

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Огонёк» городского округа город Мантурово Костромской области

Проект

«Юные лыжники»

в подготовительной к школе группе»



Воспитатель: Богословская Лариса Ивановна

Содержание проекта

- Тема
- Тип проекта
- Срок реализации
- Участники проекта
- Актуальность
- Цель
- Задачи
- Методы и приемы
- Принципы
- Ожидаемый результат
- Этапы реализации проекта
- Литература
- Приложение
- План мероприятий
- Перспективный план по лыжной подготовке
- Художественная литература
- Организованная образовательная деятельность
- Игры
- Консультации для родителей
- Консультации для педагогов
- Фото



Паспорт проекта

- **Тема: «Юные лыжники»**
- **Тип проекта: Практико – ориентированный**
- **Вид проекта: Обучающий, сезонно - досуговый**
- **Срок реализации: 01.12.2022 год – 10.02.2023 год**
- **Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, воспитатели, родители**
- **Актуальность: Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Данный проект позволит получить двигательные навыки и умения ходьбы на лыжах.**
- **Цель проекта: Формирование двигательных навыков по обучению детей ходьбе на лыжах с учетом их физиологических особенностей.**



Паспорт проекта

➤ Задачи проекта:

Для детей

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

Для родителей

- Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего возраста;
- Создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных у детского сада;
- Принимать активное участие в проводимых МБДОУ спортивных праздниках



Паспорт проекта

Для педагогов

- Изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников дошкольного возраста;
- Разработать перспективное планирование по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта;
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

➤ Методы и приемы:

- Наглядные: просмотр иллюстраций, презентаций и видеороликов, показ физических упражнений; слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен);
- Словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседы, указание, команды;
- Практические: повторение движений, применение элементов соревнования.



Паспорт проекта

➤ Принципы:

- Интеграции – данный проект является частью плана программы по развитию физических способностей детей;
- Систематичности - работа проводится еженедельно на прогулках в течении сезонного времени (с ноября по март месяц);
- Сезонности – учитываются местные условия, время года;
- Преимственности – взаимодействие с детьми в условиях МБДОУ и семьи;
- Доступности – материал представленный детям соответствует их возрастным особенностям.

➤ Ожидаемый результат:

Для детей

- Приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования на уроках физкультуры в школе;
- Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- Оздоровление и закаливание детского организма;
- Формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта.



Паспорт проекта

Для родителей

- Повышение интереса родителей к укреплению здоровья и совершенствованию физического развития детей посредством ходьбы на лыжах;
- Создание условий для занятий ходьбой на лыжах в детском саду (обеспечение соответствующей формой одежды) и в условиях семейных прогулок;
- Формирование традиций семейных лыжных прогулок;
- Активное участие в проводимых МБДОУ спортивных праздниках

Для педагогов

В процессе реализации проекта будут созданы:

- Рекомендации для родителей по обучению воспитанников 6-7 лет ходьбе на лыжах;
- Совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»;
- Наглядный материал на тему «Лыжный спорт»;
- Картотека зимних игр на прогулке

➤ Продукт проектной деятельности:

Лыжные соревнования



Этапы реализации проекта

➤ 1 этап. Подготовительный

- Определение темы проекта;
- Изучение литературы и Интернет-ресурсов по теме;
- Написание плана работы;
- Оснащение педпроцесса (приобретение лыж, оформление альбомов, презентаций, видеороликов)
- НОД по лыжной подготовке в зале

➤ 2 этап. Основной. Реализация проекта

- НОД по лыжной подготовке на воздухе
- Свободное катание на лыжах;
- Просмотр презентаций, видеороликов, альбомов;
- Чтение художественных произведений, отгадывание загадок
- Дидактические игры по теме
- Продуктивная деятельность;

➤ 3 этап. Заключительный

Лыжные соревнования



План мероприятий

2 этап. Основной. Реализация проекта

➤ Работа с детьми

- Просмотр иллюстраций и альбомов: «Зимние виды спорта», «История лыж», «Лыжные виды спорта», «Знаменитые лыжники», «Лыжная подготовка»
- Просмотр презентаций: «Из истории лыж», «История развития лыжного спорта», «Лыжная подготовка»
- Просмотр мультфильмов:
- Беседы: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй», «Лыжный спорт»
- Ситуативный разговор: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на свежем воздухе»
- Чтение художественной литературы, разгадывание загадок, проговаривание скороговорок (смотри приложение 1)
- Художественное творчество: «Раскрасим лыжи», рисование «Мы катаемся на лыжах», лепка «Лыжники»
- Гимнастика на восстановление дыхания (смотри приложение 2)



План мероприятий

➤ Работа с детьми

- Дидактические игры: «Спортивное лото», «Собери вид спорта», «Что перепутал художник?», «Чьи вещи?», «Подумай, сосчитай, расскажи», «Лабиринт», «Чьи атрибуты?», «Четвертый лишний», «Разрезные картинки», «Найди тень», «Снаряды лыжника»
- Игры на свежем воздухе: «Пройди и не задень», «Трамвай», «Поменяй флажки», «Будь внимателен», «Идите за мной» «Сороконожки».
- Обучение детей одеванию и шнуровке ботинок, креплению их к лыжам.
- НОД «Лыжная подготовка» (смотри приложение 3)
- НОД «Лыжи» (смотри приложение 3)
- НОД «Лыжная подготовка (смотри приложение 3)
- Лыжные соревнования



Перспективный план по лыжной подготовке

№	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО МИНУТ		
		Теория	Практика	Всего
1,2	История лыжного спорта, его значимость. Инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с лыжным инвентарем	30	30	60
3,4	Техника ходьбы на лыжах(скользящий шаг)	10	50	60
5,6	Техника ходьбы на лыжах (ступающий шаг)	10	50	60
7,8	Техника ходьбы на лыжах (ступающий шаг, повороты переступанием)	10	50	60
9, 10	Техника ходьбы на лыжах(скользящий шаг, спуск и подъем лесенкой)	10	50	60
11, 12	Техника ходьбы на лыжах (повороты переступанием, скользящий шаг)	10	50	60
13, 14	Техника ходьбы на лыжах (скользящий шаг, торможение «плугом»)	10	50	60
15, 16	Подъем на склон лесенкой	10	50	60
17,18	Скольжение широким шагом на согнутых ногах	10	50	60
19,20	Ходьба длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног	10	50	60



План мероприятий

➤ Работа с родителями

- Консультация: «Влияние занятий на организм дошкольника».
- Консультация: «Лыжная подготовка в ДОУ».
- Консультация: «Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий».
- Консультация: «Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах»
- Сбор информации «Олимпийские чемпионы в лыжных видах спорта».
- Сбор информации «Зимние виды спорта на лыжах».
- Познакомить родителей с проведенной совместной работой.

➤ Работа с педагогами

- Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»
- Консультация: «Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах»
- Беседы с детьми о спорте
- Чтение художественной литературы детям.
- Ситуативный разговор с детьми: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице»
- Сбор материала (стихи, загадки, гимнастики про лыжи), изготовление дидактических игр



3 этап. Заключительный

- **Подведение итогов проекта, его результативность**
- **Оформление результатов проекта в виде презентации**

По реализации проекта получены следующие результаты:

Дети

- **Приобрели умения и навыки начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования;**
- **Повысили уровень физической подготовленности;**
- **Сформировался устойчивый интерес к лыжному виду спорта**
- **Приняли участие в соревнованиях по лыжным гонкам, по результатам которых группа заняла 3 место, в личном у мальчиков – 2 место**

Родители

- **Повысился интерес родителей к укреплению здоровья и совершенствованию физического развития детей посредством ходьбы на лыжах в условиях семейных прогулок;**
- **Расширили свои знания в подготовке детей к лыжному виду спорта;**
- **Приняли активное участие в проводимых спортивных соревнованиях**

Педагоги:

- **Пополнение методической копилки тематическими конспектами, наглядно – дидактическими материалами**
- **Повышение уровня компетентности в подготовке детей к лыжному виду спорта**



Литература

- Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду»
- Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.
- 2. Бедыхова Я. «Мама, папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
- 3. Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей»М. Пр. 1996г.
- Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» М. «Пр.»1972г.
- 5. Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
- 6. Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры»
- Т.А.Скотникова, А.П.Щербак «Лыжня для дошкольников» «Инструктор по физкультуре» №1/2014 год



Электронные ресурсы

<https://kopilkaurokov.ru> Влияние лыжного спорта на организм человека

<http://www.ski.ru> Возраст и лыжи. О пользе и вреде занятий лыжным спортом.

<https://www.liveinternet.ru> История лыж

<http://www.sportsoyuznsk.ru> История появления лыж у человечества

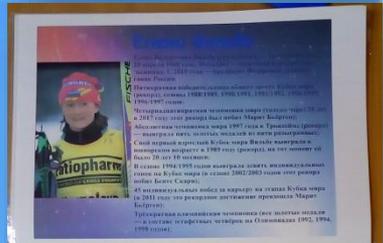
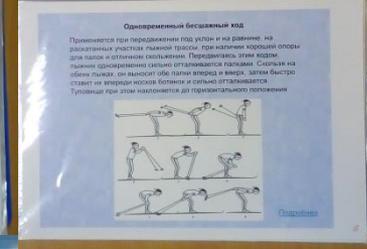
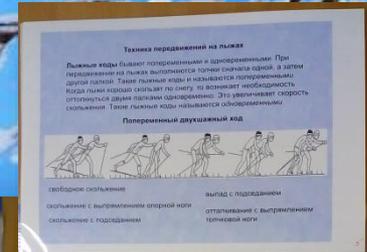
<https://studwood.ru> Основные правила соревнований по лыжным гонкам

<http://86.mchs.gov.ru> Правила безопасности при катании на лыжах и коньках

<https://refdb.ru/> Экипировка лыжника.



Рассматривание альбомов



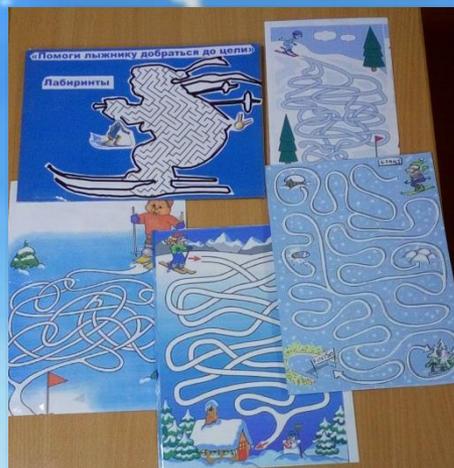
Просмотр презентаций и мультфильма



Знакомство с лыжами



Дидактические игры



Дидактические игры



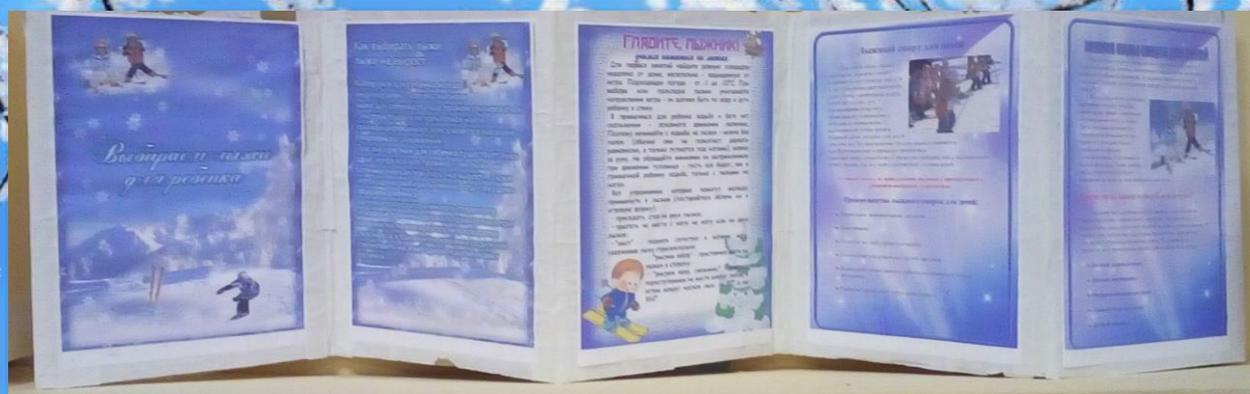
Художественное творчество



ДЕТИ
КАТАЮТСЯ
НА ЛЫЖАХ



Папка - передвижка



Рекомендации для родителей

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

1. Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже – 10...- 15 °С, при слабом ветре – не ниже - 10 °С;
2. При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
3. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
4. При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

Значение занятия лыжным спортом

Ходьба на лыжах является увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости. Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Спортивная одежда и обувь

- Одежда и обувь должна соответствовать твоему размеру, не стеснять движения, дыхание и кровообращение;
- В холодную погоду спортивная одежда должна состоять из трёх слоёв:
 1. Нижнее бельё (хлопок);
 2. Рубашка или тонкая водолазка;
 3. Тёплый трикотажный костюм или шерстяной свитер и спортивные брюки.
- На голову надеваем вязаную шапочку, на руки – варежки (желательно с непромокаемым верхом);
- Если погода ветреная, хорошо поверх всего надеть лёгкую куртку из плащевой ткани (ветровка);
- ОБУВЬ должна быть подходящей по размеру и удобной. Тесная обувь нарушает кровообращение. В холодную погоду это может привести к обморожению кожных покровов ног;
- Зимнюю спортивную обувь лучше всего надевать на шерстяные носки, под которыми должны быть одеты тонкие носки из хлопка



Пальчиковая гимнастика «Зимняя разогривалочка»



Лыжная подготовка



Лыжная подготовка



Соревнования по лыжным гонкам «День зимних видов спорта»

По итогам соревнований среди дошкольных учреждений команда заняла 3 место
Победитель среди мальчиков – 2 место



Соревнования по лыжным гонкам «День зимних видов спорта»

