

# Проект «Детский сад и лыжи»

**Образовательная область:** «Физическое развитие»

## Вид проекта

- Практико - ориентированный
- Среднесрочный (с ноября по март).
- Межгрупповой

## Актуальность проекта

*... Здоровью моему полезен русский холод ...  
А.С. Пушкин*

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Северо-западного региона создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, Т. И. Осокина, в своих исследованиях указывает что, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков и в других видах движений.

Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако

практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в возрастных группах ДОО проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Детский сад и лыжи».

## **Цели и задачи проекта**

Цель: создание мотивации у субъектов образовательного процесса (воспитанников, родителей) к занятиям лыжными видами спорта, формирование у воспитанников умений и навыков по начальной лыжной подготовке, представлений о лыжных видах спорта

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 переступанием.
- Укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, и спины, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- 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 ДОО спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

### Для педагога

- Изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников дошкольного возраста;
- Разработать перспективное планирование на холодный период года (ноябрь-март) по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта;
- Научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников;
- Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

### **Целевая группа проекта**

Проект адресован воспитанникам старшего возраста, воспитателям и родителям. Реализация данного проекта поможет сформировать у воспитанников и их родителей интерес к лыжному спорту. Воспитанники приобретут умения и навыки по начальной лыжной подготовке.

Родители создадут благоприятные условия для занятий детей ходьбой на лыжах, станут активными участниками мероприятий в дошкольном образовательном учреждении.

## **Механизм реализации проекта**

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

- Непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25 - 30 минут.
- Ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки.
- Лыжные прогулки – походы на школьный стадион – 1 раз в месяц.
- Просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений.
- Лыжные гонки внутри детского сада.
- Физкультурные праздники и развлечения с включением лыжных эстафет.

### **Основные методы, используемые при проведении непрерывной образовательной деятельности по начальной лыжной подготовке:**

1. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение движений, упражнения, применение элементов соревнования и т.д.

## **Сроки реализации проекта**

Продолжительность реализации проекта 5 месяцев: с ноября 2016 года по март 2017 года.

Этапы реализации проекта

1.Подготовительный: ноябрь 2016 года

- Подготовка инвентаря
- Разработка проекта
- Заинтересовать детей лыжами и проинструктировать

2.Практический: с декабря 2016 года по март 2017 года

- Реализация календарного плана работы проекта

### 3. Аналитический: март 2017 года

- Анализ и описание итогов реализации проекта

#### План реализации проекта

Сроки		Наименование мероприятия
Подготовительный этап		
Ноябрь	1-2неделя	Подготовка лыж к новому учебному году.  Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений.  Изучение литературы и интернет-ресурсов по теме.
	3 неделя	Оформление презентаций, альбомов, подбор художественной литературы.  Включение в непосредственно образовательную деятельность подготовительных упражнений.
	4 неделя	Просмотр презентации «Лыжный спорт».  НОД - инструктаж по технике безопасности. Правила обращения с лыжным инвентарем.
Практический этап		
Декабрь	1 неделя	Консультация для воспитателей: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах».  НОД - восстановление навыка ходьбы на лыжах на участке.
	2неделя	Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с

		<p>трамплина).</p> <p>НОД - техника ходьбы на лыжах – ступающий шаг.</p>
	3 неделя	<p>Беседы с детьми о спорте.</p> <p>Рассматривание альбома «Откуда лыжи к нам пришли»</p> <p>НОД - повороты на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж).</p>
	4 неделя	<p>Художественное творчество: «Разукрасим лыжи».</p> <p>НОД – техника ходьбы на лыжах – скользящий шаг, поход на школьный стадион.</p>
Январь	2 неделя	<p>Чтение художественной литературы детям.</p> <p>НОД - подъем на склон способом «лесенка», закрепление скользящего шага в играх.</p>
	3 неделя	<p>Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка».</p> <p>НОД - обучение спуску со склона в низкой стойке.</p>
	4 неделя	<p>Зимний праздник.</p> <p>НОД – поход на школьный стадион, соревнования на время.</p>
Февраль	1 неделя	<p>Рисование: «Лыжники».</p> <p>НОД - закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх.</p>
	2 неделя	<p>Папка – ширма: «Лыжная подготовка дошкольников».</p> <p>НОД - закрепление навыков скользящего шага, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах.</p>

	3 неделя	Открытое занятие
	4 неделя	Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!» НОД - спуск со склона в средней стойке.
Март	1 неделя	Подготовка к лыжным гонкам НОД - соревнования среди мальчиков и девочек.
	Аналитический этап	
	2 неделя	Проведение мониторинга.
	3 неделя	Анализ реализации проекта.

### Ожидаемые результаты

#### **В деятельности детей:**

- приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования на уроках физкультуры в школе;
- повышение уровня физической подготовленности воспитанников на 10%;
- оздоровление и закаливание детского организма. Снижение сезонной простудной заболеваемости на 5%;
- формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта;

#### **В деятельности 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, помощь в ремонте лыжного инвентаря) и в условиях семейных прогулок;
- формирование традиций семейных лыжных прогулок;



- активное участие в проводимых ДООУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

### **В деятельности педагога**

### **В процессе реализации проекта будут созданы:**

- сборник практического материала по организации начальной лыжной подготовки в ДООУ;
- рекомендации для родителей по обучению воспитанников 4-7 лет ходьбе на лыжах;
- совместно с воспитателями газета «Лыжи – наши друзья»;
- совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»;
- наглядный материал на тему «Лыжный спорт»;
- презентация «Лыжный спорт: история и современность»

### **Оценка результатов**

По программе «Старт» (Яковлевой, Юдиной), дети 5-6 лет должны ходить на лыжах скользящим шагом на скорость и выносливость. На скорость 300 – 500 метров, на выносливость 500 – 1000 – 1500 метров.

В 6-7 лет, ходить скользящим шагом с поворотами, прыжками, с выполнением разнообразных упражнений, спусков и подъемов на различные по высоте горы. Знание техники безопасности.