Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 38 «Сказка»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 30.08.2021 № 1

Утверждена:
Приказом МБ ДОУ
Детский сад № 38 «Сказка»
№ 205 от «30» августа 2021 г.

C=RU, OU=Заведующая, O="МБДОУ Детский сад №38 ""Сказка"" ИНН 4222006498 ОГРН 1024201856997", CN=Костенкова Оксана Вячеславовна, E=ckazka38@mail.ru
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2021-09-06 12:09:22
9.7.1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Весёлая лыжня»

Направленность: физкультурно-спортивная
***Уровень*:** ознакомительный

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Составители:

Позднякова Евгения Валерьевна,
инструктор по физкультуре

Калтан
2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Условия реализации Программы 12
3. Учебный план 18
4. Учебно-тематический план 21
5. Содержание Программы 28
6. Критерии, показатели результативности, механизмы оценивания планируемых результатов освоения программы 38
7. Информационно-методическое обеспечение 46
Приложение 1. Методика диагностики 47

Пояснительная записка

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, закладывается фундамент его будущего здоровья. С XXI веком в нашу жизнь стремительно вошли новые методы и технологии, которые далеко не всегда положительно сказываются на здоровье людей. Привычными стали тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, снижении уровня физической и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста.

Мир ребенка – это, прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его.

В последние годы отмечается тенденция к понижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Они длительное время сидят у телевизоров, компьютеров. Снижение двигательной активности нарушает процессы нормального развития, ведет к изменению обмена веществ и снижению иммунитета ребёнка.

Актуальность вопроса на современном этапе заключается в необходимости реализации детьми своих потребностей в движении, поиска интересных, эффективных форм двигательной активности детей.

Ходьба на лыжах - одно из самых интересных, необычных дошкольникам форм двигательной активности. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника. На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие. 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 ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Является прекрасным оздоровительным средством как для ослабленного, так и для нормально развивающегося ребенка. Полезно привить детям навыки катания на лыжах еще в дошкольном возрасте, они пригодятся в дальнейшем, поскольку лыжные занятия входят в программу уроков физкультуры в общеобразовательной школе.

Программа дополнительного образования «Веселая лыжня» (Далее - Программа) основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей. Программа разработана на основе методики «Лыжи в детском саду» М.П.Голощекиной, личного опыта авторов, а также на основе источников, приведенных в списке литературы, описывает деятельность дополнительного образования по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ «Веселая лыжня». Программа дополняет и расширяет задачи образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы дошкольного образования МБ ДОУ Детский сад № 38 «Сказка» и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7лет).

Цель Программы: развитие двигательных способностей детей через обучение ходьбе на лыжах, обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении; оздоровление детей средствами физкультуры и спорта.

Цель Программы достигается через решение следующих **задач:**

- Формировать доступные навыки и умения ходьбы на лыжах; закреплять умения детей в процессе подвижных игр, игр - эстафет, игр-соревнований.
- Укреплять мышц опорно-двигательного аппарата (верхнего плечевого пояса, спины, нижних конечностей, связок свода стопы); мышцы дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей.
- Воспитывать потребность и желания заниматься физической культурой и спортом, вести здоровый образ жизни.
- Формировать общую культуру личности детей, развивать их социальные, нравственные, волевые, физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность ребенка, формировать предпосылки учебной деятельности;
- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- Обеспечить преемственность целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию Программы

Программа построена на следующих принципах:

1. *Поддержка разнообразия детства*. Программа рассматривает разнообразие как ценность, образовательный ресурс и предполагает использование разнообразия для обогащения образовательного процесса. Программа учитывает региональную специфику, социокультурную ситуацию развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей, ценностей, мнений и способов их выражения.

2. *Сохранение уникальности и самоценности детства* как важного этапа в общем развитии человека. Самоценность детства – понимание детства как периода жизни значимого самого по себе, значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот этап является подготовкой к последующей жизни. Этот принцип подразумевает полноценное проживание

ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного детства), обогащение (амплификацию) детского развития.

3. *Позитивная социализация* ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире.

4. *Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия* взрослых (родителей(законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.

5. *Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений*. Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решения и брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.

6. *Сотрудничество Организации с семьей*. Сотрудничество, кооперация с семьей, открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе являются важнейшим

принципом реализации Программы. Программа предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.

7. *Индивидуализация дошкольного образования* предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса. В программе выделены три аспекта индивидуализации:

• Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;

• Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;

• Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

9. *Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать специфические виды детской деятельности, опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

10. Принцип системности. Работа должна проводиться систематически, при гибком распределении программного материала.

11. Принцип сезонности и условий местности. Следует учитывать климатические условия местности, особенности рельефа, природы.

Планируемые результаты

Реализация Программы предполагает достижение определенных результатов:

- У ребенка сформированы начальные навыки и умения ходьбы на лыжах; которые также проявляются в процессе подвижных игр, игр - эстафет, игр-соревнований. Уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей

амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

- Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. У него развиты мышц опорно-двигательного аппарата (верхнего плечевого пояса, спины, нижних конечностей, связок свода стопы), мышцы дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей. Ребенок меньше болеет простудными заболеваниями.
- Ребенок интересуется физической культурой и спортом, проявляет потребность и желания вести здоровый образ жизни;
- Ребенок проявляет социальные, нравственные, волевые, физические качества, инициативность, самостоятельность и ответственность, имеет предпосылки учебной деятельности;
- Повышается компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; их активное участие в жизни детского сада, личный интерес к физкультуре и спорту.
- Обеспечивается преемственность целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования. Ребенок уверенно осваивает программу по физическому развитию общеобразовательной школы, добивается успехов в лыжном спорте.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравиться бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

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, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности

сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога.

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

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений. Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием,— это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей. Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

2. Условия реализации Программы

Программа «Веселая лыжня» реализуется в МБДОУ Детский сад №38 «Сказка» в форме специально организованной образовательной деятельности (кружка) с детьми из старшей и подготовительной группы.

Количество занятий: 1 занятие в неделю в 1-й половине дня, 4 занятия в месяц с октября по апрель. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал ДОУ, спортивная площадка на территории Корпуса №2.

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

***Срок реализации Программы*:** 2 года. Формы и сроки проведения мероприятий могут варьироваться в зависимости от конкретной цели, погодных условий, условий детского сада.

Этапы реализации Программы

Этапы проекта	**Сроки**	**Содержание деятельности**
1 этап – подготовительный	Сентябрь	Выявление проблемы в физкультурно - оздоровительной работе с детьми и обоснование её актуальности. Анкетирование родителей о значимости физического воспитания для детей дошкольного возраста. Обеспечение условий для реализации программы «Веселая лыжня» Проведение констатирующей диагностики по выявлению *уровня физического развития* детей.
2 этап – практический	Октябрь - март	Реализация комплекса мероприятий в рамках Программы «Веселая лыжня»
3 этап – обобщающий	Апрель	Анализ результатов программы «Веселая лыжня», систематизация полученных данных. Проведение диагностики уровня лыжной подготовки детей. Обобщение полученных результатов.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3-5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей, и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают

соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, защищенная от ветра, или участок детского сада. На участке сделана учебная лыжня – 100-150 м с закругленными углами. Имеется небольшой склон для спусков.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то инструктор по ФК находится в середине круга, а если на склоне, то место инструктора на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы

Лыжное оборудование

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения.

У каждого ребенка должны быть одни определенные (промаркированные) лыжи. Некоторое количество лыж детский сад может приобрести на свои средства. Но чаще всего в практике детских садов лыжи приобретают родители. Дети приносят лыжи в детский сад на неделю, а на выходные дни забирают домой. Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте. Если в детском саду или дома не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

Для детей 5-7 лет есть несколько вариантов типов креплений. Одно из них — это мягкое крепление, которое состоит из носкового передвижного

ремня с замком, и широкой резинки. Другое – жесткое крепление, специальные лыжные ботинки.

На грузовой площадке лыжи должна быть рифленая резина. Для детей дошкольного возраста не рекомендуется ходьба на лыжах в теплой валяной обуви. Большой вес обуви (валенки), отягощенной лыжами и креплениями, давит на слабый мышечный свод стопы, а это может вызвать ее уплощение (плоскостопие).

Лучшая обувь для маленького лыжника - ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками. Для детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

Обеспечение безопасности при реализации Программы

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе 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 также 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 спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих

предметов, пней (особенно 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, 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. Воспитатель должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей. После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача детского сада, а в некоторых случаях необходим осмотр врачом-специалистом.

Научно-исследовательский институт педиатрии рекомендует детей, перенесших острые заболевания, освобождать от занятий физическими упражнениями на следующие сроки:

Вид заболевания	**Освобождение от занятий**
Острый катар верхних дыхательных путей	6—10 дней
Острый бронхит	6—10 дней
Ангина	10—15 дней
Грипп	2 недели
Острый отит	2 недели

3. Учебный план. Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них	
			Теоретических	Практических
1	Диагностическое занятие	4	2	2
2	Занятие «Волшебные лыжи»	3	2	1
3	Тренировочное занятие. Обучение надевать и снимать лыжи	1	0,5	0,5
4	Тренировочное занятие. Учить уверенно стоять на лыжах.	1	0,5	0,5
5	Тренировочное занятие. Ступающий шаг.	1	0,5	0,5
6	Тренировочное занятие. Скользящий шаг.	2	1	1
7	Тренировочное занятие. Повороты переступание.	2	1	1
8	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости.	1	0,5	0,5
9	Тренировочная эстафета	2	1	1
10	Тренировочное занятие. Подъем «лесенкой».	2	1	1
11	Тренировочное упражнение. Подъем на склон «лесенкой» спуск	1	0,5	0,5
12	Тренировочное занятие. Спуск и подъем с длиной ската 3-4 метра пологого склона.	2	1	1
13	Тренировочное занятие. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	1	0,5	0,5
14	Тренировочное занятие. Темп передвижения (быстро, медленно), ориентировка в пространстве	1	0,5	0,5
15	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
16	Тренировочное занятие. Торможение лыжами «упором».	1	0,5	0,5
17	Соревнования на дистанции 200 м на скорость,	1	0,5	0,5
18	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	0	1
	Всего	**28**	**13,5**	**14,5**

Учебный план. Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего занятий	Из них	
			Теоретических	Практических
1	Диагностическое занятие	4	3	1
2	Занятие «Забытая лыжа».	1	0,5	0,5
3	«Лыжные виды спорта»	1	0,5	0,5
4	Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5
5	Тренировочное занятие. Обучение надевать и снимать лыжи	1	0,5	0,5
6	Тренировочное занятие. Учить уверенно стоять на лыжах.	1	0,5	0,5
7	Тренировочное занятие. навык ступающего и скользящего шага	1	0,5	0,5
8	Тренировочное занятие. Спуск с пологих склонов	1	0,5	0,5
9	Тренировочное занятие. Ходьба с лыжными палками	4	0,5	0,5
10	Тренировочное занятие. Попеременный двухшажный ход с палками	3	1	2
11	Тренировочное занятие. Ходьба двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).	1	0,5	0,5
12	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе	1	0,5	0,5
13	Тренировочное занятие. Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
14	Тренировочное занятие. Спуск и подъем «елочкой» на пологий склон при длине ската 18 м.	1	0,5	0,5
15	Тренировочное занятие. Торможением лыжами «плугом».	2	1	1
16	Игра - соревнование	1	0	1
17	Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 2 км, в медленном темпе.	1	0,5	0,5
18	Физкультурный досуг	1	0,5	0,5
19.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1	0	1
	Всего	**28**	**11**	**17**

4. Учебно-тематический план. Первый год обучения (5-6 лет)

Месяц	недели	Содержание	Цель
октябрь	1	Диагностика	Определение уровня развития двигательных способностей детей.
	2	«Забытая лыжа». Чтение сказки «Волшебные лыжи» Развивать в игровых упражнениях «чувства лыж».	Вызвать интерес к лыжному спорту. Создать мотивацию занятий лыжным спортом Формировать представления о значении «чувства лыж»
	3	«Волшебные лыжи» Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Просмотр презентации «Лыжные виды спорта». ОВД: Бег, ходьба обычная. ОВД Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.	Создать мотивацию, интерес к занятиям лыжным спортом. Развитие ловкости, быстроты. Совершенствование двигательных умений.
	4	«Волшебные лыжи» Разминка. ОВД Бег, ходьба с высоким подниманием колена. ОВД Прыжки со скакалкой.	Развитие умения ходьбы и бега всей группой в прямом направлении за воспитателем. Совершенствование двигательных умений.
ноябрь	1	Инструктаж по технике безопасного поведения во время передвижения на лыжах. Знакомство с лыжами. Тренировочное упражнение: Обучение надевать и снимать лыжи	Подготовка воспитанников к обучающему процессу. Обеспечение безопасных условий образовательного процесса. Совершенствование умения переносить лыжи.
	2	Разминка Тренировочное упражнение: Учить уверенно стоять на лыжах.	Развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	3	Разминка Тренировочное упражнение: Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Тренировочное упражнение: ступающий шаг.	Закрепление двигательных умений детей. Знакомство со ступающим шагом.

	4	Разминка Закреплять умение ходить ступающим шагом. Познакомить со скользящим шагом. Учить ориентироваться в пространстве. Игра «Воротики»	Совершенствование навыка выполнения ступающего шага. Знакомство со скользящим шагом. Обучению ориентировки в пространстве
декабрь	1	Разминка Продолжать обучение скользящему шагу.	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	2	Разминка Совершенствовать навыки ступающего шага в играх и эстафетах.	Совершенствование навыка.
	3	Разминка Тренировочное упражнение: повороты переступание.	Обучение поворотам, обходить предметы на участке детского сада Закрепление ориентировки в пространстве
	4	Разминка Упражнение повороты переступанием. Игра «Кто первый повернется»	Обучение в игровой манере повороту на лыжах на месте.
январь	1	Разминка Учить ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости.	Развитие способности решать двигательные задачи в необычных условиях.
	2	Тренировочная эстафета	Совершенствовать навык скользящий шаг в играх и эстафетах. Развитие пространственных ориентировок Формировать умения работать в команде, сотрудничать
	3	Разминка Тренировочное упражнение подъем «лесенкой». Игра на развитие внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве.	Обучение спуска и подъема «лесенкой». Овладение навыками спуска и подъема «лесенкой». Учить входить на небольшую горку с длиной ската 3-4 метра и съезжать с нее. Развитие пространственных ориентировок
	4	Разминка Тренировочное упражнение спуск и подъем с длиной ската 3-4 метра пологого склона.	Отработка навыков спуска со склонов и подъема «лесенкой». Спуск и подъем с длиной ската 3-4 метра пологого склона.

февраль	1	Разминка Тренировочное упражнение «Скользящий шаг» проходя расстояние до 500 метров.	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах
	2	Разминка Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах
	3	Разминка Закрепить в играх и упражнениях спуски и подъемы.	Закрепление двигательных умений. Совершенствование навыка выполнения спуска и подъема.
	4	Закрепить темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве	Совершенствование согласованной работы рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
март	1	ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах
	2	Разминка Тренировочное упражнение: торможение лыжами «упором».	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники торможения.
	3	Соревнования на дистанции 200 м на скорость,	Развитие скоростных, личностных качеств.
	4	Тренировочная эстафета	Совершенствовать навык скользящий шаг в играх и эстафетах. Развитие пространственных ориентировок Формировать умения работать в команде, сотрудничать
апрель	1	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Закрепление двигательных умений Создание положительного эмоционального фона
	2	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 5-6 лет.
	3	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 5-6 лет.

	4	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 5-6 лет.

Учебно-тематический план. Второй год обучения (6-7 лет)

Месяц	недели	Содержание	Цель
октябрь	1	Диагностика	Определение уровня развития двигательных способностей детей.
	2	Чтение сказки «Забытая лыжа». Обсуждение. Беседа. Игра-соревнование «Надень лыжи»	Вызвать интерес к лыжному спорту. Создать мотивацию занятий лыжным спортом. Восстановление навыка надевать и снимать лыжи. Закрепление навыка ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	3	Просмотр презентации «Лыжные виды спорта» ОВД: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.	Вызвать интерес к лыжному спорту. Познакомить с известными российскими лыжниками. Воспитывать чувство патриотизма. Развитие ловкости, быстроты. Общая физическая подготовка
	4	ОВД: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой.	Развитие умения ходьбы и бега всей группой в прямом направлении за воспитателем. Общая физическая подготовка
ноябрь	1	Инструктаж по технике безопасного поведения во время передвижения на лыжах Вспомнить, как надевать и снимать лыжи.	Обеспечение безопасности образовательного процесса Подготовка воспитанников к обучающему процессу. Восстановление полученных навыков
	2	Разминка Закреплять навык ступающего и скользящего шага.	Восстановление полученных навыков передвижения на лыжах.
	3	Разминка спуск с пологих склонов при длине ската 8—10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах.	Восстановление полученных навыков
	4	Разминка Познакомить с лыжными палками, обучить ходьбе с палками без лыж.	Знакомство с лыжными палками

декабрь	1	Разминка Закрепить навык ходьбы с палками без лыж	Закрепление навыка ходьбы с палками
	2	Разминка Тренировочное упражнение: ходьба на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снегу.	Обучение ходьбе на лыжах с палками.
	3	Тренировочное упражнение ходьба на лыжах с палками	Обучение ходьбе на лыжах с палками
	4	Разминка Упражнение: ходьба на лыжах с палками. Игра «Воротики»	Закрепление навыка ходьбы на лыжах с палками самостоятельно
январь	1	Разминка Тренировочное упражнение: попеременный двухшажный ход с палками.	Обучение попеременному двухшажному ходу с палками
	2	Тренировочное упражнение: попеременный двухшажный ход с палками.	Упражнять в попеременном двухшажном ходе с палками
	3	Разминка Упражнение: ходьба попеременным двухшажным ходом с палками	Закрепление навыка ходьбы попеременным двухшажным ходом с палками самостоятельно
	4	Разминка Упражнение: ходьба двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).	Совершенствование навыка передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
февраль	1	Тренировочное упражнение: ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе.	Совершенствование навыка
	2	Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.	Развитие выносливости при ходьбе на лыжах
	3	Спуск и подъем «елочкой» на пологий склон при длине ската 18 м.	Овладение навыками спуска и подъема «елочка»
	4	Упражнение: торможением лыжами «плугом». Игра «Помоги другу»	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники торможения, воспитывать чувство взаимопомощи

март	1	Ходьба с торможением «плугом».	Совершенствование навыка выполнения торможения самостоятельно
	2	Игра - соревнование	Закрепление полученных навыков передвижения на лыжах, спусков и подъемов, торможения. Формирование волевых качеств.
	3	Ходьба на лыжах преодолевая расстояние 2 км, в медленном темпе.	Прохождение дистанции 2 км по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.
	4	Физкультурный досуг: Игры на внимание, самоконтроль, загадки Соревнования на дистанции 200 м на скорость,	Закрепление двигательных умений Развитие скоростных, личностных качеств. Создание положительного эмоционального фона
апрель	1	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Закрепление двигательных умений Создание положительного эмоционального фона
	2	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 6-7 лет.
	3	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 6-7 лет.
	4	Обследование детей.	Проведение итоговой диагностики уровня физической подготовленности и уровня лыжной подготовки детей 6-7 лет.

5. Содержание Программы

Методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение.

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших российских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над

заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх.

Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умений сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. В методике обучения детей необходимо особое внимание уделить упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создает уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха.

Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приемы: анализ

характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений.

Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленить наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу.

Наблюдения показывают, что в дошкольном возрасте у детей может возникнуть переоценка своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может воспитать у ребенка излишнюю самоуверенность, привычку к неоправданному первенству.

Если воспитатель обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит

от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычленить характерные качества движения.

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода.

Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, 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» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) и др.

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

Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.

В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

Методы и приемы формирования 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:

- наглядный метод: имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); непосредственная помощь воспитателя и других; зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен)
- словесный метод: название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.;
- практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений.
- соревновательный метод;
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

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.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и 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 хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ.

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными. Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а 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.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

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. Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством инструктора по ФК, воспитателя с группой детей и индивидуально.

Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Занятия состоят из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

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

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом).

Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т. д.

Пробежка для детей шести лет не должна превышать 18 сек, семи лет — 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами *основной части* занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

Задачей *заключительной части* занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения сохранения и укрепления здоровья детей и их физического развитияявляется развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей в ходе реализации Программы:

• изучение отношения педагогов и родителей к вопросам сохранения и укрепления здоровья, условиям организации двигательной деятельности в детском саду и семье;

• знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

• информирование об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

• создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

• привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

• поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

<u>Мероприятия, проводимые в ходе реализации Програмы</u>

- Анкетирование родителей «Физкультура в Вашей семье».
- Анкетирование родителей «Нужно ли приобщать детей к здоровому образу жизни».
- Родительское собрание «Оздоровительное и воспитательное значение ходьбы на лыжах».

- Акция «Товарищи родители, немного помогите нам!» (оказание помощи в ремонте и приобретении спортивного инвентаря - лыжи по возрасту детей).
- Консультация «Прогулка на лыжах. Ее влияние на развитие двигательных способностей старших дошкольников».
- Индивидуальные беседы по интересующим вопросам.
- Совместное с детьми спортивное развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья».
- Наглядно–информационная работа:

  - показ презентации «Как с пользой для здоровья провести зимние каникулы»;

  - картотека творческих подвижных игр для всей семьи с элементами передвижения на лыжах в условиях повседневной жизни «Играем дома»;

  - фотовыставка «Со спортом растем!».

6. Критерии, показатели результативности, механизмы оценивания планируемых результатов освоения Программы

Результативность программы «Веселая лыжня» определяется сформированностью у детей определенных умений и навыков в ходьбе на лыжах и, в целом, уровнем физического развития и состоянием здоровья.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, которая включает в себя педагогическую диагностику и обратную связь родителей о качестве образовательного процесса. Педагогическая диагностика развития ребенка, используется как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе.

Методы, используемые для определения результативности Программы: наблюдение за детьми в двигательной деятельности; диагностические упражнения; анализ заболеваемости воспитанников, беседы, опрос родителей.

Первичная диагностика физического развития осуществляется в сентябре со всеми детьми группы, совместно с медицинским работником и родителями проводится анализ состояния здоровья детей. В марте 1-го года обучения проводится первичная диагностика детей по лыжной подготовке, в марте 2-го года обучения – итоговая диагностика.

Важным показателем результативности Программы и эффективности работы является снижение уровня заболеваемости среди детей, посещающих кружок, что подтверждается ежемесячным мониторингом посещаемости и заболеваемости воспитанников. Так, в 2014-2015 уч. году среди детей не было случаев заболеваний респираторными и вирусными инфекциями, заболеваний горла и органов дыхания.

Диагностика физической подготовленности старших дошкольников

- **Диагностические упражнения для определения скоростных качеств**

1. **Бег на 10 м с хода** (позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию)

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6 – 7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет), для того, чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

2. **Бег на 30 м со старта (**скоростные качества)

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5 – 7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3 – 5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Внимание! Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

- **Диагностические упражнения для определения скоростно-силовых качеств**

1. **Прыжок в длину с места**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15 – 20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

2. **Прыжок вверх с места**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки (например, воспитатель держит флажок над головой ребенка). Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Прыжок в длину с разбега** (позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость)

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонен вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом с пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.

Даются две попытки, между ними отдых (3 – 5 мин), фиксируется лучший результат.

4. **Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками (ориентировочные реакции и координационные способности)**

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

5. **Бросок теннисного мяча удобной рукой** (позволяет определить скоростную реакцию ребенка)

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4 – 5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- **Диагностические упражнения для определения ловкости и координационных способностей**

1. **Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

2. **Статическое равновесие** (выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

3. **Подбрасывание и ловля мяча** (ловкость и координацию)

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15 – 20 см как можно большее количество раз.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

4. **Отбивание мяча от пола** (ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

5. **Прыжки через скакалку** (ловкость, гибкость, выносливость)

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делаются две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

6. **Гибкость** (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок)

Упражнение проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой

отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

- **Диагностические упражнения для определения выносливости**

Бег на выносливость (определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 – 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель групп дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1 – 2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребенок.

- **Диагностические упражнения для определения силы и силовой выносливости**

1. **Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра**

Перед обследованием необходимо познакомить детей с прибором (динамометром) и рассказать, как им пользоваться. Во время тестирования ребенок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз. Воспитатель дает указание взять в руку динамометр, при этом рука ребенка опущена и немного отведена в сторону. Затем воспитатель использует игровой прием и предлагает ребенку поднять «сетку картошки» - сильно сжать прибор.

Делается по две попытки каждой рукой, между попытками даются 1 – 2 мин отдыха. Результаты измерений фиксируются с точностью до 0,1 кг.

2. **Подъем из положения лежа на спине** (определения силовой выносливости)

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Диагностическая карта обследования детей по лыжной подготовке
1-й год обучения

	Ф.И.	Ступающий шаг	Скользящий шаг	Повороты на месте	Подъем в гору «лесенкой»	Подъем в гору «елочкой»	Дистанция 1-2км	Игры на лыжах
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Параметры оценки:

1 балл – низкий уровень (показатель выражен слабо, эпизодически)
2 балла – средний уровень (показатель выражен хорошо, проявляется часто)

3 балла – высокий уровень (показатель выражен очень хорошо, проявляется постоянно)

Диагностическая карта обследования детей по лыжной подготовке
2-й год обучения

	Ф.И.	Ступающий шаг	Скользящий шаг	Повороты на месте	Повороты в движение	Подъем в гору «лесенкой»	Подъем в гору «елочкой»	Спуск с горы	Торможение с горки	Игры на лыжах
1										
2										
3										
4										
5										
6										

1 балл – низкий уровень (показатель выражен слабо, эпизодически)
2 балла – средний уровень (показатель выражен хорошо, проявляется часто)
3 балла – высокий уровень (показатель выражен очень хорошо, проявляется постоянно)

7. Информационно-методическое обеспечение

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 г.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 г.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972. - 96 с.
4. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000г.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5 – 6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение,

Приложение 1

Сказка «Волшебные лыжи»

Волшебные лыжи – хороший подарок на Новый год. Это здорово, что Дед Мороз решил вручить их трём медведям. Волшебные лыжи и просто лыжами служат, и волшебные функции выполняют тоже.

Сказка «Волшебные лыжи»

Автор: *Ирис Ревю*

Жили–были три медведя — папа Михайло Иванович, мама Мила Потаповна, и маленький медвежонок Мик. Жили не тужили, на волшебных лыжах в лесу катались. А откуда взялись у медведей волшебные лыжи-то? А их подарил когда-то медведям Дед Мороз.

Вот катятся медведи однажды по лесу, а навстречу им Баба-Яга вышагивает. Пешком идёт, потому что ступу в ремонт сдала. Медведи смеются, радуются солнечному дню. А надо сказать, что Баба-Яга терпеть не могла, когда кто-то веселится. Разозлилась она, решила попугать их колдовской силой, побежала за косолапыми. Да они на лыжах, разве ж их догонишь?

Катятся медведи дальше, а навстречу им Кощей Бессмертный. Увидел он работничков бесплатных, решил силой на свой двор затащить. Да только дали медведи дёру, лыжи волшебные катятся, как по маслу, кощеева сила догнать их не может.

Едут медведи дальше, а навстречу им Шабарша. Тот силу и угрозы не применяет, больше хитростью да уловками действует. Наплёл им Шабарша с три короба, а они слушают. Только вот медвежонок Мик всё елозит да подмигивает. Понял тут Михаил Иванович, что плут да хитрец перед ними, посмотрел на лыжи – и вперёд.

Как приехали медведи домой, так стали добрым словом Деда Мороза вспоминать. Какой он чудесный, что подарил им волшебные лыжи. А тут – стук в дверь. Почтальон заяц привёз телеграмму от Деда Мороза. Тот с

Новым Годом поздравляет, да про лыжи волшебные спрашивает. Передал Михайло Иванович на словах зайцу благодарность Деду Морозу за лыжи волшебные. Дескать, хорошие лыжи оказались – и на свежем воздухе занятие отличное, и здоровье лыжи дарят, и от лесных колдунов спасают.

А как ты считаешь, дружок, может и твои лыжи тоже немножечко волшебные? Ведь они и тебе здоровье дарят.

Сказка "Забытые лыжи"

В одном доме жила дружная семья. В этой семье были два мальчика - Коля и Тема. Они очень любили спорт и часто вместе с родителями играли в разные игры.

В доме было много комнат. Много вещей пряталось в них. В темной кладовке стояли старые лыжи. Они не любили лето, потому что в это время о них никто не вспоминал. Лыжи стояли в углу грустные и с нетерпением ждали зимы. Рядом с лыжами стояли лыжные палки и тоже грустили. Они вели между собой беседу, вспоминая о том, как хорошо и весело им было кататься зимой с горок, мчаться по заснеженным полям.

Однажды в кладовку зашел Тема, увидел в углу лыжи и очень обрадовался. Он вынес их на улицу, и лыжи увидели, что уже наступила настоящая зима. Мальчик пытался их надеть, но у него ничего не получилось, лыжи оказались ему велики. Тема расстроился, и лыжи расстроились тоже, ведь они подумали, что их снова уберут в кладовку. Но их волнение было напрасно. Старшему брату лыжи оказались впору, и он тут же помчался кататься на них с горы.

Съезжая в очередной раз с горки, Коля случайно попал одной лыжей в неглубокую ямку, и лыжа сломалась. Ей было больно и обидно, и она думала, что ее выбросят на свалку. Но они ошиблись, Коля попросил папу помочь ему починить лыжу. И они вместе принялись за работу.

А на следующее утро лыжи были как новые. И снова пустились в путь по заснеженным полям.

Приложение 2

«Какое место занимает физкультура в вашей семье»

1. Ф.И.О., образование, количество детей в семье.

   _____

2. Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

   _____

3. Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

   _____

4. Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

   _____

5. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)
6. Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)
7. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?
   - Мама (да, нет),
   - папа (да, нет),
   - дети (да, нет),
   - взрослый вместе с ребенком (да, нет).
   - Регулярно или нерегулярно.
8. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т.д.)?
9. Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

   _____

10. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)
11. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

    _____

12. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

    _____

13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да.Нет, иногда)

14. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).
15. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
    - Подвижные игры
    - Спортивные игры
    - Настольные игры
    - Сюжетно - ролевые игры
    - Музыкально - ритмическая деятельность
    - Просмотр телепередач
    - Конструирование
    - Чтение книг.

Спасибо!

Приложение 3

Игра «Воротики»

Цель игры: обучение детей ходьбе на лыжах.

На ровном участке игровой площадки поперек лыжни ставят «воротики» из двух составленных верхними концами под углом лыжных палок или двух длинных прутов (ворота получаются в форме треугольника).

Проходя по лыжне к «воротикам», дети приседают, сгибая ноги, и проходят через них, стараясь не сбить.

Через «воротики» проходит каждый, а воспитатель отмечает лучших.

Вариант игры: на лыжне можно поставить не одни, а несколько «воротиков» разной высоты на определенном расстоянии друг от друга. По сигналу воспитателя дети по очереди будут проходить их, при этом присаживаясь и прогибаясь по-разному, стараясь не сбить «воротики».

Игра «Чем дальше, тем лучше…»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах.

На игровой площадке выбирают ровное место, на котором проводят две параллельные линии на расстоянии 3—4 м. Играющий делает от первой черты до второй на лыжах несколько шагов энергичного разбега. У второй черты, на последнем шаге, он отталкивается как можно сильнее палками, а потом скользит по снегу до полной остановки, не делая движений ногами и не помогая себе палками. Воспитатель наблюдает за правильностью движения.

Побеждает тот, кто проскользит на лыжах до полной остановки дальше всех.

Игра «Кто первый повернётся?..»

Цель игры: обучение в игровой манере повороту на лыжах на месте.

Играющие дети выстраиваются на игровой площадке в одну шеренгу на расстоянии 1,5—2 м друг от друга лицом к воспитателю. Воспитатель подает сигнал (хлопок в ладоши, свисток) или команду: «Кругом!..»

После этой команды дети поворачиваются налево, переступая на месте, вокруг вертикальной оси на 360 °. Выигрывает ребенок, совершивший полный оборот первым.

Вариант игры: можно чередовать повороты в левую и правую стороны.

Категория: Активные игры зимой

Развивает: опорно-двигательный аппарат

Игра «Восьмёрка»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах в игровой манере.

На игровой площадке по свежему снегу каждый ребенок на лыжах начинает движение, поворачивая направо или налево, и чертит на снегу следами своих лыж «восьмерку» с диаметром каждого круга 2,5—3 м. У каждого из играющих детей получается своя «восьмерка».

Итог подводит воспитатель, определяя лучшую «восьмерку».

Игра «Сороконожка» на лыжах»

Цель игры:отрабатывать навык ходьбы на лыжах.

Лыжники делятся на две равные команды и строятся в колонну по одному,

выдерживая дистанцию в 2–3 м между играющими. Расстояние между колоннами – не менее 3 м. Каждая команда получает по длинной веревке, за которую берутся лыжники (без палок), вставая с правой и с левой стороны от нее.

Перед колоннами отмечается стартовая линия. Отметками могут служить ветки, флажки и т. д. На расстоянии 60–100 м от стартовой линии отмечается линия финиша, на которой против каждой команды надо воткнуть в снег палку, флажок или просто установить большой снежный ком. По сигналу лыжники в колоннах, держась за веревку, бегут вперед к финишной линии. Колонна, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей. Если игрок отпустил веревку, он должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случае команда получает штрафное очко. Команда заканчивает бег, когда замыкающий игрок в колонне пересечет финишную линию.

Игра «Помоги товарищу»

Цель игры:привить чувство взаимопомощи.

Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться домой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое одного везут. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сцепив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободными руками везущие берутся за палки «нуждающегося в помощи». Его дело лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь. Выигрывает та тройка, которая раньше всех достигнет финиша.

Игра «У кого меньше шагов?»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах.

На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыжне, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество накатистых шагов.

За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количество баллов, становится победителем.

Игра «Занять место»

Цель игры: обучение ходьбе на лыжах.

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается.

Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

Игра «Охотники и утки на лыжах»

Цель игры:отрабатывать навык ходьбы на лыжах.

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

Приложение 3

Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»

Задачи:
Создать бодрое и радостное настроение у детей и их родителей.

Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу реакции.

Осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.

Атрибуты:

Клюшки, шайбы, стойки, лыжные палки, лыжи, призы.

Ход праздника

Под марш семьи выходят на стадион и строятся полукругом.

Ведущий приветствует всех собравшихся участников и болельщиков.

Ведущий: Добрый день, дорогие друзья, Мы очень рады видеть Вас на нашем празднике – “Мама, папа, я – спортивная семья!” Сегодня на ваших глазах пройдут семейные состязания самых смелых и решительных, самых находчивых и веселых. Поприветствуем друг друга!

Звучит песня «Если хочешь быть здоров…»

Ведущий:

Белый снег лежит ковром, побелели крыши.

Мы кататься все пойдем, становись на лыжи!

Итак, команды готовы приступить к соревнованиям.Заниматься физкультурой полезно, веселой физкультурой – вдвойне. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час, а веселым – на два! И даже с минутами. Не верите? Проверьте сами. Итак, в добрый путь

1 эстафета «Дружная семейка»

По сигналу папа на лыжах обегает дальнюю фишку, бежит за мамой. Папа с мамой, держась за руки, обегают дальнюю фишку, бегут за ребенком. Втроем обегают ближнюю фишку и возвращаются на стартовую линию. Судьями засчитывается время прохождения эстафеты. Нарушением является преждевременный выход за линию старта, падение участника.

Ведущий:

Не бойтесь дети дождя и стужи,

Почаще приходите на стадион,

Кто с детских лет со спортом дружит

Всегда здоров, красив и ловок и силён.

2 Эстафета «Биатлон»

Ребенок и папа стоят на лыжах на линии старта около корзины со снежками, мама на расстоянии 2-х м. с корзиной в руках. По сигналу ребенок бросает 5 снежков маме в корзину, за промах «штрафной маленький круг», потом кидает папа, за промах «штрафной большой круг» Судьями засчитывается время прохождения эстафеты

Ведущий: Помните, каким образом путешествовала лягушка в сказке «Лягушка-путешественница»? Она заставила уток взять в клювы палку, а сама, уцепившись за неё, взлетела вместе со стаей. В этой эстафете участникам придется проделать примерно тоже самое.

3 эстафета «Лягушка-путешественница»

Папа и мама берут палку, за которую держится ребенок, и бегут до стойки и обратно. Побеждает та команда, которая первая придет к финишу.

Ведущий:

Стать чемпионом – все мы знаем –

Задача сложная для всех.

Соревнованья продолжаем,

И твердо верим в ваш успех!

4 эстафета«Равнинный слалом на лыжах»

Первым стартует ребенок, доезжает до мамы, передает эстафету. Мама возвращается к стартовой черте, передает эстафету папе. Папа проезжает расстояние до знака и обратно. Побеждает команда первой выполнившая задание. Расстояние от стартовой линии до знака 15 метров.

5 эстафета «Догонялки по кругу»

По сигналу начинают дети бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!».ребенок, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один. Потом бегут мамы, а затем папы. Победила та команда, у которой больше участников останется в кругу.

Ведущий:

Ну что ж, окончены соревнования,
Пора подводить нам спортивный итог
Отлично все справились с заданиями
И в этом нам спорт, безусловно, помог.
А пока жюри подводит итоги, я буду загадывать загадки, а вы их отгадывать!
Вот серебряный лужок,
Не видать барашка,
Не мычит на нем бычок,
Не цветет ромашка.
Наш лужок зимой хорош,
А весною не найдешь.
(каток)
Есть, ребята, у меня
Два серебряных коня.
Езжу сразу на обоих.
Что за кони у меня?
(Коньки)
Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги –
И по большим снегам беги.
(Лыжи)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.

Крики: “шайбу!”, “мимо!”, “бей!” -

Значит там игра – …

(Хоккей)

Палка в виде запятой

Гонит шайбу пред собой.

(клюшка)

Ведущий: Слово жюри.

Награждение.

Ведущий:

И в заключении мне очень хочется сказать вам:

Спортсмены – верные друзья и летом, и зимой.

Пусть будет каждая семья спортивною семьёй!

А теперь прошу пройти всех в детский сад на чаепитие.