

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 30
«СНЕГИРЁК»

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
от «31» августа 2022г.
протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МКДОУ № 30

— Т.Н. Гацко

«01» сентября 2022г.

**Парциальная программа по обучению детей
ходьбе на лыжах
«Лыжи - наши друзья!»
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Мальцева Алена Андреевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи реализации Программы.....	7
1.3 Принципы к формированию Программы.....	8
1.4 Планируемые результаты освоения Программы.....	8
2. Содержательный раздел	9
2.1 Формы организации.....	9
2.2. Методы и приемы реализации Программы.....	13
2.3. Тематическое планирование на год.....	15
3.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.....	19
3.6. Способы и направление поддержки детской инициативы.....	22
3.Организационный раздел	23
3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	23
3.2. Место и время в режиме дня.....	23
3.3. Традиционные мероприятия	24
3.4.Методическое обеспечение Программы.....	25
3.7.Приложение	28

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

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.

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, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие. Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Конторович. Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах. На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет. Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

1.1. Актуальность разработки Программы

Рабочая программа «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» является документом самостоятельно разработанным, принятым и утвержденным МКДОУ д/с № 30 «Снегирёк».

Рабочая программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа направлена на создание условий физического развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

ООП разработана в соответствии с ФГОС ДО, направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных

и индивидуальных особенностей и регулирует деятельность дошкольного учреждения по воспитанию, развитию личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает физическое развитие и образование детей с учетом психологических и физиологических особенностей.

Рабочая программа «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» определяет содержание и организацию лыжных занятий (тренировок) на уровне дошкольного образования и обеспечивает достижение воспитанниками психологической и физической готовности к школе.

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на **физическое развитие и закалку организма** ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает **активные действия крупных мышечных групп**. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на **формирование свода стопы**. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и **правильного расхода физической энергии**. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с *трудовым воспитанием*, — это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей.

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в загородный парк, лес.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет *эмоциональное состояние* ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости. Детям можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх». Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений.

Если инструктор обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычлнить характерные качества движения.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель рабочей программы: Обучение детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

Задачи:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование знаний о лыжах и зимних видах спорта;
- совершенствование умений и навыков передвижения на лыжах;
- закаливание организма и укрепление иммунитета ребенка;
- укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- популяризация зимних видов спорта

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Образовательная программа ДОО сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральными государственными образовательными стандартами:

- поддержки разнообразия детства;
- сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
- индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
- партнерство с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

2. Планируемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения воспитанник должен знать:

- элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов
- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря. уметь:
- строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

По окончании второго года обучения воспитанник должен знать:

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.
- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки.. уметь:
- самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах.
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками.
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.
иметь навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.
- переступание приставными шагами в правую - левую сторону.
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палкам
- выполнять подъем «лесенкой»

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательного процесс.

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение детей ходьбе на лыжах	Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры - эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки.	Групповая

Методика преподавания ходьбы на лыжах.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. Скользящий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять под счет: инструктор считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой

лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Подъемы по направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки. Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник. Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15° , длина ската до 20 м. Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах. Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом,

задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются. Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в

работе с дошкольниками не применяются. Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Ган-Дельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Конторович — с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, Ф. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах. В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. На спортивной площадке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то инструктор находится в середине круга, а если на склоне, то место воспитателя на середине склона.

Методы и приемы реализации программы:

- наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других
- словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Разработанная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1. Физкультурно-оздоровительной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек –

мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Тематическое планирование.

Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах

Месяц	Неделя	Программные задачи
Декабрь	1.	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.

	2.	Учить детей входить на небольшую горку ступаящим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	3.	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
	4.	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
Январь	3.	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
	4.	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
Февраль	1.	Учить детей входить на небольшую горку ступаящим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	2.	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
	3.	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
	4.	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
Март	1.	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.
	2.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.

Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на лыжах.

Месяц	Неделя	Программные задачи
Декабрь	1.	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.
	2.	Закреплять навык ступаящего и скользящего шага.

	3.	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.
	4.	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.
Январь	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.
	2.	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	3.	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров.
Февраль	1.	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.
	2.	Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
	3.	Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.
Март	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.
	2.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.

**План мероприятий МКДОУ д/с №30 «Снегирёк»
на 2022-2023 уч. год.**

Месяц	Мероприятие	Место проведения	Участники
декабрь	Первая детская лыжня «Стрижи»	Лыжная база «Стрижи»	Подготовительная группа
декабрь	«Папа, мама, я – спортивная семья»	МКДОУ д/с 30	Подготовительная группа, родители.
декабрь	Конкурс поделок из бросового материала «Зимние виды спорта»	МКДОУ д/с 30	Старшая, подготовительная группы

январь	Презентация «любимого» вида сорта	МКДОУ д/с 30	Старшая группа
февраль	«Малые зимние олимпийские игры» в «Снегирьке»	МКДОУ д/с 30	Подготовительная группа
Март	Закрытие сезона «Все на лыжню»	МКДОУ д/с 30	Старшая, подготовительная группы

Сроки реализации программы: 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

Формы работы с детьми: теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале (ноябрь до выпадения стойкого снежного покрова) и на свежем воздухе (декабрь- март).

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 1 раз в неделю

Объем образовательной нагрузки

Объем образовательной нагрузки разработан в соответствии с требованиями Образовательной программы ДОУ и требованиям СанПин 2.4.1.30.49-13 гл.12.п.п.12.5.

Возраст	Продолжительность одного занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц
Дети 5-6 лет	25 мин	1	4
Дети 6-7 лет	30 мин	1	4

Способы и направление поддержки детской инициативы.

Основным принципом дошкольного образования согласно ФГОС является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, а так же поддержка **инициативы** детей в различных видах деятельности.

Создание условий для свободного выбора детьми деятельности, а так же участников совместной деятельности:

- предметно-развивающая среда должна быть разнообразна по своему содержанию. Должно быть отведено время на занятия по выбору — так дети учатся сознательно делать выбор и реализовывать свои интересы и способности. Умение детей осуществлять выбор, решать проблемы,

взаимодействовать с окружающими людьми, ставить и достигать цели - вот, что является наиболее важным для освоения образовательной программы в ДОУ.

- образовательная и игровая среда, должна стимулировать развитие поисково-познавательной деятельности детей. Не следует забывать, что особенно легко запоминается и долго сохраняется в памяти тот материал, с которым ребёнок что-то делал сам: ощупывал, вырезал, преодолевал, строил, составлял, изображал. Дети должны приобретать опыт творческой, поисковой деятельности, выдвижение новых идей, актуализации прежних знаний при решении новых задач.
- содержание развивающей среды должно учитывать индивидуальные особенности и интересы детей конкретной группы. Это значит, что все материалы и оборудование должны соответствовать индивидуальным и возрастным особенностям детей.
- Не все дети занимают активную позицию, не могут определиться с видом деятельности и тогда задача воспитателя оказать помощь поддержать его посильную инициативу.

Оказание не директивной помощи детям.

Важно наличие партнерской позиции взрослого, взаимное уважение между воспитателями и детьми. Когда педагоги проявляют уважение к каждому ребенку в группе, дети учатся принятию всех остальных детей – и тех, кто отлично прыгает, и тех, кто медленно бежит и даже детей с необычным и конфликтным поведением. Когда дети видят и чувствуют, что каждого из них принимают и уважают, они начинают ощущать себя комфортно и могут вести себя свободно, в соответствии с собственными интересами, делать выбор, т.е. проявлять инициативу.

Задача педагога – создание ситуации, побуждающей детей активно применять свои знания и умения, нацеливать на поиск новых творческих решений. Не нужно при первых же затруднениях спешить на помощь ребенку, лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребенка прошлый опыт, нацеливать на поиск нескольких вариантов решения, тем самым вызывать у детей чувство радости и гордости от успешных инициативных действий.

Забота о физическом здоровье ребёнка и его психическом благополучии - это первостепенная задача дошкольного образовательного учреждения. Педагоги так же должны создавать такую среду, которая обеспечивала бы безопасность ребёнка, его физическое развитие, укрепление здоровья, способствовала бы двигательной активности детей.

Одним направлением работы с детьми является развитие самостоятельности в двигательной деятельности. В.С. Мухина определяет «самостоятельность» как способность поступать в соответствии со своими знаниями и убеждениями.

Т.И. Бабаева даёт такое определение самостоятельности – умение действовать по собственной инициативе, выполнять привычные дела без образца, помощи и контроля взрослых.

Формирование самостоятельности проводится в несколько этапов:

-первый этап-побуждение детей к выделению составных частей физического упражнения, запоминанию последовательности двигательного действия и пониманию взаимосвязи различных элементов (например: взмах руками для увеличения силы толчка). Главное достижение на этом этапе - произвольное управление работой отдельных частей тела и их согласование, умение действовать по плану, предложенному взрослым.

- второй этап- знакомство с различными способами выполнения одного и того же движения. Главное достижение этого этапа - понимание стоящей двигательной задачи, умение руководствоваться в своих действиях определенным планом, предвидеть результат.

- третий этап- формирование самостоятельности при выполнении движений, умения ставить двигательную задачу по собственной инициативе и выбирать нужный способ для ее решения. Главное достижение на этом этапе - движение осознается как средство решения различных игровых задач, а не как самоцель выполнения.

- четвертый этап – происходит овладение выбором способа двигательного действия в зависимости от условий, ситуации и индивидуальных особенностей (роста, скоростных способностей). Сначала в специально созданных условиях, а затем в игровой обстановке и жизненных ситуациях ребенок приобретает опыт действия известными способами в измененных обстоятельствах, включая и ситуации соревнования.

В ходе такого обучения дети учатся:

- ставить задачу
- передавать направления движения
- планировать
- оценивать себя и других
- называть упражнения в целом и его элементы
- сравнивать

В результате чего, появляется интерес к физическим упражнениям и проявляется самостоятельность дошкольника в их выполнении.

На каждом физкультурном занятии находится место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Дети становятся старше, возрастает их общий и двигательный опыт. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

Например, можно дать такие задания:

- представьте, что вы идете по горячему песку босиком, покажите, как можно идти, чтобы песок не сильно обжигал ноги;
- подумайте и постройте с помощью своего тела высокий и низкий мостики;
- вы - грациозные кошки, лакающие из миски молоко;
- посмотрите вокруг и выберите предметы, из которых можно построить тоннель, сквозь него мы будем проползать на четвереньках.

Во время общеразвивающих упражнений можно прибегнуть к такому приему: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность

вспомнить. Еще ребятам нравится, когда им предлагают самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть). Порой дети удивляют и даже поражают своей выдумкой, находчивостью. Но для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно, при этом выделяя, похваливая тех детей, у которых получается лучше. Стараться никого вниманием не обойти.

Основные движения: прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии – стержень любого типового физкультурного занятия. Осваивать их нужно не только посредством прямого обучения (используя показ и объяснение), но и через игровые задания. Можно заинтересовать детей интригующими задачами, зрелищностью, возможностью по-разному манипулировать предметами, оборудованием.

Вот примеры некоторых задач:

- кто дальше бросит мешочек через голову назад;
- кто устоит на одной ноге после кружения с закрытыми глазами;
- попадите в катящийся обруч мячом;
- доберитесь до лесенки любым возможным способом, но не шагом и не прыжками;
- выберете любой предмет, который можно забросить в корзину, но сделать это безопасным способом и так далее.

Сразу после занятия подвести с детьми итог. Выяснить, как еще можно было выполнить задания другими способами.

Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Игра, особенно подвижная, является для ребят радостью. Скучным просто объявлять в конце занятия название игры. Можно сделать начало игры захватывающим, будоражащим веселые мысли.

- для малышей предложить найти заранее спрятанную маску-шапочку и когда дети находят, например, шапочку кота, называют возможные игры с этим персонажем и выбрать игру;
- рассказать короткий стишок про козленка, который потерялся. Ребята находят игрушку и козленок их догоняет;
- старшим детям предложить попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, ввести новых персонажей;
- спросить, какие игры подсказывает погода за окном, предложить посоветоваться отдельно мальчикам и девочкам, а потом сыграть по очереди;
- напомнить, что нужно совершенствовать прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Таким образом, в игре дети незаметно для себя, без принуждения, учатся правильно ходить, быстро бегать, высоко и далеко прыгать, ловко лазать, метко бросать. Они совершенствуются не только в двигательном развитии, но и в умении вести себя в коллективе.

Итак, самостоятельность — постоянно развивающееся личностное качество, первоосновы которого закладываются в дошкольном возрасте. В условиях целенаправленной педагогической деятельности, направленной на развитие

самостоятельности, дети-дошкольники достигают выраженных показателей самостоятельности в двигательной деятельности.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на нее определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы**:

- единый подход к процессу воспитания ребенка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Ведущая цель взаимодействия с семьей – обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи в вопросах воспитания детей, в развитии индивидуальных способностей дошкольников, повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Задачи:

- Формирование психолого-педагогических знаний родителей;
- Приобщение родителей к участию жизни ДОО;
- Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- Изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы ДОО на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОО;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОО, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОО решается **в четырех направлениях:**

- работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);

- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);

- вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность ДОО, совместная работа по обмену опытом;

- участие в управлении образовательной организации.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу.

Основные направления взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Знакомство с семьей. Важно хорошо узнать семью каждого воспитанника. Знание ее особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю.

Информирование родителей о ходе образовательного процесса. Детский сад открыт для родителей и других членов семьи. Родители вносят свой вклад в организацию образовательного процесса.

Особая помощь от родителей ожидается в создании групповой библиотеки, поскольку обмен книгами между семьями обогатит каждого из детей данной группы и создаст между детьми микроклимат, необходимый для общения их друг с другом. Работа по созданию и обогащению предметной развивающей среды в группах предполагает сотрудничество с родителями воспитанников. Выставки детских работ являются интереснейшей формой информированности родителей о возможностях их детей, но при условии, если результаты детской деятельности будут демонстрироваться родителям, только когда ребенок сам

выполнил все от начала до конца без помощи взрослого, и качество работы оценено ребенком адекватно требованиям воспитателя. Не следует торопиться в этот же день выставлять для обозрения родителей работы.

Психолого-педагогическое просвещение родителей с целью повышения их педагогической культуры. Содержанием этой работы является ознакомление родителей с особенностями реализации задач образовательных областей. Особо важная задача — формирование физического и психического здоровья детей. В работе с семьей используются разнообразные ее формы: беседы, консультации, родительские собрания и конференции.

Родительские собрания проводятся четыре раза в год. Каждое родительское собрание важно начинать с открытого просмотра детской деятельности, где родители наблюдают, какими самостоятельными и умелыми могут быть их дети.

Организация уголка для родителей. В родительском уголке помещаются экстренная информация краткого содержания, а также ответы на вопросы родителей или варианты ответов на вопросы детей, раскрывающие способы общения взрослых с детьми дошкольного возраста.

Совместная деятельность. Родители играют главную роль в воспитании своего ребенка, а педагоги создают условия и содействуют родителям и ребенку в амплификации его развития как неповторимой индивидуальности.

Занятия с участием родителей. Подготовка и организация выставок совместных работ детей и родителей. Еженедельные посиделки с родителями. Ничто так не сближает, как совместное дело. Родители приходят в группу со своим делом: шитье кукольной одежды, постельного белья, вязание рукавичек, изготовление полочки, ящика для рассады, стульчика для Мишки и т.д.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение.

В ДОУ имеется спортивный зал, уличная спортивная площадка, на которой непосредственно проводятся занятия по лыжной подготовке. Площадки соответствуют требованиям СанПин, пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

- Лыжная стойка для хранения лыж;
- Лыжи пластмассовые с креплениями – 32 пары;
- Лыжные палки – 32 пары;

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразный выносной спортивный инвентарь и оборудование:

- - флажки;
- - конусы;
- - длинные гимнастические палки;
- - коробка (корзины);
- - кегли;
- - обручи.

Приложение 1

Упражнения для обучения скользящему шагу

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки хлопков.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение на лыжах, между флажками
3. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в правую и левую сторону.
4. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
5. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка

Упражнения для обучения подъемам

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.

5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой», ускоряя темп передвижения.

«Пройди, не задень» Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия. Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть. Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

«Трамвай» Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах. Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо. Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

«Ходьба парами, тройками» Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения. Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед. Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

«Попади в цель» Задача. Упражнять в устойчивом равновесии. Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой. Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

«Поменяй флажки» Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах. Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету. Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

«Будь внимателен» Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются) Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

«Через препятствие» Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

«Сороконожки» Задача. Закреплять навык скольжения в колонне. Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша,

на выпуская шнур. Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

«Не урони» Задача. Закреплять навык спуска. Описание. Спускаясь, перекидывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет
Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается. «Попади в цель»
Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость. Описание. При спуске попасть снежком в цель. Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Приложение 3

Игры и эстафеты, используемые на лыжах:

«Объедь конусы и вернись на место» расстояние 5 – 8 м.

«Ходьба на лыжах парами» расстояние 10 м.

«Змейкой» на встречу друг другу (расходясь и сходясь) 3 конуса на расстоянии 3 м.

«Перенеси кегли из обруча в обруч» расстояние 5 – 8 м. «Перенеси флажки» расстояние 5 – 8 м.

«Ходьба тройками» держась за руки на расстояние 10 м.

«Не задень»- ходьба между флажками (фишками), стоящими на расстоянии 1 – 1,5 м др. от др.

«Ходьба с изменением темпа» ускорение в чередовании с ходьбой. Ускорение для старшей группы на 15 сек. – под.гр. 20 сек.

«Ходьба на выносливость» в медленном темпе (прогулочным шагом) ст.гр. – 15 мин., под.гр. – 20 мин.

«Быстрее до флажка» расстояние 10 – 15 м. «Поменяй флажок» дети строятся в две команды, каждый должен пройти 10 – 15 м. до флажка, взять его, а не его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяет флажки. (под.гр.)

«Кто быстрее повернется» дети стоят в шеренге на расстоянии 5 шагов др. от др., по сигналу поворачиваются вправо – влево. Выигрывает тот, кто быстрее повернется. (под. гр.)

«Собери предметы» дети идут по прямой и в корзинку собирают предметы. 5 предметов на расстоянии 1 м.др.от др.

Диагностика проводится в форме индивидуальных и фронтальных исследований при выполнении детьми специально разработанных заданий. Уровень развития физических качеств определяется по таблицам возрастно-половых нормативов.

1. Бег на 10 метров с хода Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Проводится разметка дорожки по отрезкам 10 метров. Регистрируется время, за которое ребенок пробегает отрезок от отметки 10 метров до отметки 20 метров. Поскольку первые 10 метров от старта ребенок разгоняется, набирая максимальную скорость, педагог включает секундомер в тот момент, когда ребенок пересекает 10метровую отметку, и выключает секундомер, когда ребенок пересекает 20метровую отметку. Наличие беговой дорожки длиной не менее 40 метров необходимо для того, чтобы ребенок не тормозил на финише.

2. Бег на 30 метров Цель: определение скоростных качеств. Тестирование проводится на беговой дорожке не менее 40 метров длиной и шириной 2-3 метра. Дорожка должна быть прямой и плотно утрамбованной. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть такое, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят двое взрослых: первый педагог с флажком – на линии старта и второй педагог с секундомером – на 4-5 метров дальше линии финиша. Второй педагог должен находиться дальше линии финиша, чтобы ребенок не тормозил в конце дистанции. По команде «Внимание!» ребенок подходит к линии старта и принимает позу высокого старта. Следует команда «Марш», и первый педагог дает отмашку флажком. В это время второй педагог включает секундомер. В момент пересечения ребенком линии финиша секундомер выключается. Взрослым во время бега ребенка не следует корректировать его движения, подсказывать элементы техники. Примечание. Практика показывает, что при проведении тестирования в соревновательной форме (бег по два человека) результаты детей бывают выше.

3. Метание набивного (медицинского) мяча весом 1 кг вдаль двумя руками с замахом из-за головы из исходного положения стоя.

Цель: определение силы и координации. Тестирование проводится на ровной площадке. Ребенок встает на у контрольной линии разметки и бросает мяч вдаль двумя руками с замахом из-за головы, при этом ноги должны быть шире

плеч, стопы параллельно друг другу. Ребенок во время броска не должен заходить за контрольную линию. Педагогу необходимо находиться рядом с ребенком для страховки. Дошкольник выполняет три попытки, засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места (интегральный тест) Цель: определение скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Тестирование проводится в физкультурном зале, дети должны быть в спортивной обуви. Если ребенок босиком или в носках, то рекомендуется прыгать на мат или использовать толстый ковер. Исходное положение: стопы слегка врозь, носки стоп расположены на одной стартовой контрольной линии, ноги немного согнуты. Ребенок прыгает на максимальное расстояние от контрольной линии, отталкиваясь двумя ногами при интенсивном взмахе рук и приземляясь на обе ноги. Нельзя садиться на пол или опираться сзади руками. Измеряется сантиметровой лентой расстояние от контрольной линии до места приземления (по пяткам). Засчитывается лучшая из трех попыток. Если ребенок не может одновременно приземлиться на обе ноги, то выполнение теста не засчитывается.

5. Наклон туловища вперед из положения сидя Цель: определение гибкости. Ребенок сидит на полу, ноги врозь (без обуви), расстояние между пятками 20 см. Помощник прижимает тыльную сторону коленей ребенка к полу (колени должны быть выпрямлены). Ребенок медленно наклоняется вперед, при этом ладони выпрямленных рук скользят вперед по линейке, нулевая отметка которой находится на уровне пяток. Ребенок должен задержаться в положении наклона не менее 2с. Лучший результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1 см. Эта цифра записывается со знаком «плюс» (+), если ребенок коснулся за линией, на которой расположены его пятки; если его пальцы не достали линии пяток, то делается запись со знаком «минус» (-); если пальцы на уровне пяток, то ставится «ноль» (0). Примечание. Для проведения теста можно использовать два куба (опоры) для упора ног и сохранения прямых ног без посторонней помощи. Ребенок старается отодвинуть небольшой кубик, лежащий между стопами, пальцами рук вперед максимально возможное расстояние. Предоставляются две попытки, регистрируется лучший результат.

6. Метание мешочка с песком вдаль Цель: определение ловкости и координации. Вес мешочка: 150 г для детей в возрасте 4 лет и 200 г для детей в возрасте 5-7 лет. Тестирование проводится на улице на физкультурной площадке. Метание проводится попеременно правой и левой рукой. Одна нога ставится вперед, мешочек – на уровне плеча. Регистрируется три попытки каждой рукой, засчитывается лучший результат. Взрослый контролирует,

чтобы ребенок не заходил за контрольную линию, отклонение при метании от прямой линии не должно превышать 50 см в каждую сторону.

7. Бег в умеренном (медленном) темпе Цель: определение общей выносливости. Тестирование проводится в конце образовательного периода в физкультурном зале или на физкультурной площадке при благоприятных погодных условиях. В течении образовательного периода с учетом тренированности ребенка продолжительность бега (в медленном или умеренном темпе) постепенно увеличивается с 15-30 с до 1-2,5 мин.

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств детей 4-7 лет

Показатели Пол Возраст 5 лет 6 лет 7 лет Скорость бега на 10 м (с) Мальчики 2,6-2,1 2,5-1,8 2,3-1,7 Девочки 2,8-2,2 2,7-1,9 2,6-1,9 Скорость бега на 30 м (с) Мальчики 8,8-7,0 7,6-6,5 7,0-6,0 Девочки 9,1-7,1 8,4-6,5 8,3-6,3 Дальность броска набивного мяча весом 1 кг (см) Мальчики 165-260 215-340 270-400 Девочки 140-230 175-300 220-350 Длина прыжка с места (см) Мальчики 82-107 95-132 112-140 Девочки 77-103 92-121 97-129 Величина наклона туловища вперед из положения сидя (см) Мальчики 4-7 5-8 6-9

Девочки 6-9 7-10 8-12

Дальность броска мешочка с песком правой рукой (м)

Мальчики 4,0-6,0 4,5-8,0 6,0-10,0

Девочки 3,0-4,5 3,5-5,5 4,0-7,0

Дальность броска мешочка с песком левой рукой (м)

Мальчики 2,5-4,0 3,5-5,5 4,0-7,0

Девочки 2,5-3,5 3,0-5,0 3,5-5,5

Продолжительность бега в умеренном (медленном темпе) (мин)

Мальчики 1,0-1,5 1,5-2,0 2,0-2,5 Девочки 1,0-1,5 1,5-2,0 2,0-2,5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
3. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.
4. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.
4. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
11. Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др; науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт. коллектива Н.В.Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
12. Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе /
13. Н.О.Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е.Клопотова и др.; под ред. И.А. Бурлаковой, М.И. Степановой. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.