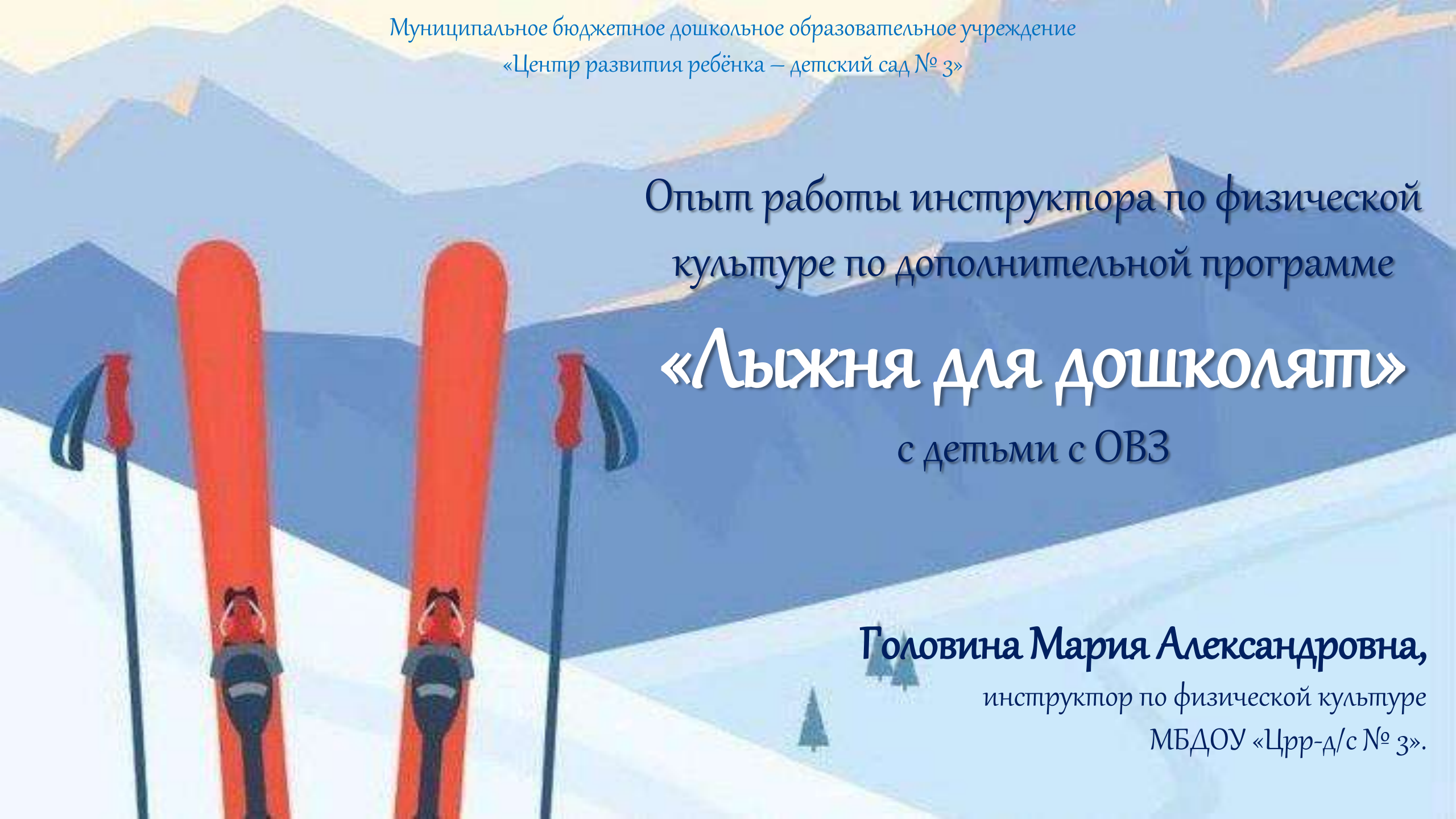




Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка — детский сад № 3»

Опыт работы инструктора по физической
культуре по дополнительной программе

«Лыжня для дошколят»

с детьми с ОВЗ

Головина Мария Александровна,
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Црр-д/с № 3».

Мир ребенка — это движения,
непрекращающаяся, ежедневная и
многочасовая двигательная активность.

И она не утомляет, не угнетает, а
«строит» его.

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

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Мороз и солнце — день чудесный!

На лыжи встанем мы все вместе!





ЦЕЛЬ

Совершенствовать
физические качества детей,
формировать
положительную мотивацию
у дошкольников для занятий
физкультурой и спортом,
приобщать к здоровому
образу жизни посредством
лыжной подготовки



ЗАДАЧИ

- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему детей , способствовать осознанию своего тела;
- развивать физические качества детей (силу, выносливость, быстроту и др.);
- развивать ориентацию в пространстве;
- улучшать координацию движений;
- развивать крупную моторику;
- развивать чувства дружбы, коллективизма и взаимопомощи;
- развивать умения управлять своими движениями;
- формировать умения преодолевать трудности и препятствия;
- воспитать чувства ответственности и дисциплинированности.



1. **приобретение умений** и навыков ходьбы на лыжах;
2. **повышение физической подготовленности** воспитанников;
3. **формирование устойчивого интереса** детей к спорту посредством ходьбы на лыжах;
4. **снижение уровня заболеваемости** детей, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
5. **преодоление психомоторных нарушений**, улучшение социализации ребенка.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



Знакомство с лыжами.

Игровая эстафета на лыжах в помещении

Первые знакомства с лыжами проходили внутри детского сада.

Дети в игровой форме познакомились с лыжами. Учились их надевать, держать устойчивое положение во время ходьбы на них.

Поддерживали друг друга, получали положительные эмоции.



Первые занятия с лыжами

Дети пробовали самостоятельно надевать лыжи. Фиксировали их положение, вставали на них, стараясь сохранить равновесие и четкое расстояние между друг другом.



Игровая эстафета на лыжах на площадке

В игровой форме продолжили знакомство с лыжами. Дети надевали одну лыжу и на скорость преодолевали эстафету. Надевали именно одну лыжу, чтобы почувствовать как она скользит по снегу, что нужно концентрироваться, чтобы не потерять равновесие



Техники передвижения на лыжах

Ступающий шаг – самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку.

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. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.



Скользкий шаг — это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит 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. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую



Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении



Игровые упражнения

«Пружинка»

Ноги чуть расставлены, дети стараются сохранить равновесие при сгибании и выпрямлении колен.



«Цапля»

Дети поочередно поднимают, по правую, по левую ногу.

Стараются зафиксировать положение, стоя на одной ноге.



«Петушки машут крыльями»

Десты принимают исходное положение: ноги расставлены, руки за спиной.

На счёт «раз» — руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. На счёт «два» — вернуться в исходную позицию.



ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

ИГРА «Кто быстрее повернётся?»

Дети стоят в шеренге на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу «Поворот» дети выполняют движение переступанием на 90° сначала в одну сторону, а затем другую. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.



ИГРА «У кого будет меньше шагов?»

Дети идут по прямой лыжне, стараясь преодолеть её меньшим числом длинных скользящих шагов.



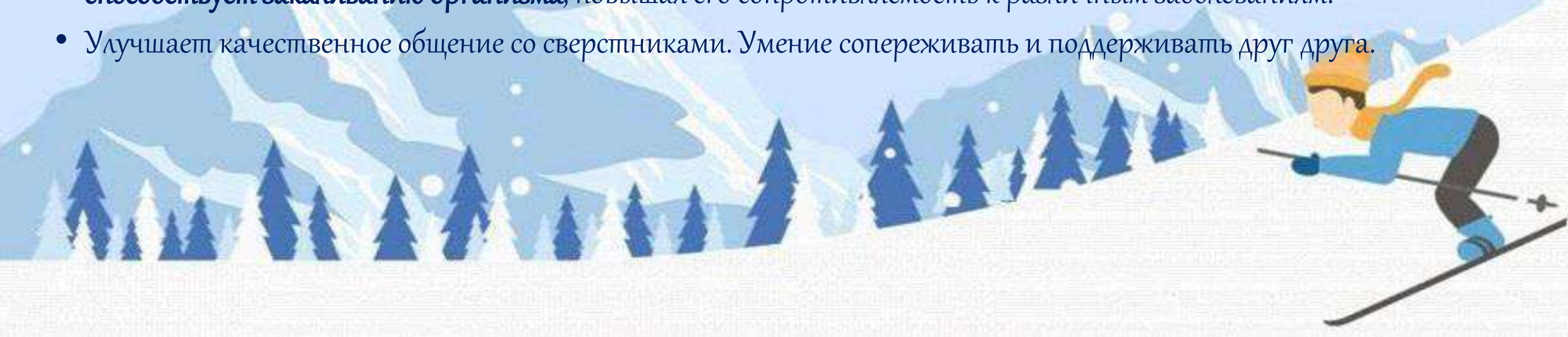
ИГРА «Пройди и не задень»

Дети обходят препятствия,
стараясь их не задеть



Ходьба на лыжах положительно влияет на развитие ребёнка с ОВЗ!

- **Улучшает осанку.** При ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц, особенно мышцы спины.
- **Способствует энергичному обмену веществ.** Это усиливает функциональную деятельность внутренних органов.
- **Развивает мышечную чувствительность.**
- **Помогает развивать пространственные ориентировки и координацию движений.**
- **Укрепляет связки голеностопных суставов** и развивает точные и ловкие движения.
- **Развивает память и внимание:** дети запоминают последовательность движений.
- Кроме того, длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур **способствует закаливанию организма**, повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.
- Улучшает качественное общение со сверстниками. Умение сопереживать и поддерживать друг друга.



Заключение

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека!



**Благодарим за внимание
и желаем успехов в работе!**

ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

