детского организма. Снижение сезонной простудной заболеваемости на 5%;
- 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 ДОО спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

#### **В деятельности педагога**

##### **В процессе реализации проекта будут созданы:**

- сборник практического материала по организации начальной лыжной подготовки в ДОО;
- рекомендации для родителей по обучению воспитанников 4-7 лет ходьбе на лыжах;
- совместно с воспитателями газета «Лыжи – наши друзья»;
- совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»;
- наглядный материал на тему «Лыжный спорт»;
- презентация «Лыжный спорт: история и современность»

#### **НОД № 1.**

1. Дети строятся в шеренгу. Проверка лыж, креплений, одежды. Сообщение цели. Раскладывание лыж на снегу: одна справа, а другая слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.
2. Упражнения на лыжах «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжней.
3. Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют её друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение, и все идут по учебной лыжне за воспитателем (50м). Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

4. Игра «У кого будет меньше шагов?» - дети идут по прямой лыжне. (10м), стараясь преодолеть её меньшим число длинных накатистых шагов.
5. Свободное скольжение (8-10 минут)
6. Спокойная ходьба без лыж.

### **НОД № 2.**

Задачи: учить поворотам переступанием, закреплять навык ходьбы скользящим шагом, на согнутых ногах.

Ход:

1. Упражнение на лыжах «петушки машут крыльями», «Пружинка»
2. Показ детям правильной позы лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
3. Обход учебной лыжни (30м). Показ и выполнение скольжение на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений своих детей.
4. Ходьба по учебной лыжне. Через ряд домиков, образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.
5. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги. Подъём на склон переступанием.
6. Свободное катание детей – 10 минут

В заключительной части – спокойная ходьба.

### **НОД № 3.**

Задачи: закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъёму на склон «лесенкой»

Ход:

- Положить лыжи на снег. Пробежка на склон (10м), спокойно вернуться к своим лыжам.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне 80м.скользящим шагом (скольжение широким шагом на согнутых ногах)
  2. Спуск со склона. Дети опускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног, на момент отталкивания.
- Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.

3. Игра «будь внимателен» - закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя – зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются.

4. Свободная ходьба без лыж.

#### **НОД № 4.**

Задачи: закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо, влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

2. Игра: «Кто быстрее повернется?» Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу «Поворот», дети выполняют движение переступанием на 180, а позднее и на 360 гр, сначала в одну сторону, а затем другую. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

3. Скольжение широким шагом на согнутых ногах, прохождение под двумя воротцами из лыжных палок (5 минут)

4. Спуск со склона в основной стойке, мягко пружиня ноги; побеждает тот, кто большее всего пружинит ноги.

5. Медленная ходьба по лыжне. Воспитатель следит за правильной техникой скольжения.

#### **НОД № 5.**

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, спусков с пологого склона, подъемов, поворотов.

Ход:

1. Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: сделать 5 шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место

2. Упражнение на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

3. Ходьба по лыжне «змейкой», обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2м. друг от друга, палки сгибать то справа, то слева поочередно.

4. Детям, хорошо умеющим спускаться со склона, можно показать спуск с поворотом вниз, или вдвоем, держась за руки. Все дети свободно выполняют спуск со склона.

5. Ходьба скользящим шагом.

6. Игра: «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепления навыка поворотов. Дети делятся на 3-4 звена. Впереди на расстоянии 10 м. ставится

флажок. Стоящий первым в колонне бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету, и возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, которое первым закончит движение.

7. Свободная ходьба без лыж.

### **НОД № 6**

Задачи: закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

ХОД:

1. Разложить лыжи на снег, справа и слева от себя, на равном расстоянии.

- упражнение для развития пространственных ориентировок

- пробежка без лыж (2мин)

- упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп

- ходьба скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Показать детям переменный двушажный шаг.

2. Спуск со склона, мягко пружиня ноги. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке. Дети повторяют 2-3 раза. Затем проводится спокойный спуск.

3. Игра: «Идите за мной». (Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом). Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих – троих детей, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут за воспитателем.

4. Свободная ходьба на лыжах.

### **НОД № 7.**

Задачи: учить ходить попеременным двушажным ходом, преодолевая препятствия.

Ход:

1. Пробежка без лыж (1мин)

2. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево, 5 шагов вправо)

3. Передвижение переменным двушажным ходом. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног.

4. Спуск с пологого склона, мягко пружиня ноги. Подъем на горку «лесенкой»

5. Скольжение по лыжне. (10-15 минут)

6. Спокойная ходьба без лыж.

### **НОД № 8.**

Задачи: закреплять повременной двушажный ход.

Ход:

1. Игра без лыж: «Сделать 5 шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам»

2. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигаться вправо, то влево, то вверх, то вниз.

3. Ходьба скользящим шагом и попеременным двушажным ходом. (15 минут)  
Обращать внимание на работу рук и ног.

4. Спуск с пологого склона. Тормозить с поворотом. Подъем на склон «лесенкой».

5. Игра: «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится по проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

6. Ходьба без лыж.