**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 "Золотой петушок" Мантуровского муниципального округа Костромской области**

****

**Проект:**

**«Юные лыжники»**

**для детей подготовительной к школе группы**

[**ЛЮДМИЛА ВАЛЕНТИНОВНА СЕМИДЯКИНА**](https://kopilka.edu-eao.ru/tag/lyudmila-valentinovna-semidyakina/)[**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №16» Г. БИРОБИДЖАНА**](https://kopilka.edu-eao.ru/tag/mbdou-detskij-sad-16-g-birobidzhana/)



**Воспитатель:**

**Соколова Ольга Васильевна**

**Тип:** Физкультурно-оздоровительный.

**Продолжительность:**3 месяца, с 17 декабря 2024 г. по 5 марта 2025 г.

**Участники проекта:** воспитатели, родители, дети.

**Возраст:** дети подготовительной к школе группы.(6-7 лет)

**Актуальность темы:**педагогический проект «Юные лыжники» направлен на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, расширение представления о зимних видах спорта, а именно начальная стадия – лыжной подготовки детей в ДОУ. В условиях нашего региона и долгой зимы катание на лыжах самый популярный и массовый зимний вид спорта. Лыжи есть практически в каждой семье. Ходьба на лыжах – один из самых простых и увлекательных способов сохранить здоровье, бодрость, развивать силу, выносливость и координацию движения. Все, что нужно лыжнику-любителю – лыжи, и теплый, не стесняющий движения костюм. Обогащение двигательного опыта детей посредством ознакомления с ходьбой на лыжах дает толчок к последующему выбору спортивной секции. Поэтому для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразной двигательной деятельностью.

**Проблемная ситуация:** Не все дети умеют ходить на лыжах, родители не уделяют должного внимания активному семейному отдыху, занятиям спортом, прогулкам на свежем воздухе, ходьбе на лыжах ,поэтому в подготовительной группе разработала проект по обучению детей начальной лыжной подготовки и знакомству с зимними видами спорта.

**Обоснование проблемы:**Физическое развитие ребенка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений. 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 и местности. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование здорового образа жизни. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Ходьба на лыжах гармонично развивают и укрепляют все мышечные группы и особенно мышцы спины.

**Цель проекта:** Накопление и обогащение двигательного опыта детей посредством ознакомления с основами техники ходьбы на лыжах.

**Задачи проекта:**

* Развивать посредством лыжных занятий основные виды движений - ходьбу, бег, прыжки.
* Способствовать воспитанию морально-волевых качеств ребенка: смелость, настойчивость, решительность.
* Формировать интерес и любовь к спорту
* Формировать выдержку и дисциплинированность, приучать преодолевать трудности и препятствия, воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи.

**Формы организации проекта:**

Образовательная деятельность: объяснение, показ в спортивном зале и практическая работа на территории всего детского сада – на спортивной площадке, на участке группы, по периметру участка детского сада. На горке – склон для подъема и спуска.

1. Игры:

— дидактические;

— подвижные;

— поисковые;

— эстафеты;

— соревнования;

— полоса препятствий.

2. Проблемные ситуации.

3. Исследовательская деятельность.

4. Просмотр видеороликов «Зимние виды спорта», «Лыжные виды спорта».

5. Беседы, рассказы.

6. Рассматривание иллюстраций.

**Ожидаемый результат:**

—Дети усвоят навыки - ходьбы на лыжах, повороты, спуски и подъемы на пологий склон, самостоятельно одевать, снимать и переносить лыжи.

—Дети будут знать зимние виды спорта;

— родители и дети примут активное участие в соревнованиях

—Повысится заинтересованность родителей о деятельности ДОУ в области "Физическое развитие детей".

**Результат проекта:**

Усвоили навыки - ходьбы на лыжах, поворотов, спуска и подъема на пологий склон, умение одевать и снимать, переносить лыжи самостоятельно.

Итоговое мероприятие: соревнование внутри д/с «Все- на лыжню!"».

**Оборудование и материалы:**

— лыжи деревянные и пластиковые,

-мини-видео ролики по теме,

— иллюстрации по зимним видам спорта,

— флаг с изображением олимпийской символики,

— медали.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Программные задачи:** |
| 1. | Учить детей переносить, надевать и снимать лыжи. Проба ходьбы ступающим шагом на расстояние 50м. |
| 2. | Сюжетное «Снеговик-почтовик». Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. |
| 3. | Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Учить делать повороты переступанием посредством упражнений «веер», «снежинка». |
| 4. | Закреплять навык скользящего шага, в скольжении с разбега на двух лыжах. Разучить подъем на невысокий склон «лесенкой», и спуск с небольшого склона в полу приседе. |
| 5. | Учить отталкиваться ногой посредством упражнения «скользи на одной лыже, другой ногой толкайся». |
| 6. | Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях, толкая бедро вперед. Упражнять в подъеме и спуску с небольшого склона, повторить повороты переступанием. В подвижной игре «Охотники и лисы» разобрать правила гонки- преследования. |
| 7. | Учить попеременному двух шажному ходу, подъему на склон «елочкой», и спуску с небольшого склона. Разучить игру «Следопыты». |
| 8. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние до 500метров в медленном темпе. Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. |
| 9. | Гонки — преследование по периметру детского сада. |
| 10. | Мониторинг навыков ходьбе на лыжах, поворотов и спусков с небольшого склона. |
| 11. | Спортивный праздник «Все - на лыжню!» – игры и эстафеты на лыжах. |

**Упражнения на лыжах для дошкольников**

***Упражнения для ознакомления со свойствами лыж и снега***

1. Взять лыжи в стойке, перенести их к месту занятия.

2. Поставить лыжи параллельно на снег, суметь закрепить ноги в лыжные крепления.

3. Стоя на лыжах, поднять поочередно то левую, то правую ногу с лыжей, сохраняя равновесие.

1. Продвинуть скользя, одну лыжу вперед и назад, тоже с другой ноги.

2. Стоя на лыжах, выполнить 6-8 приседаний.

3. Сделать несколько шагов на лыжах.

4. Пройти ступающим шагом по прямой.

5. Бег в одной лыже по прямой 10 метров, отталкиваясь второй ногой.

***Упражнения для обучения скользящему шагу***

1. Пройти на лыжах по снежному коридору длина 10метров,

2. Ходьба вслед за педагогом скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега.

3. Пройти приседая под воротца из лыжных палок.

4. Пройти ступающим шагом- до красного флажка. Пройти широкими скользящими шагами до синего флажка.

5. Пройти на лыжах ступающим шагом по круговой учебной лыжне.

6. Ходьба за педагогом скользящим шагом.

7. Ходьба попеременно то ступающим, то скользящим.

8. Ходьба по учебной, круговой лыжне (меняя темп передвижения по сигналу).

9. Отработка координации рук и ног при ходьбе на лыжах, сильно размахивая руками.

***Упражнения для обучения поворотам***

1. Стоя на месте подъем носка лыж, пятка на снегу.

2. выполнить приставные шаги вправо и влево (6-8)

3. Прыжки на месте в лыжах.

4. Выполнить пол поворота и поворот на месте вокруг пяток лыж, вправо и влево (Упражнение – «нарисуем веер и снежинку»).

5. Ходьба на лыжах «змейкой» вокруг ориентиров (флажки, кегли, буйки)

6. Ходьба на лыжах по лыжне педагога «улитка», «звезда».

7. Ходьба по прямой с поворотом на 180 градусов вокруг буйка.

***Упражнения для обучения подъемам***

1. Приставные шаги вправо и влево (лыжи параллельно ,упражнение «лесенка»).

2. Переступание боковым шагом через палки.

3. Подъем на пологий склон «лесенкой» правым и левым боком.

4. Имитация подъема «ёлочкой» на равнине.

5. Имитация подъёма «ёлочкой «по следу педагога.

***Упражнения для обучения спускам со склона***

1. Принять правильную стойку для спуска.

2. Спуск с пологого склона в основной стойке.

3. Спуск со склона до ориентира.

4. Спуск со склона ноги-пружины.

5. Спуск со склона низко присев.

6. Спуск со склона соблюдая интервал.

6. Спуск в воротца.

7. Свободный спуск.

8. Спуск с поворотом и переступанием вправо и влево.

**Обучающие подвижные игры и упражнения, используемые в обучении дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах.**

**Перечень подвижных игр и упражнений, используемых в обучении дошкольников подготовительной группы в ходьбе на лыжах:**

**«Догони меня».**Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу все скользят за инструктором по физической культуре, стараясь догнать его.

**«Лучше меньше, да лучше».**Задача – пройти от буйка до буйка с наименьшим количеством шагов, скользя широкими шагами. Расстояние-20метров.

**«Пролезь в ворота и не сбей».**На площадке поперек лыжни выставить 3-6 ворот. Задача: Пройти по лыжне на лыжах пролезть через ворота и не сбить их.

**«Кто дальше проскользит».**Задача: разбежаться в лыжах и проскользить от линии до полной остановки.

**«Бег на одной лыже».**На снежной площадке проложить 2-5 лыжни длиной 20 метров. Дети, встав, но одну лыжу на старте по сигналу передвигаются до финиша скользя на одной лыже, отталкиваясь свободной ногой. Победитель тот, кто первым прибыл на финиш.

**«Сладкие парочки».**Дети соревнуются парами в беге по лыжне10 метров. Если пара рассоединила руки, выбывает из игры.

**«Буксир».**Дети становятся парами. Первые номера, встав на финише лицом к партнеру без лыж буксирует второй номер на лыжах (второй – в приседе) до финиша за канат.

**«Эстафета-биатлон».** Прокладываются две трассы с препятствиями- ворота, «змейка». Эстафета – дети бегут по очереди на лыжах, преодолевая препятствия с теннисным мячом, добежав до финиша – метают мяч в мишень – расстояние 3 метра, оббегают мишень, подбирают мяч и передают эстафету следующему игроку. Побеждает команда, которая не только пробежала «чисто» трассу , но и набрала большее количество очков в попадании мячом в мишень.

**«Охотники и лисы».**Дети делятся на две группы – лисы и охотники. Лисы стартуют первыми и дав им фору в 100-150 метров вслед за ними выходит команда охотников. Задача охотников- нагнать как можно больше лис.

**«Веер», «Снежинки».**Учить повороты на месте***.***

**«Сороконожки».**Закреплять навык скольжения в колонне.

**«Одноножка**» Скользить на одной лыже, обучая отталкиваться ногой.

**«Не упади»**Закреплять навык спуска.

**«Следопыт».**Закреплять навык передвижения на лыжах в медленном темпе.

**«Ворота» «Лабиринт» «Пройди через лабиринт»**Совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

**«Салки на лыжах»** Развивать скоростно-силовые качества.

**«Трамвай».**Закреплять пространственные ориентировки.

**«Идите за мной»**Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**«Через препятствие»**Закреплять навык передвижения на лыжах по неровной поверхности.

**«Лисы и охотники»**Развивать скоростно-силовые качества.

**Профилактика травматизма**:

1.Подготовленная площадка для обучения ходьбы детей на лыжах.

2. Соответствие одежды детей занятиям лыжной подготовки (легкая теплая куртка, шапка с завязками, рукавицы)

3. Общая физическая подготовленность детей.

4. Индивидуальные особенности ребенка

5.Соблюдение мед отводов детей по болезни от занятий.

6.Соблюдение правил поведения в окружающей среде.

**Итоги работы по обучению ходьбе на лыжах:**

Дети овладели ходьбой на лыжах.Освоили скользящий шаг и ступающий ход. Научились поворотам на месте и в движении. Усвоили подъемы и спуски с небольшого склона. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку, а также воспитание волевых качеств. Поэтому дети не только закалились и окрепли, но и приобрели такие волевые качества, как выдержку и стойкость, желание добиваться поставленной цели.