

Реализация проекта по физической культуре «Весёлые лыжники».
Бобровская Татьяна Юрьевна инструктор по физической культуре
МБДОУ «детский сад № 34 Колокольчик» города Лесосибирска

Актуальность

...Здоровью моему полезен русский холод...

А.С.Пушкин.

Территориально-климатические условия, в которых мы живем, создают уникальные возможности для проведения занятий, экскурсий на лыжах.

При передвижении на лыжах в работу включаются все крупные мышцы организма дошкольника. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Во время таких занятий провожу дыхательную гимнастику.....

Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, осанки, развитие основных видов движений дошкольников.

Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако, в связи с организационными и методическими трудностями, занятия на лыжах часто заменяются подвижными играми.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации проекта «Веселые лыжники».

Проблемы:

Повышение уровня сезонной простудной заболеваемости.

Возникновение потребности в здоровом образе жизни, а также занятий физической культурой и спортом на улице.

Идея:

Создание взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей, которое позволит добиться успешного освоения дошкольниками основ начальной лыжной подготовки и приобщения к зимним видам спорта.

Цель:

Формирование у дошкольников элементарных умений и навыков по лыжной подготовке, через создание мотивации у субъектов образовательного процесса (детей, родителей) к занятиям лыжной подготовкой и формирование представления о зимних видах спорта, истории появления лыж.

Задачи для детей:

- Усвоить знания о лыжных видах спорта, истории появления лыж.
- Освоить элементарные навыки лыжной подготовки: строевые упражнения с лыжами; ступающий шаг; скользящий шаг, добиваясь переноса веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг; повороты переступанием.
- Укрепить: дыхательную и сердечно – сосудистую системы; основные группы мышц ног, плечевого пояса, спины.

- Повысить уровень физической подготовленности.
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой на улице (ходьба на лыжах).

Задачи для родителей:

- Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего дошкольного возраста.
- Создавать условия для закрепления у детей умений и навыков разученных способов передвижения на лыжах, приобретенных на занятиях в детском саду.
- Принимать активное участие в спортивных мероприятиях ДОО.

Задачи для педагога:

- Изучить методическую литературу по лыжной подготовке для детей дошкольного возраста.
- Разработать планирование по лыжной.
- Способствовать активному вовлечению родителей и педагогов в совместную деятельность с детьми по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжной подготовки.

Ожидаемые результаты:

- Оздоровление и закаливание детского организма. Снижение сезонной простудной заболеваемости.
- Приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для их дальнейшего совершенствования в школе.
- Вовлечение родителей в создание благоприятных условий для ребенка на занятиях лыжной подготовки в детском саду и дома.

Участники проекта: семья, ребенок, ДОО.

Сроки реализации.

Этапы реализации. Мероприятия.

Продолжительность реализации проекта 2 года (2018 – 2019уч.г.; 2019 – 2020уч.г.; старшая и подготовительная группы).

Подготовительный этап

- Подготовка инвентаря, знакомство детей с лыжным инвентарем, изучение методической литературы.
- Разработка проекта.
- Проведение инструкций для детей о безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
- Повышение мотивации детей к занятиям лыжной подготовкой через беседы; просмотр презентаций, телепередач, видеороликов, плакатов.

Сначала сад закупил 15 пар комплектов лыж. Поэтому приходилось занятия проводить подгруппами. В 2018 – 2019 учебном году было закуплено еще 9 пар, поэтому стало возможным проводить занятия для всей группы одновременно. Если по каким – либо причинам кто – то из детей не может пойти на занятие, то идет ребенок из другой группы. Каждая группа выходит на лыжах в определенный день недели по расписанию. Большое внимание уделяю безопасности детей. Провожу беседы не только по

правилам безопасности использования лыжного инвентаря, но и по правилам безопасности нахождения на улице, в лесу, так как учебная лыжня находится в лесопарке на территории детского сада. Знакомство детей с инвентарем и правилами его использования провожу в группах. И только когда дети усвоили данный материал, вывожу группу на улицу. Обучение начинаю со строевых упражнений с лыжами, упражнений школы лыжника.

Основной этап:

Реализация календарного плана работы

- Непосредственно образовательная деятельность на свежем воздухе 1 раз в неделю для каждой группы – 25-30 мин.
- Тематические экскурсии на лыжах на территории детского сада (зона парка) – 2 раза в месяц.
- Физкультурные праздники и развлечения с использованием лыж.

Рефлексивный этап:

- Анализ уровня сезонной заболеваемости детей старших и подготовительных групп.
- Мониторинг уровня освоения детьми разученных способов передвижения на лыжах.
- Создание видеofilmа «Весёлые лыжники», проведение родительских собраний, индивидуальных консультаций для родителей.
- Участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России».

Наблюдается снижение сезонной заболеваемости детей, посещающих занятия на лыжах. Проводится мониторинг освоения детьми разученных способов передвижения на лыжах. Снят видеofilm «Веселые лыжники» и представлен на родительском собрании. В 2019 – 2020 учебном году планируется участие детей с родителями во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России». В рамках преемственности со школой, ведется вовлечение детей в лыжную секцию при МБОУ «СОШ №6» для более углубленного освоения способов передвижения на лыжах и отбора способных воспитанников.

Риски:

- Негативное отношение родителей к занятиям по лыжной подготовке в детском саду.
- Нежелание ребенка ходить на лыжах.
- Неблагоприятные погодные условия.

К сожалению, не все родители согласны, чтобы их ребенок посещал занятия на лыжах. Иногда на первых занятиях, столкнувшись с трудностями, дети отказываются ходить на лыжах. Но в ходе индивидуальной работы с родителями и ребенком эта проблема разрешается.

Ресурсы:

- Педагоги, узкие специалисты, медицинский персонал.
- Методические разработки.
- Материально – техническое оснащение.