

# Проект

## «Лыжи - наши друзья!»

### Актуальность.

*... Здоровью моему полезен русский холод ...*

*А.С. Пушкин*

Мир ребенка - это, прежде всего движения, непрерывающаяся 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 и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Урала создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит".

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

### **Тип проекта:**

- методический, игровой
- среднесрочный (декабрь, январь, февраль)
- групповой

### **Участники проекта:**

- инструктор по физической культуре
- дети старших и подготовительных групп
- воспитатели
- родители

### **В ходе реализации проекта проводится:**

- непосредственная образовательная деятельность;
- методическая работа с педагогами;
- консультативная работа с родителями;
- итогом работы по реализации проекта являются лыжные гонки внутри детского сада.

### **Цели проекта:**

1. Пропаганда здорового образа жизни
2. Обучение детей ходьбе на лыжах
3. Участие в лыжных соревнованиях

### **Задачи проекта:**

- прививать любовь к физическим упражнениям
- познакомить детей и родителей с правилами ходьбы на лыжах
- организовать ходьбу на лыжах по территории детского сада и школы
- провести лыжные соревнования в детском саду
- обогатить знания детей о зимних видах спорта, олимпийских чемпионах по лыжам, истории создания лыж

**Гипотеза:** если дети 5-7 лет будут заниматься лыжной подготовкой, то у них сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом, укрепится здоровье, дети будут более уверены в себе.

**Принципы:**

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

**Формы работы по лыжной подготовке:**

- непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25-30 минут;
- ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки;
- просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений;
- лыжные гонки (как внутри детского сада)

**Предполагаемый результат:**

- дети научатся хорошо передвигаться на лыжах;
- дети, родители и педагоги познакомятся с историей лыж, зимними видами спорта и олимпийскими чемпионами России;
- повысится уровень физической подготовленности дошкольников;
- снизится уровень заболеваемости детей;

## **Работа над проектом**

### **Декабрь**

1. Работа с родителями. Беседа «Оздоровительное и воспитательное воздействие ходьбы на лыжах».
2. Подготовка лыжного инвентаря.
3. Работа с детьми и воспитателями: беседы «Правила ходьбы на лыжах», «Профилактика травматизма».

### **Январь**

1. Подготовка учебной лыжни 200м.
2. Начало обучения ходьбе на лыжах в зале и на воздухе.
3. Игры на лыжах.

### **Февраль.**

1. Обучение ходьбе на лыжах.
2. Проведение соревнований среди подготовительных групп «Весёлая лыжня»

## **«Оздоровительное и воспитательное воздействие ходьбы на лыжах»**

(беседа для родителей)

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты и в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж – от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В.В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально–волевых качеств ребёнка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребёнку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребёнка к преодолению возникающих затруднений. Лучше всего ходить на лыжах при температуре воздуха -8 -12 градусов, полном безветрии и сухом рассыпчатом снеге.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересечённой местности. Лыжи можно приобрести деревянные, можно и пластиковые, крепления на лыжах должны быть удобными, прочными, можно приобрести лыжи с ботинками, самое главное ребёнок должен самостоятельно одевать и снимать лыжи, потренировавшись дома. При определении размера лыж можно пользоваться простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираются по росту ребёнка: если палки поставить на пол рядом с ребёнком, они не должны доходить до уровня плеч на 3 -5 см. На лыжных палках должны быть петли.

Дети должны быть одеты в спортивные костюмы и куртки из непродуваемой ткани.

## Основные способы передвижения на лыжах

1. Ступающий шаг – ходьба на лыжах поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.

2. Скользящий шаг - скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

3. Попеременный двушажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноимённой ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после сего все мышцы расслабляются.

4. Подъёмы «лесенкой» - подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении одна параллельно другой. Подъём осуществляется приставными шагами. «Полу ёлочкой» - лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

5. Спуски. Можно выполнять прямо и наискосок из исходных положений – в основной, высокой и низкой стойке. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности, низкая - для увеличения скорости, высокая – на пологих склонах для отдыха мышц. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и несильно раскатанном снегу, причём одна лыжа выдвигается вперёд (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке стоит добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. На пути лыжника нередко встречаются (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья и т.д.). Необходимо научить детей преодолевать их: перешагиванием прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».

## **«Правила ходьбы на лыжах»**

(беседа для воспитателей и детей)

Во время беседы в группе следует обратить внимание детей на оздоровительное воздействие ходьбы на лыжах, на эффект закаливания и настроить детей на участие в соревнованиях.

Познакомить детей с одеждой лыжника, с основными способами передвижения, научить заботиться о лыжном инвентаре, правильно переносить и хранить его.

## **«Профилактика травматизма»**

(беседа для воспитателей и детей)

Основной причиной, вызывающей травмы, является отсутствие последовательности во время обучения. Переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным. Выполнение непосильных детям упражнений часто ведет к травмам.

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.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость, т.е. понижение трудоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, ослаблению внимания и нарушению дисциплины и этим увеличивает опасность травм.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и, особенно для подъемов и спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней, вдали от мест проезда транспорта и т.п.

Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, 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 палками. Лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Одежда и обувь должны отвечать особенностям лыжных занятий и погодным условиям.

## **Примерное планирование НОД для детей старшей группы**

### **НОД 1**

Цель: обучение навыку ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия:

Построение, одевание лыж. Упражнение на лыжах: «пружинка», поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Показ правильной позы лыжника, ходьба по учебной лыжне скользящим шагом за воспитателем до 100м

Игра «У кого будет меньше шагов».

Свободное скольжение по учебной лыжне - 10 мин.

Спокойная ходьба без лыж. Снятие лыж и уход за ними, перенос лыж к месту хранения.

### **НОД 2**

Цель: закрепление навыка ходьбы скользящим шагом. Изучение спуска со склона и подъема «лесенкой»

Ход занятия:

Построение в лыжах. Упражнение на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступание лыжами «веер». Ходьба на лыжах, держа руки за спиной. Во время спуска с пологого склона показать правильную стойку лыжника. Спуск 2 раза до ориентира. Ходьба по лыжне 100м.

### **НОД 3**

Цель: закрепление навыка скользящего шага. Продолжение обучения спуску со склона и подъёма «лесенкой».

Ход занятия:

Построение. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне – 100м скользящим шагом.

Спуск со склона, с соблюдением интервалов между детьми, подъём «лесенкой». Ходьба на лыжах по прямой 50м.

### **НОД 4**

Цель: закрепление навыков скольжения, спусков со склонов и подъём на них.

Ход занятия:

Построение. Упражнение на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Ходьба по учебной лыжне 100м.

Игра «Пройди не задень». Спуск со склона. Спокойная ходьба по дорожке без лыж.



## **НОД 5**

Цель: закрепление навыка широко скользящего шага, обучение поворотам переступанием, упражнение в спуске.

Ход занятия:

Построение. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне. Спуск со склона – 2 раза, спуск в ворота, образованные палками, -2раза.

Ходьба по лыжне.

## **НОД 6**

Цель: Закрепление навыка ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов.

Ход занятия:

Построение. Ходьба по лыжне, змейкой, обходя 8 палок. Спуск со склона – 2-3 раза.

Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом.

Игра на лыжах «Кто быстрее?»

Спокойная ходьба без лыж по дорожке.

## **НОД 7**

Цель: закрепление навыка скольжения на лыжах, обучение спуску и подъёму на склон.

Ход занятия:

Построение. Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Спуск со склона - 2-3 раза.

Свободная ходьба на лыжах.

## **НОД 8**

Цель: закрепления навыка скользящего шага, спусков и подъёмов с горы.

Ход занятия:

Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж 15 метров.

Упражнение на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов вправо и 5 шагов влево), поворот «веером».

Ходьба на лыжах 100 метров. Спуск, подъем со склона - 2-3 раза.

Свободная ходьба на лыжах.

# **Примерное планирование НОД для детей подготовительной группы**

## **НОД 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.

## **НОД 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.

## **НОД 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.

## **НОД 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.

## **НОД 5**

Цель: обучение детей попеременному двушажному 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.

## **НОД 6**

Цель: Продолжить обучение попеременному двушажному ходу и спуску.

Ход занятия:

Построение. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие 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 двушажным ходом с палками.

## **НОД 7**

Цель: Обучение ходьбе попеременным двушажным 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 двушажным ходом 100 метров по учебной лыжне. Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки. Свободное скольжение 10 – 15 минут.

## **НОД 8**

Цель: Совершенствование навыка передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.

Ход занятия: Игра без лыж «След в след». Дети идут за воспитателем строем, стараясь попасть в след воспитателя. Упражнение на лыжах: «пружинка» поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах. Ходьба по учебной лыжне попеременным двушажным ходом 100 метров. Спуск со склона. Ходьба по учебной лыжне 100 метров спокойным скользящим шагом.

## **Игры на лыжах**

1. «У кого будет меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10 метров), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатных шагов.
2. «Пройди и не задень» - 6-8 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, стараясь не сбить их лыжами, точно делать повороты.
3. «Кто быстрее» - дети делятся на 3-4 группы. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место флажок другого цвета, возвращается назад. Передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конце колонны. Побеждает команда, которая первой закончит движение.
4. «Подними» - во время спуска со склона (12-15м) дети поднимают шишки, ветки, предметы, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 метров. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.
5. «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 на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.
6. «Ходьба парами, тройками» - дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются вперед. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.
7. «Через препятствие» - на прямой лыжне располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты, проходя все препятствия, до флажка. Пройдя препятствия, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда. Когда впереди идущий пройдет препятствия.

## Проведение спортивных соревнований «Весёлая лыжня»

Участники: дети, родители, воспитатели, инструктор по физкультуре (ведущий).

Оборудование лыжи, флажки разного цвета, шнур с разноцветными ленточками, медали.

Подготовка к соревнованиям: подготовить к соревнованиям 2 команды по 8 человек. На участке построить горку, подготовить лыжню. На горке укрепить флажки красного, жёлтого и зелёного цветов и ленточки на шнуре вдоль горки. Дети строятся в колонны у спортивной площадки.

### **Ведущий:**

Сияет солнышко с утра,  
Ему мы очень рады,  
Ребята! Начинать пора  
Спортивные соревнования!  
Если хочешь стать умелым,  
Ловким, быстрым, сильным, смелым.  
Научись любить скакалки,  
Мячи, обручи и палки.  
Никогда не унывай,  
В цель снежками попадай!  
В санках с горки быстро мчись,  
И на лыжи становись –  
Вот здоровья в чём секрет!  
Будь здоров! Физкульт!

**Все.** Привет!

**Ведущий:** Какие виды спорта вы знаете ребята?

Начнём наш физкультурный праздник с вашей любимой игры «придумай фигуру». Только фигуры сегодня должны быть произвольные, а спортивные. Надо, чтобы каждый, глядя на вас, догадался, какой вид спорта

вы показываете. Поэтому после сигнала «Фигура!» можно не замирать месте, а двигаться.

Проведение игры «Придумай фигуру».

Продолжаем наш праздник.

1. Представление команд.
2. Бег в паре на одной лыже (дети надевают лыжи один на правую, другой на левую, берутся за руки и бегут).
3. Эстафета «пройди и не задень»
4. Эстафета «Кто быстрее»
5. Эстафета «8x200м»
6. Конкурс «Флажки». Чья группа наберёт больше флажков независимо от цвета во время спуска с горки. (Снежная горка украшена флажками разного цвета)
7. Конкурс капитанов «Ленточки». Кто из капитанов сорвёт больше ленточек, укрепленных на шнуре вдоль горки, съезжая с горки на лыжах.
8. Подведение итогов. Награждение команд «золотыми» и «серебряными» медалями.

#### **Использованная 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. **Крылова Н.И.** Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград, «Учитель», 2009
4. **Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика – Синтез, 2009