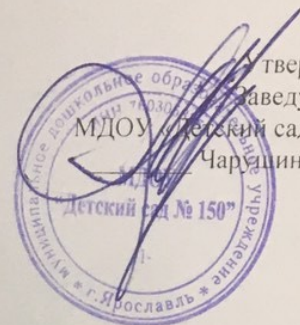


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №150»

Принято на педагогическом Совете
Протокол №1 от 30.08.2018



Атверждено
Заведующий
МДОУ «Детский сад №150»
Чарушина М.М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ЛЫЖИ – ЭТО
ЗДОРОВО!»

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Автор: инструктор по физической культуре
Бурова Наталья Михайловна

Ярославль

СОДЕРЖАНИЕ

Оглавление

АННОТАЦИЯ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
АКТУАЛЬНОСТЬ	6
Цели и задачи.....	6
Ожидаемые результаты	7
Формы контроля и методы оценки.....	7
СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	12
Этапы обучения	12
Методика обучения	13
Структура занятия	15
Методы и приемы	16
Материально-техническое обеспечение	17
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 (Перспективный план)	18
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 (Упражнения)	23
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 (Игры)	24
ПРИЛОЖЕНИЕ 4 (Эстафеты)	26
Список используемой литературы.....	27

АННОТАЦИЯ

Парциальная программа «Лыжи – это здорово!» является программой физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста и составлена в соответствии с ФГОС ДО.

Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Данная программа составлена с учетом СанПиНа и Требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Физическое воспитание дошкольников направлено на своевременное формирование у них двигательных навыков и умений. Потребность в движениях у ребенка физиологически обоснована, двигательная активность вызывает положительные изменения в его физическом и психическом развитии, способствует совершенствованию всех функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и мышечной).

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Особенно актуален вопрос применения и использования лыж в районах, приравнённых к Северу, где длительное время лежит устойчивый снежный покров. Надо заметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания.

При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Дети овладевают такими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Во время занятий ребята скользят по лыжне, делают повороты, спускаются и поднимаются определённым способом. Это способствует у них воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, возникает чувство дружбы, взаимопомощи.

Двигательные умения взаимосвязаны с двигательными качествами, основные из которых – ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость. Чем шире и богаче арсенал движений, тем легче ребенку добиться успеха в двигательной деятельности. Катание на лыжах стимулирует ее, улучшает состояние здоровья дошкольников, способствует общему закаливанию организма. Систематически выполняемые упражнения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуре. При передвижении на лыжах многократно повторяются одни и те же движения, постоянно чередуются напряжение и расслабление мышц ног при скольжении, что благоприятно влияет на укрепление свода стоп. Катание на лыжах – это сложный вид движений, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановке лыж при передвижении, сохранения равновесия. Эта сложность обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по лыжне на ограниченной площади опоры.

А приобщение к спорту с раннего детства даёт ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДООУ.

С этой целью была разработана рабочая программа «Лыжи – это здорово!».

Актуальность разработки программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности детей требует увеличения их двигательной активности, расширения физкультурно – оздоровительной и спортивной работы.

Направленность программы заключается в работе по улучшению физического развития, физической подготовленности детей, развитию выносливости, ловкости, координации, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Новизна данной программы заключается в предлагаемой системе, разработанной с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Занятия по обучению ходьбе на лыжах дают возможность каждому ребенку познакомиться с элементами спорта, укрепляют здоровье и закаляют ребенка, т.к. занятия проводятся на свежем воздухе, воспитывают целеустремленность и вызывают только положительный настрой.

Отличительная особенность программы

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

В связи с этим определена основная цель.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Оздоровительные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Валеологические задачи:

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

Сроки реализации программы: 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

Формы работы с детьми: теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале (ноябрь до выпадения стойкого снежного покрова) и на свежем воздухе (декабрь- март).

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 1 раз в неделю.

Объем образовательной нагрузки

Объем образовательной нагрузки разработан в соответствии с требованиями Образовательной программы ДОУ и требованиям СанПин 2.4.1.30.49-13 гл.12.п.п.12.5.

Возраст	Кол-во часов одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц
Дети 5-6 лет	25 минут	1	4
Дети 6-7 лет	30 минут	1	4

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- Повышение защитных сил организма способствующих защите от неблагоприятных метеорологических факторов; благоприятное воздействие ходьбы на лыжах на сердечно-сосудистую систему.

- Познавательное - активное действие (любопытность, заинтересованность, внимательность);
- Формирование осанки; укрепление мышц, развитие органов дыхания;
- Развитие опорно-двигательного аппарата (укрепление двигательного аппарата, стимулирование роста костей).
- Развитие координации (поддержание равновесия в динамических позах, концентрация внимания для преодоления координационных трудностей и совершенствование функций вестибулярного аппарата).
- Развитие скоростно-силовых качеств (развитие способности к выполнению быстрых движений отдельными частями тела).
- Развитие выносливости (способность противостоять утомлению при разнообразных видах двигательной деятельности).
- Социальное адаптирование (идет на контакт с детьми и взрослыми).

Система мониторинга

Система мониторинга представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Методика проведения обследования ходьбы на лыжах:

Представляется, что наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

Ходьба на лыжах переменным шагом: оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой рукой.

Средний балл по всей группе									

Возрастные особенности детей

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, и изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности.

Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для

самодеятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

У детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, — он становится больше.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к

изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности по этапам

Этапы обучения.

Подготовительный этап.

В этот период проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, бег с высоким подниманием ног, и др. В этот же период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Основной этап.

Задачами основного периода подготовки является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся ОРУ и специализированные упражнения. Сюда же входят обучение спусков, подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

Заключительный этап.

Основной задачей заключительного периода является подведение итогов (соревнования, зимний праздник), постепенное снижение нагрузки.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах начинаем со старшей группы в **спортивном зале**.

Обучение совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к

ноге, как ухаживать за лыжами, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения – проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Методика выполнения основных упражнений

Ступающий шаг.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. Не своевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

Обучение скользящему шагу.

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а воспитатель исправляет положение ног и туловища. При этом воспитатель должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для удлинения скользящего шага воспитателю надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание – пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения. Работа начинается ещё в подготовительный период, для этого выполняют различные повороты, круговые вращения, махи стоя на гимнастической скамейке и т.д. В основной период предложить детям пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега или мяч; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их. Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Воспитатель, находясь в середине круга, по мере необходимости показывает детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Обучение спускам.

При обучении спускам обращается внимание детей на стойку лыжника, предложить ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. Воспитатель вначале сам показывает, как надо спускаться, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Обучение подъемам.

Обучение подъемам - здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом обратить внимание, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно.

А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. Подъем «ёлочкой» применяется на довольно крутых подъемах.

Обучение поворотам.

В старшем дошкольном возрасте совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется», «У кого ярче солнышко» и т. д.

Структура занятия.

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

Вводная часть (5 минут)

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительно 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.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки – время для подготавливающих упражнений: «Стойка лыжника», «Цапля», «Носочек – пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании лыжами на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общеразвивающие упражнения с предметами и без них, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы на лыжах.

Основная часть (20 минут)

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

Обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее развитие ловкости, решительности (проводятся упражнения ходьба под воротца, с приседанием, хлопками, поворотами, со скольжением и пробежкой, а также спуски, подъемы на склоны. Занятия строятся с учетом нарастания и снижения физической нагрузки.

В основной части отрабатываются различные шаги (ступающий, скользящий, позже с палками попеременный двушажный ход) на малой лыжне, положенной на спортивной площадке. Это нужно для того чтобы инструктор смог отследить правильность выполнения задания детьми и откорректировать их движения.

Заключительная часть (5 минут)

Основной 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.

Постепенное снижение нагрузки подведение итогов переход к новым видам деятельности (спокойная ходьба без лыж, очистка и уборка инвентаря на место). По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей

Методы и приемы.

Игровой метод. Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

Наглядный метод. Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, презентаций и картинок.

Метод показа. Разучивание нового движения, упражнения педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются стихи, загадки, потешки, сказки.

Метод релаксации. Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией. Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

Метод творческого выполнения заданий. Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

Реализация методов обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковые игры;
- самомассаж;
- речь с движением
- коммуникативные игры (в парах, по кругу, в колонну) и т.д.

Материально – техническое обеспечение.

В ДОУ имеется спортивный зал, уличная спортивная площадка, соответствующие требованиям СанПин, пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

1. Лыжная стойка для хранения лыж;
2. Лыжи с креплением пластиковые – 13 пар;
3. Лыжные ботинки – 13 пар;

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразный выносной спортивный инвентарь и оборудование:

- флажки
- конусы
- длинные гимнастические палки (для работы в паре)
- короба (корзины)
- кегли
- обручи

Комплексно-тематический план работы с детьми 5-6 лет

НОЯБРЬ	сентя	Задачи	Содержание
ДЕКАБРЬ	2 неделя	-Заинтересовать ребенка к предстоящим лыжным занятиям. -Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и палок. -Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.	Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж). П/И без лыж «Кто быстрее к лыжам» П/И «На одной ножке» П/И «Пружинка»
	3 неделя	-Учить находить свои лыжи; брать их и переносить к месту занятия. -Учить уверенно стоять на лыжах. -Упражнять в навыках сохранения равновесия в сложных	Ходьба по спортзалу на лыжах П/И без лыж: «Кто скорее к лыжам» Упражнения на лыжах: «Где же ваши ручки, где же ваши ножки»
ДЕКАБРЬ	1 неделя	-Помочь детям освоить новое для них чувство отягощение ног лыжами. -Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах. -Воспитать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах.	Знакомство с элементами техники передвижения на лыжах, при этом сохранять равновесие (ходьба за инструктором по параллельным линиям). П/И «Идите ко мне», «Пружинка» П/И «Сними правильно лыжи»
	2 неделя	--Учить ходить ступающим шагом по снежному покрову. -Закреплять умение раскладывать лыжи на снегу и снимать их.	Упражнение «Веер» - шаги на лыжах вправо-влево (по 2 шага) переступанием на ровной плоскости.
	3 неделя	-Разучить повороты способом переступания на месте. -Упражняться в правильном падении на бок перекатом -Продолжить обучение ступающему шагу с активной работой рук.	П/И «Лыжная гимнастика» Упражнение: «Прыгаем вместе» (стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую)
	4 неделя	-Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом по прямой. -Упражнять в поворотах переступанием. -Упражнять в сохранение равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. -Воспитывать смелость и решительность	Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо) П/И «Пружинки на месте»
	5 неделя	-Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом по прямой. -Упражнять в поворотах переступанием. -Упражнять в сохранение равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. -Воспитывать смелость и решительность	Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо) П/И «Пружинки на месте»

ЯНВАРЬ	1 неделя	-Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. -Продолжать учить делать повороты переступающим шагом, обходить предметы на спортивном участке. -Фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитие самостраховки.	«Лыжная гимнастика» Упражнения на лыжах «Где же ваши ручки, где же ваши ножки», « А ну-ка повернись» (поворачиваться на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке) П/И «Пружинки на месте»,«
	2 неделя	-Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. -Развивать внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве. -Приучать проявлять волю преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу.	Упражнение на лыжах: «Прыгаем вместе» Игры на лыжах: «Кто быстрее повернется» П/И «Вокруг флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет»
	3 неделя	-Совершенствовать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом	Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо)
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	-Упражнять в ходьбе на лыжах парами держась за руки 10-15 м. -Развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. -Воспитывать дружеские отношения к друг другу в игре.	Игры без лыж: «Беги, сядь- беги» Упражнение на лыжах: «След в след», «Кто быстрее добежит до флажка»
	2 неделя	-Упражнять в ходьбе на лыжах «змейкой» на встречу друг другу (сходясь и расходясь) 3 конуса на расстоянии 3 м. друг от друга. - Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь	Упражнение на лыжах: 1. Скользяние на лыжах без палок. Змейкой между палок. П/И «А ну-ка повернись», «Прокатись не упади»
	3 неделя	-Закрепить навык скользящего шага в основной стойке. -Познакомить детей с торможением	
МАРТ	1 неделя	-Развивать у детей творческую двигательную активность на лыжах. -Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности. -Упражнять в реагирование на сигнал.	Игра без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Веревочка» Упражнение на лыжах: «Хлопок над головой», «Пружинка», «А ну-ка, повернись», «Прокатись не упади» П/И «Лыжные дуэты», «Через препятствие»

	2 неделя	-Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость. -до флажка», «У кого будет меньше шагов» Продолжать упражнять детей ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.	Упражнение на лыжах: «Кто быстрее добежит до флажка», «У кого будет меньше шагов» П/И «Лыжные дуэты»
	3 неделя	-Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь -Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений. -Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.	Упражнение на лыжах: «Вокруг флажка», «Кто пойдет и ни разу не упадет», «А ну-ка повернись» П/И «Попади в цель», «Биатлон»
	4 неделя	Спортивное развлечение	

Комплексно-тематический план работы с детьми 6-7 лет

		Задачи	Содержание
Н О Я Б Р Ъ	2 неделя	-Повторить с детьми, как одевать и снимать лыжи. -Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. -Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска)	Игровое упражнение на лыжах: "На одной ножке". Игра на лыжах: "Пружинки", "Иди ко мне". Очистка лыж от снега
	3 неделя	-Восстановление детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах (переступающим, скользящим шагом). -Согласовывать движение рук и ног во время скольжения. -Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг	Упражнение на лыжах: "Пройти по лыжне держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки. Подвижная игра: " Кто быстрее добежит до флажка", "Вокруг флажка".
Д Е К А Б Р Ъ	1 неделя	-Продолжать учить детей ходить переменным скользящим шагом -Учить спуску и подъему "лесенкой". -Упражнять детей в навыке сохранения равновесия в сложных условиях.	Упражнение на лыжах: " Кто быстрее добежит до флажка", "У кого будет меньше шагов?", "Ножка к ножке".
	2 неделя	-Закреплять навык скользящего шага -Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах, скользящим шагом. Побуждать детей к проявлению активности.	Упражнение на лыжах: "Пружинка", "Поворотики". Ходьба без лыж в спокойном темпе. Приведение лыж в порядок.

ЯНВАРЬ	3 неделя	-Познакомить детей с ходьбой на лыжах «коньковым ходом» -Закрепить навык передвижения на лыжах переступающим шагом -Воспитывать смелость и решительность.	Ходьба без лыж в спокойном темпе. Приведение лыж в порядок.
	4 неделя	-Познакомить детей с приемом торможение при спуске упором «полуплугом». - Закрепить коньковый ход -Побуждать детей к проявлению активности.	Игровые упражнения на лыжах: "Будь внимательным", "Пружинка", "Ножка к ножке". Подвижная игра: "Попробуй догони" Очищение лыж, уборка инвентаря в лыжные стойки.
	1 неделя	-Учить детей выполнять упражнения на лыжах, развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. -Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	1. Скольжение. 2. Продвижение. 3. Подъем. 4. Спуск.
	2 неделя	-Закрепить техники ходьбы на лыжах разными способами. -Развивать воображение, смелость. -Побуждать детей к проявлению активности.	Игра-соревнование: "Охотники за птицами". Подвижная игра: "Кто первый снимет лыжи".
	3 неделя	-Упражняться в лыжной ходьбе на скорость. -Ориентироваться в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.	Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо)
ФЕВРАЛЬ	1 неделя	-Учить играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх. -Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания. -Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг	Игры без лыж: «Беги, сядь- беги» Упражнение на лыжах: «След в след», «Кто быстрее добежит до флажка»
	2 неделя	- Упражнять в ходьбе быстрым шагом -При ходьбе на скорость использовать полученные навыки. -Развивать способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега.	Игра-соревнование "Путь с препятствиями, пройди и обратно приди".

	<p>3 неделя</p> <p>-Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость. - Продолжать упражнять детей ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.</p> <p>-Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь</p>	<p>Упражнение на лыжах: «Кто быстрее добежит до флажка», «У кого будет меньше шагов»</p> <p>П/И «Лыжные дуэты»</p>
	<p>1 неделя</p> <p>-Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.</p> <p>-Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием. -Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей.</p>	<p>Игра без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Веревочка»</p> <p>Упражнение на лыжах: «Чем дальше, тем лучше», «Не сбей палки», «Попробуй догони»</p>
	<p>2 неделя</p> <p>-Определить степень развития свободного детского творчества, интересов и способностей в лыжном спорте.</p> <p>-Определить уровень техники движений на лыжах.</p> <p>-Побуждать детей к появлению активности.</p> <p>Упражняться в расслаблении.</p>	<p>Упражнение на лыжах: "Придумай волшебные фигуры на лыжах", "Придумай свои движение при спуске, при подъеме", "Придумай свои прыжки", "Делай на лыжах то, что тебе нравится".</p>
	<p>неделя</p> <p>-Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений.</p> <p>-Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.</p>	<p>Упражнение на лыжах: «Вокруг флажка», «Кто пойдет и ни разу не упадет», «А ну-ка повернись»</p>
<p>неделя</p>	<p>Спортивное развлечение «Зимние забавы»</p>	

Упражнения для обучения скользящему шагу

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки хлопков.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение на лыжах, между флажками
3. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в правую и левую сторону.
4. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
5. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка

Упражнения для обучения подъемам

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон
7. Подъем «елочкой», ускоряя темп передвижения.

Игры и упражнения, обучающие ходьбе на лыжах

«Пройди, не задень»

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия. Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть. Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

«Трамвай»

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах. Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо. Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

«Ходьба парами, тройками»

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения. Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед. Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

«Попади в цель»

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии. Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой. Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

«Поменяй флажки»

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах. Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету. Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

«Будь внимателен»

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются) Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне. Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, на выпуская шнур. Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

«Не урони»

Задача. Закреплять навык спуска. Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет. Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

«Попади в цель»

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость. Описание. При спуске попасть снежком в цель. Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Игры и эстафеты, используемые на лыжах:

«Объедь конусы и вернись на место» расстояние 5 – 8 м.

«Ходьба на лыжах парами» расстояние 10 м.

«Змейкой» на встречу друг другу (расходясь и сходясь) 3 конуса на расстоянии 3 м.

«Перенеси кегли из обруча в обруч» расстояние 5 – 8 м.

«Перенеси флажки» расстояние 5 – 8 м.

«Ходьба тройками» держась за руки на расстояние 10 м.

«Не задень»- ходьба между флажками (фишками), стоящими на расстоянии 1 – 1,5 м др. от др.

«Ходьба с изменением темпа» ускорение в чередовании с ходьбой. Ускорение для старшей группы на 15 сек. – под.гр. 20 сек.

«Ходьба на выносливость» в медленном темпе (прогулочным шагом) ст.гр. – 15 мин., под.гр. – 20 мин.

«Быстрее до флажка» расстояние 10 – 15 м.

«Поменяй флажок» дети строятся в две команды, каждый должен пройти 10 – 15 м. до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее меняет флажки. (под.гр.)

«Кто быстрее повернется» дети стоят в шеренге на расстоянии 5 шагов др. от др., по сигналу поворачиваются вправо – влево. Выигрывает тот, кто быстрее повернется. (под.гр.)

«Собери предметы» дети идут по прямой и в корзинку собирают предметы. 5 предметов на расстоянии 1 м. др. от друга

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. – Уфа, 2007.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
4. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
5. Глазырина. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
6. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
7. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное – СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
8. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983г., 224 с.
9. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
10. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.