Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

МБОУ СОШ № 3 корпус 3

Проект

«Лыжи - наши друзья»

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

**Вид проекта**

* Физкультурно - оздоровительный
* Среднесрочный (с декабря по январь).
* Групповой

**Актуальность проекта**

Мир ребенка - это, прежде всего движения, непрекращающаяся 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.
 Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, 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. 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.

 Это определило актуальность разработки и реализации в возрастных группах ДОУ проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Детский сад и лыжи».
 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.
Перед тем, как научить детей ходить на лыжах, я провела беседу с родителями, анкетирование «Хотят ли родители, чтобы их дети умели ходить на лыжах?». Был получен положительный ответ.
Родителям был предложен комплекс физических предложений по подготовке к ходьбе на лыжах.
Для родителей был оформлен постер на тему: «Здоровый образ ребенка».
Я обучала детей надевать и снимать лыжи, ходить переменным шагом влево и вправо, съезжать с горки.
**Цели и задачи проекта**

**Цель:** Формирование у детей умений и навыков о начальной лыжной подготовке и представлений о зимних видах спорта.

**Задачи проекта:**

Для детей

* Усвоить знания о лыжных видах спорта, истории создания лыж.
* Освоить навыки лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг и повороты переступанием.
* Укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, и спины, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
* Повысить показатели основных физических качеств ( силы, выносливости, быстроты и др).
* Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом.

Для родителей

* Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего возраста.
* Создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных у детском саду.
* Принимать активное участие в проводимых ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

**Целевая группа проекта**

Проект адресован воспитанникам подготовительной группы и родителям. Реализация данного проекта поможет сформировать у воспитанников и их родителей интерес к лыжному спорту. 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.

**Реализация проекта**

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

* Непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25 - 30 минут.
* Просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений о спорте.
* Проведение физкультурного праздника.

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

1. Наглядные – показ физический 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 ресурсы.

**Материально – техническая база**

|  |  |
| --- | --- |
| **№****п\п** | **Наименование** |
| **1** | Компьютер  |
| **2** | Телевизор  |
| **1** | Лыжи |
| **2** | Флажки |
| **3** | Палки гимнастические |
| **4** | Конусы |
| **5** | Корзины  |
| **6** | Площадка с ровным снежным покрытием для выполнения подготовительных упражнений |
| **7** | Лыжня |
| **8** | Небольшая горка |

**Сроки реализации проекта**

Продолжительность реализации проекта 2 месяца: декабрь - февраль.

**Этапы реализации проекта**

1.Подготовительный: ноябрь

* Подготовка инвентаря.
* Разработка проекта.
* Подготовка детей к катанию на лыжах.

 2. Практический: с декабря по февраль.

* Реализация календарного плана работы проекта.

3. Аналитический: март

**Результативность.**

* Дети имеют знания о лыжных видах спорта, истории создания лыж.
* Дети имеют навыки лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг и повороты переступанием.
* У детей укрепились основные группы мышц ног, плечевого пояса, и спины, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.
* У детей повысились показатели основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др.).
* У детей формируется потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом.
* Родители имеют знания по начальной лыжной подготовке детей старшего возраста, принимают активное участие в проводимых ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах

**План реализации проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Сроки | Наименование мероприятия |
| Подготовительный этап |
| Декабрь | 1-2неделя | Подготовка лыж.Изучение литературы и интернет - ресурсов по теме.Оформление презентаций, альбомов, подбор литературы. Выполнение детьми подготовительных упражнений. техника ходьбы на лыжах – ступающий шаг, техника ходьбы на лыжах – скользящий шаг. |
| 3 неделя | Беседа «Лыжи».Беседа «Одежда для лыжника»Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с лыжным инвентарем.Консультация для родителей: «Прогулки на лыжах».Упражнения с детьми - восстановление навыка ходьбы на лыжах на участке. |
| 4 неделя | Беседа о спортивных соревнованиях (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина).Рассматривание презентации «История развития лыж» Упражнения с детьми - повороты на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж). |
| Январь | 1 неделя | Консультация для родителей: «Как выбрать лыжи для ребенка».Упражнения с детьми: - обучение спуску с небольшого склона в низкой стойке, закрепление скользящего шага в играх.Чтение художественной литературы и просмотр спортивных соревнований совместно с родителями. |
| 2неделя | Упражнения с детьми: - закрепление навыков скользящего шага, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах, закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх. |
| 3неделя | Художественное творчество: «Все на лыжи».Подготовка к лыжным гонкам.Соревнования среди детей подготовительной группы «На лыжню со звездой» |
| 4 неделя | Выставка рисунков «Все на лыжи!»Подведение итогов проекта. |

**Литература:**

* Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.
* Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной…» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
* Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» М. Пр. 1996г.
* Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» М. «Пр.»1972г.
* Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
* Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры»

**Приложение.**

**Загадки**

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега.

(Лыжи)

Деревянные гонцы,
Словно братья-близнецы!
На лыжне вдвоём всегда,
Друг без друга никуда! (Лыжи)

Кабанчик

Две сестрицы-близнецы
Кверху задраны концы
Две дощечки человеку
Чтоб на них скользить по снегу
Во дворе зима всё ближе
Скоро встану я на…
(Лыжи)

За околицей снега
Утопает в них нога.
Деревянные Сапожки
Обуваю я на ножки.
И помчал зигзагом-
Шелестящим шагом.
(Лыжи.)

Великаны-Сапоги
По любым снегам беги.
(Лыжи.)

Мчат по снегу две Сестрички
Следом тянутся косички.
(Лыжи.)

Я на них бегу по снегу.
В снег на них не провалюсь.
Я с горы высокой съеду
И упасть не побоюсь.
Отгадайте же, не слышу,
Что такое? Это-...(Лыжи)

Мчат курносые Егорки
С развесёлой, снежной горки.
(Лыжи.)

 Бегут вперёд, задрав носы.
За ними вслед - две полосы.

Мчат курносые Подружки
Не отстанут друг от дружки.

Вверх "Ёлочкой" и "Лесенкой",
А вниз-звенящей песенкой.
(Лыжи.)

 Я бегу на них зимой,
Две дорожки вслед за мной
В горку тихо поднимаюсь,
Вниз стремительно спускаюсь.
Палки по бокам "летят",
Если надо ,тормозят.
Финиш стал гораздо ближе,
Приведут к победе...(Лыжи.)

Две полоски на снегу
К ледяной реке ведут.
От полосок тут и там
Два кружочка по бокам.
Этот след нашаркали
Наши...( лыжи с палками)

Два берёзовых коня
По снегам несут меня
Кони эти рыжи,
И зовут их... (лыжи)

 Деревянные гонцы,
Словно братья-близнецы!
На лыжне вдвоём всегда,
Друг без друга никуда!

(Лыжи)

Две старательных  «близняшки»
Две подружки- деревяшки
Вместе рядышком идут
Меня по снегу несут.

(Лыжи)

**Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста**

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.
Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.
Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.
Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на участке детского сада в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.
Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.
При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.
В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.
Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».
Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.
Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

**Пройди и не задень**
Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.
Описание. Шесть 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, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.
**Трамвай**
Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.
Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5— 7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.
**Ходьба парами, тройками**
Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.
Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.
Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.
Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.
**Попади в цель**
Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.
Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.
Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.
**Поменяй флажки**
Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.
Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.
Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.
Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.
**Будь внимателен**
Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.
Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.
Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.
Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы —3—4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4—5 вариантов движений.
**Идите за мной**
Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.
**Через препятствие**
Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.
Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.
Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.
Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.
**Сороконожки**Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.
Описание. Группа детей делится н» две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.
Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).
Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах