

Проект
ОО «Физическое развитие»
«Юные лыжники»

Разработчик: инструктор по физической культуре Працевич Н. А.

Вид проекта: практико-ориентированный, оздоровительный.

Срок реализации: продолжительность 3 месяца: декабрь 2020 г.– февраль 2021 г.

Участники проекта: в рамках МАДОУ воспитанники средней, старшей и подготовительных групп, воспитатели групп, инструктор по физической культуре, ФОК (физкультурно-оздоровительный комплекс пгт. Синдор).

Роль ребенка в проекте: активный участник в течение всего периода.

Руководитель проекта: инструктор по физической культуре Працевич Н.А..

Цель: обучение детей ходьбе на лыжах, сохранение и укрепление здоровья дошкольников, воспитание основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать у детей навыки ходьбы на лыжах, используя различные способы техники (передвижение и скольжение в прямом направлении, изменение направления движения, спуск с небольших горок, подъемы на возвышенности, повороты путем переставления лыж, обгоны и др.)
2. Развивать физические возможности детей (выносливость, силу мышц, координацию движений, быстроту, чувство равновесия и др.), укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
3. Укреплять здоровье дошкольников, активизировать здоровьезащитные функции детского организма через воздействие свежего воздуха в зимний период.
4. Воспитывать основы здорового образа жизни, мотивационную позицию к занятиям физкультурой.

Актуальность.

Двигательная деятельность детей дошкольного возраста – это, своего рода, строительный материал для их развития, здоровьесобудующая основа организма ребенка и активный проводник между дошкольником и внешней средой.

Физкультурно-оздоровительная деятельность включает множество средств, которые применимы к детям в возрасте до 7 лет. Северный климат республики создает исключительные возможности для целого комплекса целительно – оздоровительных природных факторов.

Непосредственно образовательная деятельность, подвижные игры, спортивные развлечения и праздники с использованием лыж – благодатная почва для реализации целительной силы природы.

На свежем воздухе в организме быстрее происходят обменные процессы, закаливающее воздействие улучшает аппетит, повышается иммунитет, укрепляется мышечная и скелетная системы, закладываются основы для формирования правильной осанки.

Ходьба на лыжах – достаточно доступный вид двигательной деятельности. Нами уделяется большое внимание пропаганде лыжного спорта среди семей воспитанников.

Прогнозируемые результаты.

Для средней группы. Овладение техникой ходьбы на лыжах в прямом направлении и с переменной направлением, с опорой на зрительные ориентиры, выполнение поворотов способом переступания лыжами, движение по периметру и «змейкой», спуск с небольших горок, первоначальные навыки скольжения.

Для старшей группы. Формирование прочных навыков ходьбы и скольжения на лыжах, движение с обгоном, изменение направления по ходу движения, скатывание с небольших горок, подъем на горку боковым приставным шагом и «елочкой», торможение при спуске с горки, безопасное использование лыжных палок. Применение навыков в подвижных играх – эстафетах.

Для подготовительных групп. Умение ходить и скользить на лыжах с использованием палок, выполняя повороты для смены направления движения, подъем на горку боковым приставным шагом и «елочкой», спуск и торможение с помощью лыж и палок, обгоны во время движения. Использование навыков в подвижных-играх – эстафетах.

План реализации проекта

месяц	неделя	группа	Тема
Декабрь	1	Средняя группа «Радужка»	- Знакомство с лыжами: предназначение, крепление, надевание. - Ходьба на лыжах в прямом направлении. - Техника безопасности.
	1	Старшая группа «Пчелки»	- Ходьба в прямом направлении; - Выполнение поворотов способом переступания лыжами; - Техника безопасности.
	1	Подготовит. группы «Почемучки», «Смешарики»	- Ходьба на лыжах с переменной направления движения с опорой на зрительные ориентиры (флажки); - Подъем на невысокие возвышенности боковым приставным шагом. - Техника безопасности.
	2	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба в прямом направлении по периметру площадки с использованием зрительных ориентиров (флажки); - Техника безопасности.
	2	Старшая группа «Пчелки»	- Повороты способом переступания; - Изменение направления движения по зрительным ориентирам (вправо, влево, назад, по диагонали); - Техника безопасности.
	2	Подготовит. группы «Почемучки», «Смешарики»	- Знакомство с техникой подъема на небольшие возвышенности способом «елочка». - Техника безопасности.
	3	Средняя группа «Радужка»	- Знакомство с техникой выполнения поворотов способом переступания лыжами. - Техника безопасности.
	3	Старшая группа «Пчелки»	- Скатывание с небольших горок. - Техника безопасности.
	3	Подготов. группы «Почемучки»,	- Катание с лыжными палками; - Подъем на горку и спуск с возвышенности; - Техника безопасности.

Декабрь		«Смешарики»	
	4	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба в прямом направлении; - Выполнение поворотов способом переступания.
	4	Старшая группа «Пчелки»	- Техника подъема на горку боковым приставным способом; - Скатывание с горки.
	4	Подгот. группы «Почемучки», «Смешарики»	- Техника скольжения на лыжах; - Техника выполнения обгонов; - Техника безопасности.
Январь	1	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба на лыжах по периметру площадки с изменением направления движения.
	1	Старшая группа «Пчелки»	- Техника подъема на горку способом «елочка». - Скатывание с горки.
	1	Подгот. группы «Почемучки», «Смешарики»	- Ходьба на лыжах с лыжными палками; - Использование лыжных палок в зависимости от ситуации (ускорение, торможение, равновесие).
	2	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба на лыжах «змейкой».
	2	Старшая группа «Пчелки»	- Подъем и спуск с горки; - Торможение при спуске.
	2	Подгот. группы «Почемучки» «Смешарики»	Подвижные игры – эстафеты с использованием лыж.
	3	Средняя группа «Радужка»	- Знакомство с техникой скатывания с небольших возвышенностей; - Ходьба на лыжах по периметру.
	3	Старшая группа «Пчелки»	- Ходьба с изменением направления по зрительным ориентирам. - Подъем и спуск с горки. - Торможение.

январь	3	Подготов. группы «Почемучки», «Смешарики»	Игры – эстафеты с использованием лыж.
Февраль	1	Средняя группа «Радужка»	- Скатывание с небольших горок; - Ходьба на лыжах по периметру площадки с изменением направления движения.
	1	Старшая группа «Пчелки»	- Техника ходьбы на лыжах с палками; - Техника безопасности.
	1	Подготов. группы «Почемучки», «Смешарики»	- Ходьба на лыжах с палками; - Использование палок в зависимости от ситуации (ускорение, торможение, равновесие, обгон)
	2	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба на лыжах «змейкой». - Спуск с горки.
	2	Старшая группа «Пчелки»	- Движение по лыжне с изменением направления; - Подъем на горку различными способами и спуск с горки. - Торможение при спуске.
	2	Подготов. группы «Почемучки», «Смешарики»	Подвижные игры – эстафеты с использованием лыж.
	3	Средняя группа «Радужка»	- Техника скольжения. - Ходьба на лыжах скользящим шагом.
	3	Старшая группа «Пчелки»	Подвижные игры с использованием лыж.
	3	Подготов. группы «Почемучки», «Смешарики»	Внутригрупповое соревнование «Быстрая лыжня».
	4	Средняя группа «Радужка»	- Ходьба по лыжне по большому кругу; - Отработка техники скользящего шага.

Февраль	4	Старшая группа «Пчелки»	Внутригрупповое соревнование «Быстрая лыжня».
	4	Подгот. группы «Почемучки», «Смешарики»	Межгрупповое соревнование «Лыжня зовет!»