

«Лыжная подготовка в детском саду, как один из способов физического развития детей старшего дошкольного возраста»



Подготовила: инструктор по физкультуре
МДОУ «Детский сад №54»

Скотникова Юлия Владимировна

27 января 2023г.



Занятие на лыжах – лучшее проведение свободного времени, в отличие от компьютера и телевизора. Помимо здорового тела и духа, ребёнок получает массу положительных эмоций и возможность укрепить своё физическое и духовное здоровье.



Польза лыж для детей:

- Повышение иммунитета;
- Укрепление костей, систем кровообращения и дыхания;
- Укрепление вестибулярного аппарата;
- Укрепление мышечного корсета;
- Социализация.

Предварительная подготовка:

1. Беседы:
 - о происхождении лыж;
 - о лыжниках – чемпионах;
 - о видах лыжных дисциплин.
2. Знакомство с лыжами, креплением.
3. Занятия на улице в осенний период.



Предварительная подготовка:



«Чувство лыж»



«Чувство снега»



Условия проведения занятий

- Занятия с детьми старшего дошкольного возраста провожу группой детей. Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха до $-8 -12^{\circ}$ С, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Лучшее время для проведения занятий с детьми – с 10.30- 12.00 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим дня дошкольного учреждения. Продолжительность лыжных занятий в подготовительной группе 30-35мин.

- *Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «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.*



Вводная часть





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

Основная часть



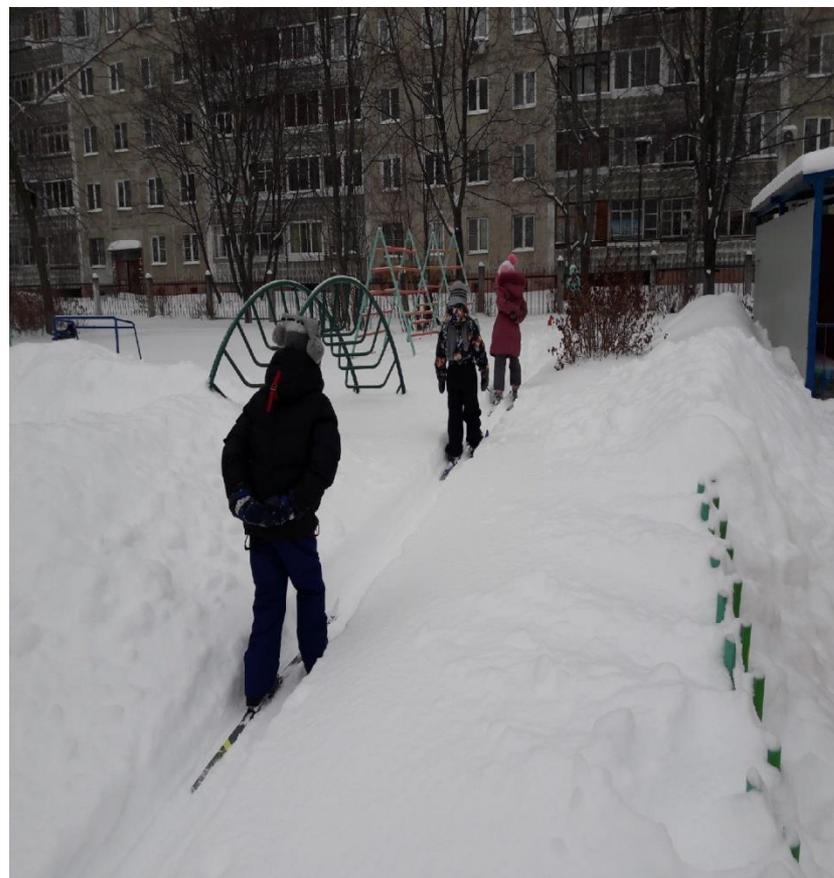


Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.



Правила ходьбы на лыжах

1. Идти, соблюдая интервал.
2. Не отставать.
3. Не наезжать на лыжи впереди идущего.
4. Не разговаривать на дистанции.
5. При подъёме на горку и других препятствиях, помогать слабому.
6. Скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет.
7. Если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.



Основные методы обучения:

- Наглядные
- Словесные
- Практические



«Лыжня эколят»

