

Конспект НОД

“ Обучение ходьбе на лыжах скользящему шагу детей подготовительной группы”

Цель: Обучение скользящему шагу на лыжах.

Задачи:

- закрепление техники движений на лыжах;
- развивать скорость передвижения на лыжах;
- учиться правильной посадки лыжника с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг;
- развивать равновесие;
- учиться согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах;
- Способствовать формированию осанки и стопы ребёнка.
- Воспитывать выносливость.

Оборудование: лыжи и лыжные палки на каждого ребёнка, 2 набивных мяча.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. Дети совместно с инструктором по физкультуре организуются у места сбора. Проводится предварительная беседа с детьми, перед катанием на лыжах, напоминание правил поведения на лыжне. Дети надевают лыжи (с небольшой помощью педагога).
2. Ходьба на лыжах скользящим шагом по лыжне друг за другом: дети ходят по кругу в умеренном темпе. Спускаются с небольшого склона, выполняют приседания (поднимают шишки).
3. Упражнение «покажи стоящего аиста» (стойка на одной ноге, на другой ноге сохраняя равновесие, сильно согнутую ногу поднять вверх и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально).
4. Эстафета «Передай палки»
Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд- с лыжными палками, остальные- без палок. По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к ориентирам, втыкают возле них палки и возвращаются назад. После передачи эстафеты рукой начинают движение

вторые игроки. Взяв у ориентиров палки, они, вернувшись, предлагают их третьим участникам, и те уже бегут с палками и т. д.

5. В заключении - спокойная ходьба на лыжах по пересеченной местности к месту сбора и приведение лыж в порядок (следить за тем, чтобы дети не забывали о спокойном возвращении к детскому саду).

