

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Пушкинского муниципального района  
детский сад № 42 «Рябинка»

## Проект «Лыжные старты в детском саду»



***Руководитель проекта:***

Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории  
Поплавская Ольга Сергеевна

***Участники проекта:***

2 воспитателя, 24 воспитанника возраст 5- 6 лет,  
родители воспитанников

***Срок работы над проектом:***

3.12.2018. – 1.03.2019г.

***Итоговое мероприятие:***

Физкультурный праздник  
«Лыжные старты в детском саду!»



# Актуальность проекта

*... Здоровью моему полезен русский холод ...*

*А.С. Пушкин*

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в возрастных группах ДООУ проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Детский сад и лыжи».

## Цели и задачи проекта

**Цель:** формирование двигательных навыков по обучению детей ходьбе на лыжах с учетом физиологических особенностей

### **Задачи проекта:**

- Усвоить знания о лыжных видах спорта, истории создания лыж.
- Освоить навыки лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг и повороты переступанием.
- Укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, и спины, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Повысить показатели основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др).
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом

## ***Ожидаемый результат:***

- приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования в подготовительной группе
- повышения уровня физической подготовленности воспитанников
- формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта.

## **Механизм реализации проекта**

В ходе реализации проекта использовались следующие формы работы:

- Непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25 - 30 минут.
- Просмотр презентаций, альбомов, создание лэпбука, чтение художественных произведений.
- Физкультурный праздник.

















# «Лыжные старты в детском саду!»





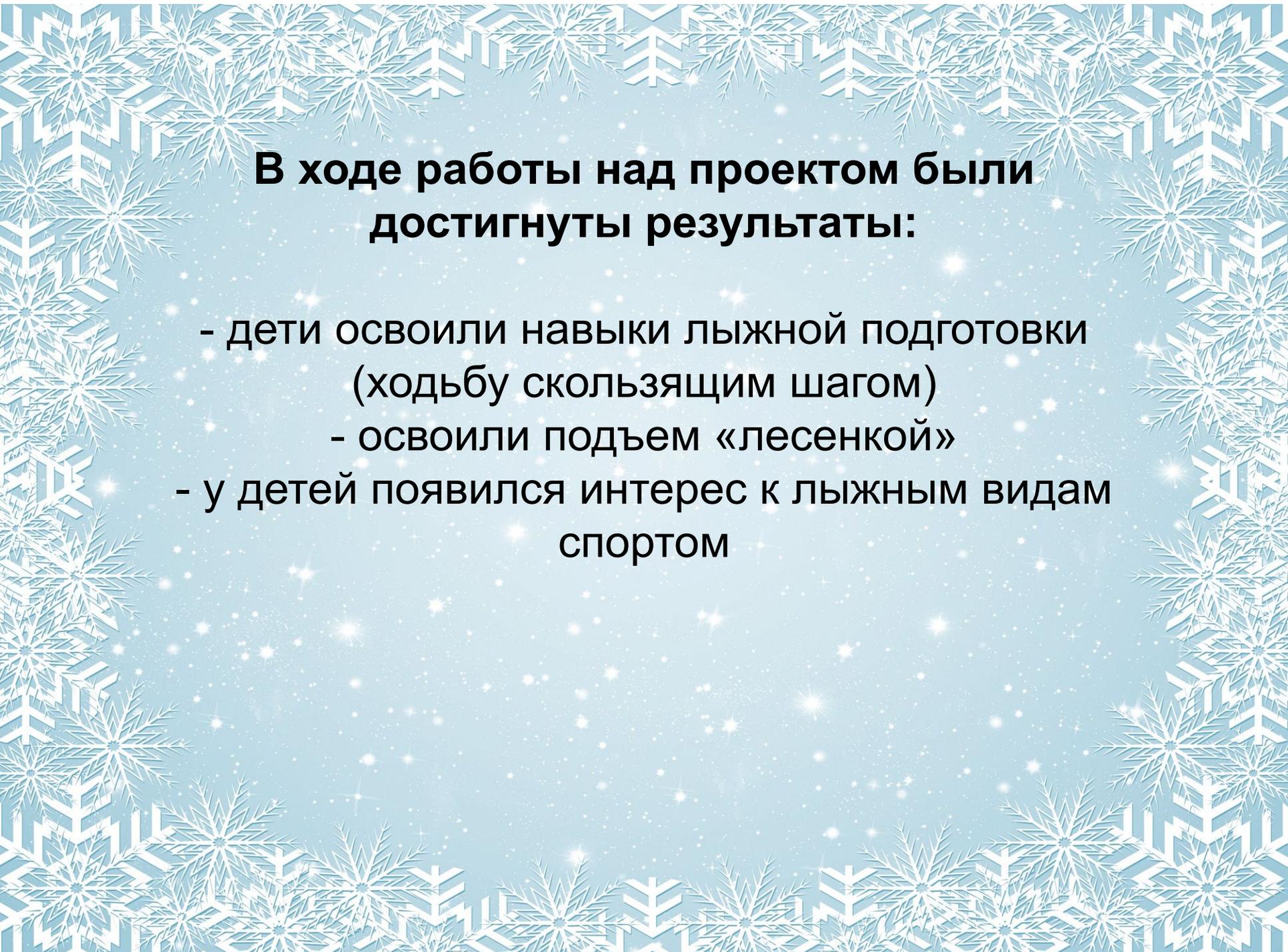






# Лыжи дома!





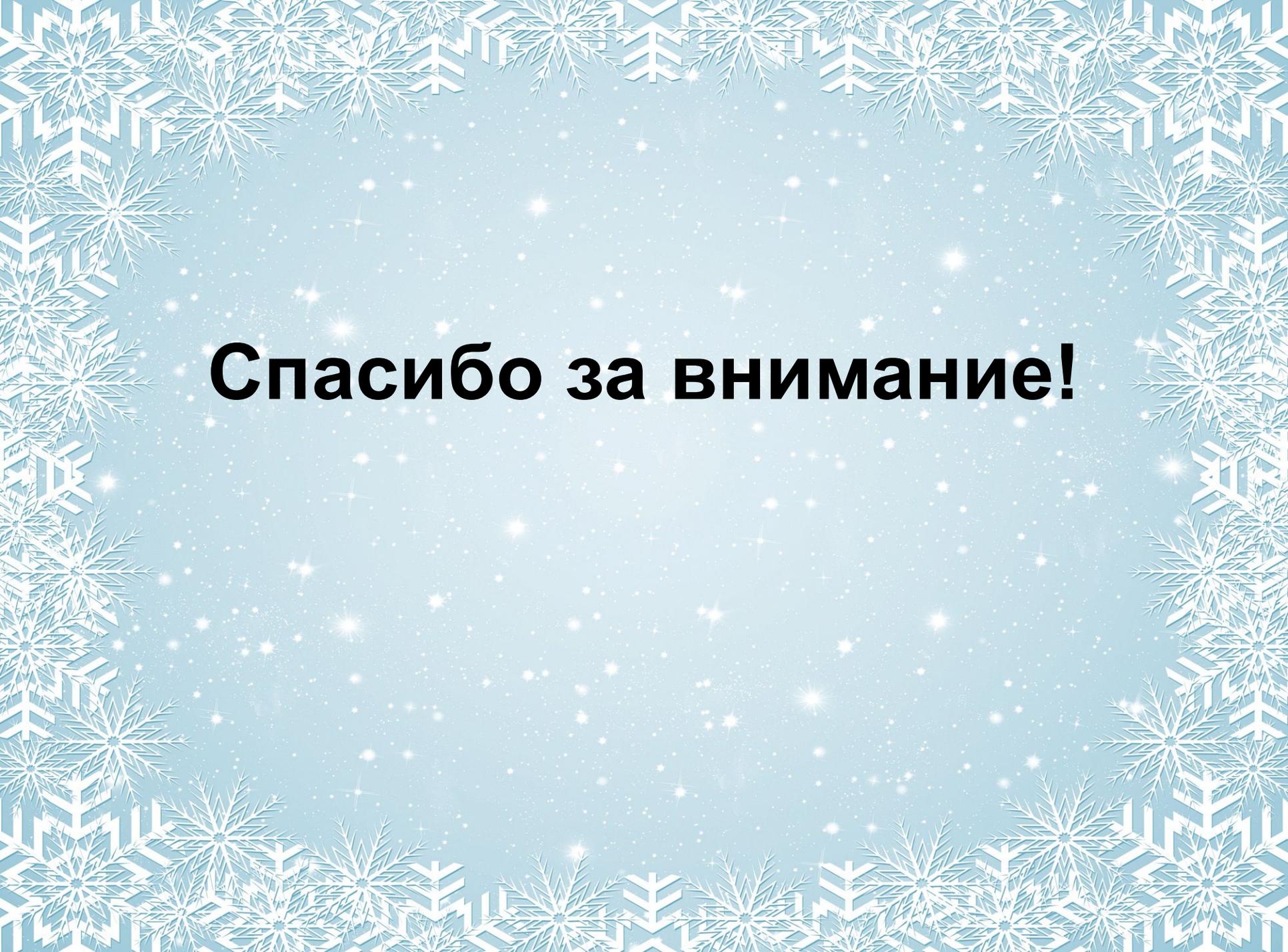
**В ходе работы над проектом были достигнуты результаты:**

- дети освоили навыки лыжной подготовки (ходьбу скользящим шагом)
- освоили подъем «лесенкой»
- у детей появился интерес к лыжным видам спортом



**"Мороз не велик, а стоять не велит".**





**Спасибо за внимание!**