

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования
детско-юношеская спортивная школа «Вихрь»
Пермского края Пермского муниципального района

ПРОЕКТ
«Обучение детей ходьбе на лыжах в детском саду»

Автор: Минабутдинова
Елена Владимировна,
инструктор по физкультуре
МОУ Фроловская СОШ

Пермский район,
с. Фролы, 2013

Аннотация

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые и здоровые. Большая роль в воспитании здорового поколения принадлежит физической культуре.

Физическое воспитание ребенка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Наиболее существенными особенностями спортивных видов физических упражнений являются: комплексный характер их воздействий на организм человека (когда развиваются и совершенствуются двигательные навыки, качества и функции организма); большая эмоциональность двигательной деятельности; приучение детей к трудолюбию, аккуратности; закаливание организма.

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Обучение ходьбе на лыжах, выявление наиболее быстрых и выносливых детей позволит создать команду детского сада, которая будет выступать на лыжных соревнованиях среди детских садов нашего района.

Цели проекта :

1. Пропаганда здорового образа жизни
2. Обучение детей ходьбе на лыжах
3. Участие в лыжных соревнованиях

Задачи проекта :

- прививать любовь к физическим упражнениям
- познакомить детей и родителей с правилами ходьбы на лыжах
- организовать ходьбу на лыжах по территории детского сада и школы
- провести лыжные соревнования в детском саду
- выбрать и тренировать лыжную команду для участия в районных соревнованиях

Участники проекта : дети старшей и подготовительной групп, родители, воспитатели, инструктор по физкультуре

Продолжительность проекта: долгосрочный

Прогнозируемый результат: обучение детей старшей и подготовительной групп ходьбе на лыжах, участие в районных лыжных соревнованиях и завоевание призового места.

Предполагаемые риски:

- Неполное обеспечение всех детей лыжами;
- Недостаточная подготовленность детей для выступлений на соревнованиях;
- Неэффективное выступление на соревнованиях.

Работа над проектом

Октябрь – Ноябрь.

Работа с родителями.

-Беседа «Оздоровительное и воспитательное воздействие ходьбы на лыжах».

Подготовка лыжного инвентаря.

Декабрь.

Работа с детьми и воспитателями.

-Беседа «Правила ходьбы на лыжах».

-Беседа «Профилактика травматизма».

Январь.

-Подготовка учебной лыжни 200м.

-Начало обучения ходьбе на лыжах на физкультуре. Игры на лыжах.

Февраль.

1.Обучение ходьбе на лыжах.

2.Проведение соревнований среди подготовительных групп «Весёлая лыжня»

3.Создание лыжной команды «Фролята»

4.Дополнительные тренировки для команды.

5.Участие в кустовых соревнованиях по лыжам

Март.

1.Тренировки лыжной команды

2.Участие в районных соревнованиях

«Оздоровительные и воспитательное воздействие ходьбы на лыжах»

(беседа для родителей)

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты и в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж – от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В.В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

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

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребёнку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребёнка к преодолению возникающих затруднений.

Лучше всего ходить на лыжах при температуре воздуха -8 -12 градусов, полном безветрии и сухом рассыпчатом снеге.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересечённой местности. Лыжи можно приобрести деревянные, можно и пластиковые, крепления на лыжах должны быть удобными, прочными, можно приобрести лыжи с ботинками, самое главное ребёнок должен самостоятельно одевать и снимать лыжи, потренировавшись дома. При определении размера лыж можно пользоваться простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираются по росту ребёнка: если палки поставить на пол рядом с ребёнком, они не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. На лыжных палках должны быть петли.

Дети должны быть одеты в спортивные костюмы и куртки из непродуваемой ткани.

Основные способы передвижения на лыжах

1. Ступающий шаг – ходьба на лыжах поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперёд вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.

2. Скользкий шаг - скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога

3. Попеременный двухшажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользких шагов и толчка на каждый из них разноимённой ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользкую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после сего все мышцы расслабляются.

4. Подъёмы «лесенкой» - подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении одна параллельно другой. Подъём осуществляется приставными шагами.

«Полуёлочкой» - лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние рёбра.

5. Спуски.

Можно выполнять прямо и наискосок из исходных положений – в основной, высокой и низкой стойки.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности, низкая - для увеличения скорости, высокая – на пологих склонах для отдыха мышц.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд.

При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и несильно раскатанном снегу, причём одна лыжа выдвигается вперёд (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке стоит добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и армотизировали толчки на неровностях.

Высокая стойка применяется уменьшения скорости спуска.

При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

На пути лыжника нередко встречаются (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья и т.д.). Необходимо научить детей преодолевать их: перешагиванием прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».

«Правила ходьбы на лыжах»

(беседа для воспитателей и детей)

Во время беседы в группе следует обратить внимание детей на оздоровительное воздействие ходьбы на лыжах, на эффект закаливания и настроить детей на участие в соревнованиях.

Познакомить детей с одеждой лыжника, с основными способами передвижения, научить заботиться о лыжном инвентаре, правильно переносить и хранить его.

Во время беседы используются наглядные пособия (смотри «ПРИЛОЖЕНИЕ»)

«Профилактика травматизма»

(беседа для воспитателей и детей)

Основной причиной. Вызывающей травмы, является отсутствие последовательности во время обучения. Переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным, выполнение непосильных детям упражнений часто ведет к травмам.

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.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость, т.е. понижение трудоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, ослаблению внимания и нарушению дисциплины и этим увеличивает опасность травм.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для подъемов и спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней, вдали от мест проезда транспорта и т.п.

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 палками. Лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Одежда и обувь должны отвечать особенностям лыжных занятий и погодным условиям.

Примерное планирование занятий для детей старшей группы

Занятие 1

Цель: обучение навыку ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия: Построение, одевание лыж.

Упражнение на лыжах: «пружинка», поочерёдное поднятие правой и левой ноги с лыжей.

Показ правильной позы лыжника, ходьба по учебной лыжне скользящим шагом за воспитателем до 100м

Игра «У кого будет меньше шагов».

Свободное скольжение по учебной лыжне - 10 мин.

Спокойная ходьба без лыж. Снятие лыж и уход за ними, перенос лыж к месту хранения.

Занятие 2

Цель: закрепление навыка ходьбы скользящим шагом. Изучение спуска со склона и подъема «лесенкой»

Ход занятия: Построение в лыжах.

Упражнение на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступание лыжами «веер». Ходьба на лыжах, держа руки за спиной. Во время спуска с пологого склона показать правильную стойку лыжника. Спуск 2 раза до ориентира. Ходьба по лыжне 100м.

Занятие 3

Цель: закрепление навыка скользящего шага. Продолжение обучения спуску со склона и подъёма «лесенкой».

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне – 100м скользящим шагом.

Спуск со склона, с соблюдением интервалов между детьми, подъём «лесенкой». Ходьба на лыжах по прямой 50м.

Занятие 4

Цель: закрепление навыков скольжения, спусков со склонов и подъём на них.

Ход занятия: Построение. Упражнение на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Ходьба по учебной лыжне 100м. Игра «Пройди не задень». Спуск со склона. Спокойная ходьба по дорожке без лыж.

Занятие 5

Цель: закрепление навыка широко скользящего шага, обучение поворотам переступанием, упражнение в спуске.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Ходьба по учебной лыжне. Спуск со склона – 2 раза, спуск в воротики, образованные палками, -2раза.

Ходьба по лыжне.

Занятие 6

Цель: Закрепление навыка ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов.

Ход занятия: Построение.

Ходьба по лыжне, змейкой, обходя 8 палок. Спуск со склона – 2-3 раза.

Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом.

Игра на лыжах «Кто быстрее?»

Спокойная ходьба без лыж по дорожке.

Занятие 7.

Цель: закрепление навыка скольжения на лыжах, обучение спуску и подъему на склон.

Ход занятия: Построение.

Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне

100 м скользящим шагом. Спуск со склона - 2-3 раза.

Свободная ходьба на лыжах.

Занятие 8.

Цель: закрепления навыка скользящего шага, спусков и подъемов с горы.

Ход занятия: Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж 15 метров.

Упражнение на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов вправо и 5 шагов

влево), поворот «веером».

Ходьба на лыжах 100 метров.

Спуск, подъем со склона - 2-3 раза.

Свободная ходьба на лыжах.

Примерное планирование занятий детей для подготовительной группы

Занятие 1.

Цель: восстановление навыка передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия: Построение в шеренгу.

Упражнение на лыжах: попеременное приподнимание то правой то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении.

Показ постановки корпуса лыжника.

Спокойная ходьба без лыж.

Занятие 2.

Цель: закрепление навыка скользящего шага, поворотов на лыжах.

Ход занятия: Построение.

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания. Ходьба по учебной лыжне 100 метров. Ходьба вокруг деревьев «восьмерка». Спуск со склона, делая пружинистые приседания. Спокойная ходьба без лыж.

Занятие 3.

Цель: закрепление навыка спуска со склона, подъема, торможения, закрепление навыка скользящего шага.

Ход занятия: Построение.

Упражнения на лыжах: приседания с ритмичными взмахами рук вдоль туловища. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом 100 метров. Игра «У кого будет меньше шагов». Спуск со склона.

Игра «Подними». Спокойная ходьба на лыжах.

Занятие 4.

Цель: обучение детей ходьбе на лыжах с палками.

Ход занятия: Построение.

Показ и объяснение приемов обращения с палками. Ходьба по учебной лыжне на расстоянии 3-4 метра друг от друга, держа палки за середину, кольцами назад. Ритмичные махи руками с палками - 100 метров. Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом - 50 метров.

Занятие 5.

Цель: обучение детей попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх. То вниз. Ходьба на лыжах без палок 100 метров. Ходьба с лыжными палками, правильно работая руками и ногами 100 м.

Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше».

Спокойная ходьба на лыжах по участку детского сада.

Занятие 6.

Цель: Продолжить обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Ход занятия: Построение. Упражнения на лыжах: поочередное

Поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко». Ходьба по учебной лыжне с палками, соблюдая правильную посадку

лыжника, отрабатывая правильную постановку палок на снег. Спуск со склона без палок, через воротца. Спокойная ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

Занятие 7.

Цель: Обучение ходьбе попеременным двухшажным ходом с палками. Обучение преодолению препятствий на пути.

Ход занятия: Пробежка без лыж. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо). Передвижение попеременным двухшажным ходом 100 метров по учебной лыжне.

Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки. Свободное скольжение 10 – 15 минут.

Занятие 8.

Цель: Совершенствование навыка передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Ход занятия: Игра без лыж «След в след». Дети идут за воспитателем строем, стараясь попасть в след воспитателя.

Упражнение на лыжах: «пружинка» поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом 100 метров. Спуск со склона. Ходьба по учебной лыжне 100 метров спокойным скользящим шагом.

Дополнительные тренировки для лыжной команды

Тренировка 1.

- Ходьба попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу (10 минут).
- Спуск со склона.
- Ходьба в спокойном темпе двухшажным попеременным ходом по лыжне до 1,5 км.

Тренировка 2.

- Приставные шаги вправо и влево. Пружинящие приседания в позе лыжника. Повороты переступанием.
- Ходьба на дистанцию 1,5 – 2 км по кругу длиной 200 метров.
- Катание с горки с подъемом «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
- Упражнение «Змейка».

Игры на лыжах

1. «У кого будет меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10 метров), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатных шагов.
2. «Пройди и не задень» - 6-8 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть. Правила: не пропускать палок, стараясь не сбить их лыжами, точно делать повороты.
3. «Кто быстрее» - дети делятся на 3-4 группы. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место флажок другого цвета, возвращается назад. Передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конце колонны. Побеждает команда, которая первой закончит движение.
4. «Подними» - во время спуска со склона (12-15м) дети поднимают шишки, ветки, предметы, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 метров. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.
5. «Чем дальше, тем лучше» - на разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.
6. «Ходьба парами, тройками» - дети держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются вперед. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.
7. «Через препятствие» - на прямой лыжне располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты, проходя все препятствия, до флажка. Пройдя препятствия, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда. Когда впереди идущий пройдет препятствия.

Выбор детей для участия в лыжных соревнованиях, формирование команды

Во время проведения физкультуры необходимо обратить внимание на самых быстрых, выносливых ребят. Выбрать для команды 4 мальчика и 4 девочки. Провести с детьми дополнительные беседы об участии в лыжных соревнованиях, Подбодрить их, вызвать желание участвовать в соревнованиях.

Выбранная команда «Фролята» дополнительно тренируется каждый день, во время прогулки и по субботам на учебной лыжне на территории школы или выезжая на место проведения соревнований в п. Горный. Для организации поездок привлекаются родители.

Хорошая мотивация, спортивная подготовка и дополнительные тренировки помогут нашей команде достойно выступить на районных соревнованиях.

Проведение спортивных соревнований «Весёлая лыжня» в подготовительной группе.

Участники: дети, родители, воспитатели, физинструктор(ведущий).

Оборудование лыжи, флажки разного цвета, шнур с разноцветными ленточками, медали.

Подготовка к соревнованиям: подготовить к соревнованиям 2 команды по 8 человек. На участке построить горку, подготовить лыжню. На горке укрепить флажки красного, жёлтого и зелёного цветов и ленточки на шнуре вдоль горки. Дети строятся в колонны у спортивной площадки.

Ведущий:

Сияет солнышко с утра,
Ему мы очень рады,
Ребята! Начинать пора
Спортивные соревнования!
Если хочешь стать умелым,
Ловким, быстрым, сильным, смелым,
Научись любить скакалки,
Мячи, обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель снежками попадай!
В санках с горки быстро мчись
И на лыжи становись –
Вот здоровья в чём секрет!
Будь здоров! Физкульт!
Все. Привет!

Ведущий. Какие виды спорта вы знаете ребята? Начнём наш физкультурный праздник с вашей любимой игры «придумай фигуру». Только фигуры сегодня должны быть не произвольные, а спортивные. Надо, чтобы каждый, глядя на вас, догадался, какой вид спорта вы показываете. Поэтому после сигнала «Фигура!» можно не замирать месте, а двигаться.

Проведение игры «Придумай фигуру».

Продолжаем наш праздник.

1. Представление команд.

2. Бег в паре на одной лыже (дети надевают лыжи один на правую, другой на левую, берутся за руки и бегут).

3. Эстафета «пройди и не задень»

4. Эстафета «Кто быстрее»

5. Эстафета «8х200м»

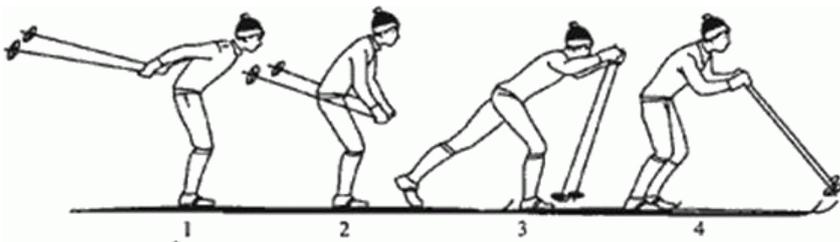
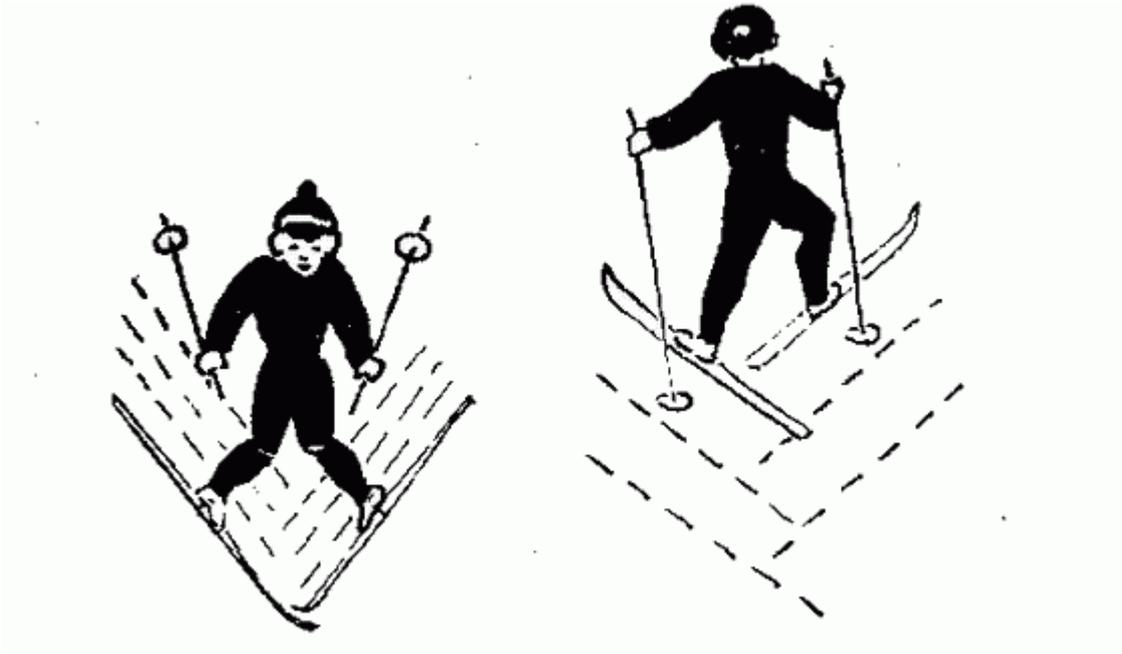
6. Конкурс «Флажки». Чья группа наберёт больше флажков независимо от цвета во время спуска с горки. (Снежная горка украшена флажками разного цвета)

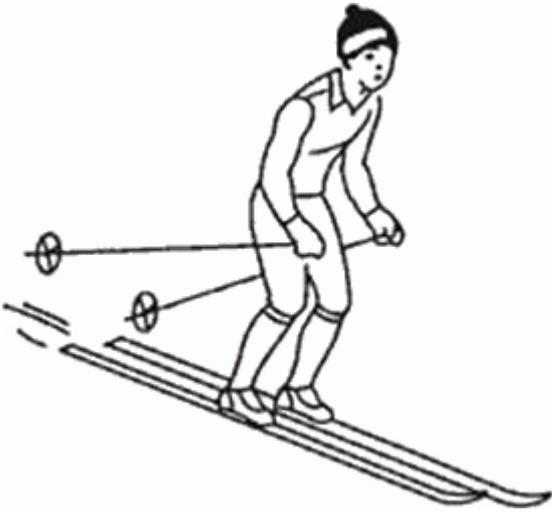
7. Конкурс капитанов «Ленточки». Кто из капитанов сорвёт больше ленточек, укрепленных на шнуре вдоль горки, съезжая с горки на лыжах.

8. Подведение итогов. Награждение команд «золотыми» и «серебряными» медалями.

Использованная литература:

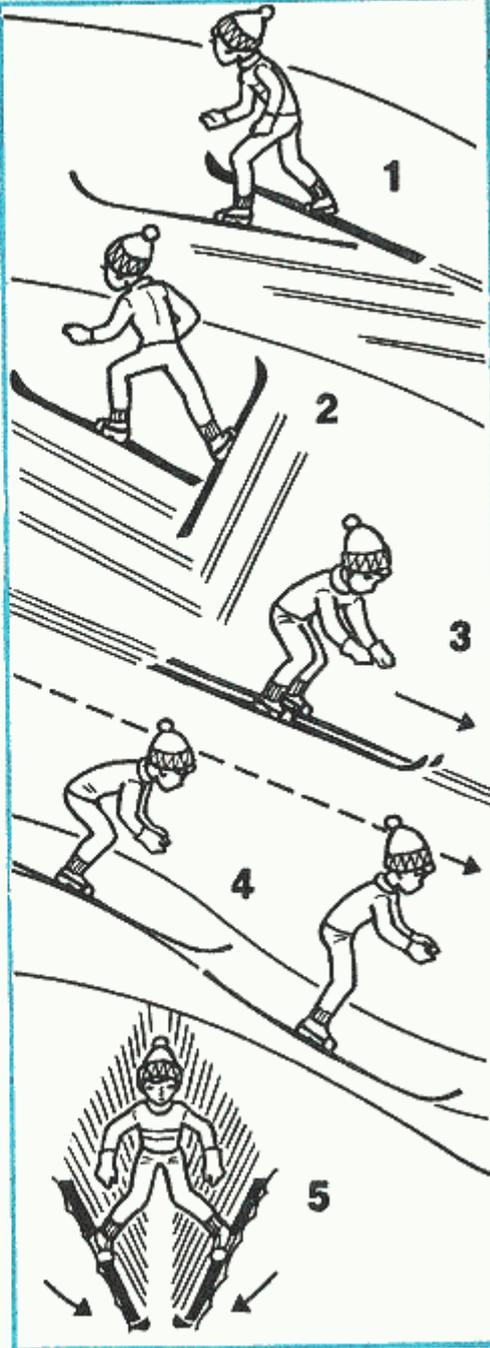
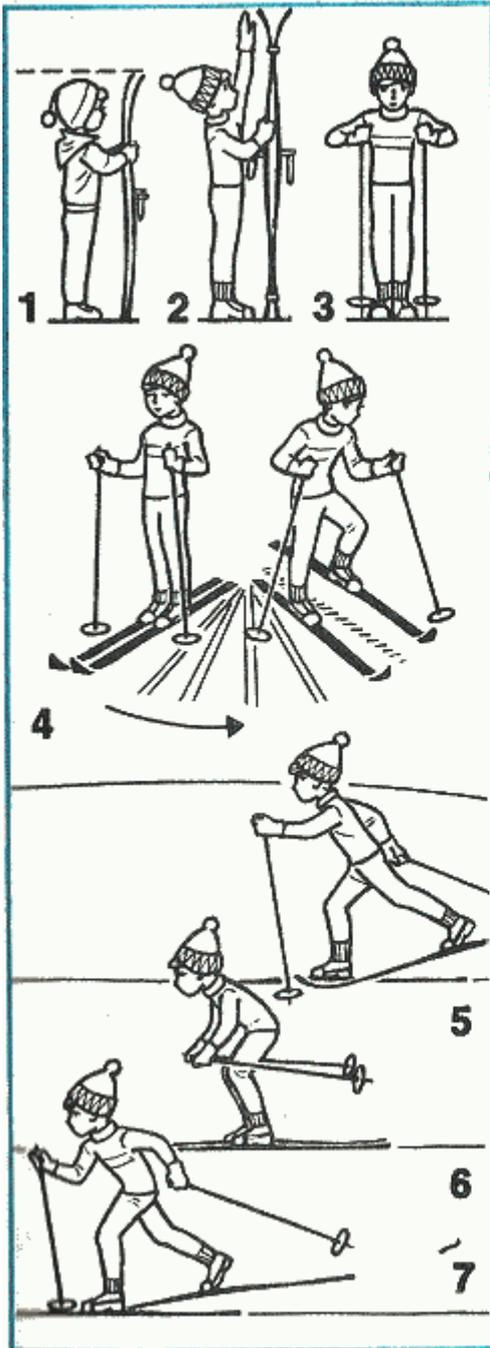
1. **Голощекина М.П.** Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972
2. **Фролов В.Г.** Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя. М., «Просвещение», 1986
3. **Крылова Н.И.** Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. Волгоград, «Учитель», 2009
4. **Пензулаева Л.И.** Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика – Синтез, 2009
5. **Аксенова З.Ф.** Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений. ООО «ЕЦ Сфера», 2003
5. **Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.** Физкультурные праздники в детском саду. Книга для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 2001





А

Б



А 1,2,3-определение высоты лыж и палок
 4- поворот переступанием
 5,6,7- попеременный двухшажный

Б 1- подъём «полуёлочкой»
 2- «ёлочка»
 3,4- спуск с горы
 5- торможение «плугом»