

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 39 "Малышок"
(МАДОУ № 39)



Проект по физическому развитию
«Я встаю на лыжи»

Составитель:

Инструктор по физо 1 кв. категории
Чермянинова Людмила Михайловна

Пос. Большой Исток 2023 г.

Проект по физическому развитию

«Я встаю на лыжи».

Образовательная область: «Физическое развитие»

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

Срок реализации проекта: 1 год.

Актуальность:

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, возникающее в результате малоподвижного образа жизни. Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и телевизора. Все это лишает ребенка подвижности и даже желания заняться спортом. Такие дети начинают рано комплексовать из-за своей неуклюжести, что не прибавляет желания поиграть подвижными играми или записаться в спортивную секцию. Все поправимо: пятилетнего ребенка гораздо легче вовлечь в физическую активность – это должны понять родители и убедить своих детей, ведь детский организм действительно гибок и быстро адаптируется к здоровому образу жизни и к спортивным нагрузкам. Если не знаете, как привлечь ребенка, начните с себя, дети всегда берут пример со своих родителей. Самый эффективный способ побудить ребенка это собственный пример.

День сегодня – «лыжный»

Солнце и мороз;

Я встаю на лыжи-

Сразу и всерьез.

Физическое воспитание в детском саду обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. К тому же, катание на лыжах - один из лучших

форматов активного зимнего отдыха для всей семьи. Приобщить ребенка к лыжному спорту несложно, а во многом даже проще, чем взрослого. 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. 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 и благоприятно влияет на осанку. 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 разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе дает запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Ходьба на лыжах помогает увеличивать и укреплять выносливость, лыжи подходят даже тем, кому противопоказан обычный бег. Снег срабатывает как амортизатор и снижает ударную нагрузку, а адекватная кардионагрузка и свежий воздух положительно влияют на работу сердца и сосудов. Разумеется, при серьезных проблемах со здоровьем лыжные тренировки требуют разрешения врача. И поэтому из всего выше сказанного лыжи - добрые спутники здоровья.

Цель проекта: Заинтересовать детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах с последующим обучением на лыжах и укреплением здоровья детей.

Задачи проекта:

1. Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании.
2. Обогащение представлений о зимнем виде спорта (ходьба на лыжах) и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Воспитывать положительные морально - волевые качества: самостоятельность, решительность, приучать преодолевать трудности и формировать выдержку.

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»

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 ДОО спортивных праздниках, лыжных соревнованиях.

В деятельности педагога в процессе реализации проекта будут созданы:

- рекомендации для родителей по обучению воспитанников

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОЕКТА «Я встаю на лыжи».

В нашем детском саду мы по возможности стараемся создать все условия для обучения детей ходьбе на лыжах. Обучение начинаем с детьми старшего возраста (5-7 лет). В начале учебного года на родительском собрании в старших и подготовительных группах знакомим родителей с занятиями по физической культуре и о предстоящих занятиях в зимний период на лыжах. Родители всю эту информацию о катании детей на лыжах принимают положительно, проявляют заинтересованность и сами принимают участие. Отрицательные отношения к ходьбе на лыжах у родителей – передается детям. Поэтому научить ребенка кататься на лыжах –

значит подарить ему счастье и радость. Дать детям хорошее здоровье и закалку с малых лет. Влюбить в нашу уральскую природу и дать понимание прекрасного.

ФОРМИРУЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ У ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ.

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с инструктором по физкультуре. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей. Занятие эмоционально-насыщенное, содействует всестороннему развитию личности ребенка. Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма, которое позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысит эмоциональный тонус.

Например, что входит в вводную часть: Пробежки(без лыж) дыхательные упражнения, игровые упражнения «веревочка», бег-взявшись за руки), « след в след» ходьба друг за другом. И т д.

В основной части занятия проводятся упражнения(ходьба ступающим шагом, ходьба с приседанием под воротца, с приседанием, с перешагиванием с поворотами, со скольжением) Так же входят преодоление спусков, подъемов на склоны. Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки.

В заключительной части подвижные игры на лыжах , подведение итогов.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

При обучении ходьбе на лыжах сначала идет обучение ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Ранее же использование палок приучает детей « висеть » на них. Прежде всего, детей учат исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как на лыжах , так и без лыж – поочередное поднятие ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом , осваивают попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможении, а так же спускам с горы в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям , когда они уверенно могут ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки, и др.).

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

ФОРМИРОВАНИЕ 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, свисток, бубен), непосредственная помощь воспитателя и инструктора по физкультуре;

-- 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.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных 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. Например, говорим: «Вышли зайки на полянку и весело зашагали по дорожке(дети идут за инструктором ступающим шагом).Вдруг зайки увидели охотника и стали убежать от него(инструктор с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали зайки. Охотник их не поймал. Прибежали зайки к своему домику(скользят на лыжах под воротца, сделанных из лыжных палок, дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются).»

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети 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.

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.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ НА ЛЫЖАХ

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей на лыжах?

Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или даже на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо так же учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т.е. понижение работоспособности

организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми. Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и, особенно, для спуска со склонов со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (если снежный покров очень тонок), вдали от обрывов, мест проезда транспорта и т. д. Лыжня по возможности не должна быть обледенелой. Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход с двумя взрослыми (инструктор и воспитатель), воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т. п.

Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Инструктор по физкультуре должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеет одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача, а в некоторых случаях необходим осмотр врачом-специалистом.

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежного покрова еще недостаточно, для передвижения на лыжах. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, 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», ходьба под воротца, перешагивание через предметы и др.

На занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, по бревну. Бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и др. Так же в подготовительный период дети знакомятся с лыжами, с лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Перспективный план работы на лыжах с детьми старшего возраста

	Тема	Задачи
Декабрь		
	Презентация «Лыжный спорт» Гимнастика	Познакомить детей с видами лыжного спорта, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям лыжным спортом. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
	«Знакомство детей с лыжами» Гимнастика	Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их. Учить подбирать лыжи и палки по росту.
	Гимнастика «Обучение	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные

	обувать и снимать ботинки»	ботинки, учить их обувать и снимать.
	«Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	Учить детей обувать и снимать лыжи, правилам ношения лыж («Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх»).
	«Знакомство с техникой падения и вставания на лыжах»	Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).
январь		
1-2	«Освоение навыка ходьбы на лыжах»	Учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.
	«Преодоление препятствий»	Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание .
	«Подъем и спуск с горы»	Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).
	«Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах»	Знакомить детей с правилами поведения на улице: снег ни есть, не расстегиваться при ходьбе, дышать носом, соблюдать расстояние м/у друг другом, если упал быстро встать, используя правило. Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги.
	«Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий»	Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги. Учить преодолевать на снегу: ходьба под дугами, перешагивание через предметы.

	«Знакомство со ступающим шагом»	Обучать детей ступающему шагу, т.е. ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.
	«Знакомство с поворотами вокруг себя»	Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу. Игра «Нарисуем солнышко».
февраль		
	«Катание с пологой горки»	Упражняться в ходьбе ступающим шагом, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в высокой стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
	«Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке»	Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в средней стойке, слегка наклоняя корпус и сгибая ноги в коленях.
	«Знакомство со скользящим шагом»	Показать детям на примере скользящий шаг. Учить детей отталкиваться поочередно – то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем отталкиваться правой ногой, а скользить на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в средней стойке.
	Тренировочное. Игры	Продолжать учить детей скользящему шагу, закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойки. Игры «Пройти и не задень», «Кто самый быстрый».
	Соревнования	В соревнованиях «лыжня России» В программе соревнований бег на лыжах удобным способом. Участвуют дети, которые преуспевают и которые

		проявляют инициативу.
--	--	-----------------------

Перспективный план работы в подготовительной группе

Занятие №	Тема	Задачи
декабрь		
	Презентация Гимнастика	Продолжать знакомить детей с видами лыжного спорта. Знакомить с выдающимися лыжниками, победителями олимпийских игр. Упражнения на развитии координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
	Гимнастика	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
	«Восстановление навыка обувания и снятия лыж» Гимнастика	Восстанавливать у детей навык обувать и снимать лыжи, закреплять правила ношения лыж («Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх»)
	«Восстановление навыка владения техникой падения и вставания на лыжах»	Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ноги на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).
	Восстановление навыка ходьбы на лыжах. Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Продолжать учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т. д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу. Упражнять детей в ходьбе ступающим шагом, сосредотачивать внимание на положение ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Осваивать стойку лыжника и основные элементы передвижения на лыжах. Закрепление навыка скользящего шага, с поворотами на лыжах.
январь	«Спуск с пологих	Продолжать отрабатывать скользящий шаг,

	спусков, подъем на склон лесенкой. Спуск со склона в низкой стойке.	закреплять подъем на склон горы «лесенкой». Поднимается ребенок вверх по склону приставным боковым шагом. Учиться спускаться со склона в низкой стойке.
Февраль	«Подъем на склон елочкой, спуск в низкой стойке»	Закрепление навыка скользящего шага. Учить детей при подъеме «елочкой» разводить и ставить носки лыж на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.
	«Ходьба с палками»	Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Учить попеременному двухшажному ходу с палками.
	Соревнование «Лыжня-России»	Награждение.
	Соревнование	Номинации «самый быстрый», «самый ловкий и умелый».
Март	Подъемы на склон и спуски со склона.	Продолжать отрабатывать подъемы и спуски с более крутых горок (в парке). Закрепление пройденного материала.

Результат проекта «Я встаю на лыжи»

Данный проект позволил детям сделать первые шаги на лыжах, получить необходимые двигательные умения и навыки:

- Дети приобрели начальную подготовку ходьбы на лыжах;
- Снизилась сезонная заболеваемость, дети стали меньше болеть;
- Воспитанники проявляют стойкий интерес к лыжным видам спорта.
- Родители стали более заинтересованы в укреплении здоровья и совершенствованию физического развития детей посредством ходьбы на лыжах. Во многих семьях сформированы традиции лыжных прогулок.

