Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Наукоград»

Проект

«На лыжи всей семьёй!»

Инструктор по физическому развитию

Матевосян Виктория Сергеевна

Чусовой 2022 г.

**Актуальность:**

Обеспечить «здоровую жизнь» своим детям, приучить их беречь и развивать своё физическое здоровье, а также бережно относиться к окружающему миру – одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей родителями.

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями, как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живёт и развивается ребёнок.

Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения активного семейного отдыха в выходные дни возрастает.

Туристические походы, прогулки, подвижный и спортивные игры  – одна из наиболее активных форм совместного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Такой отдых сближает родителей и детей, даёт возможность создания атмосферы взаимопонимания и сотрудничества.

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. Все, что нужно лыжнику-любителю – это лыжи (лучше всего пластиковые или полупластиковые) с креплениями, ботинки и палки, а также теплый, но не стесняющий движений лыжный костюм.

В нашем МБДОУ «Детский сад Наукоград» созданы необходимые условия для занятий с детьми на лыжах: спортивная площадка с лыжней, детские лыжи и ботинки, спортивное оборудование.

Цель проекта: приобщение к спорту детей старшего дошкольного возраста и взрослых посредством  лыжной подготовки на территории детского сада и семейных лыжных прогулках в лесу.

Задачи:

**Образовательные:**

1.Формировать элементарные знания и представления о зимних видах спорта.

2.Закреплять технику ходьбы на лыжах.

3.Формировать интерес к туризму, как средству активного семейного отдыха.

4.Приобщать родителей к жизни и интересам детей, показать им значимость общения для всестороннего развития детей.

**Оздоровительная:**

1.Сформировать у родителей и детей осознанное отношение к своему здоровью.

**Воспитательные:**

1.Научить ухаживать за спортивным оборудованием.

2.Воспитывать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера терпения, выносливости.

**Ожидаемый результат:**

В деятельности детей:

1.Приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования на уроках физкультуры в школе;

2.Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;

3.Оздоровление и закаливание детского организма. Снижение сезонной простудной заболеваемости;

4.Формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта.

В деятельности родителей:

1.Повышение интереса родителей к укреплению здоровья и совершенствованию физического развития детей посредством ходьбы на лыжах;

2.Создание условий для занятий ходьбой на лыжах в детском саду (обеспечение соответствующей формой одежды, помощь в ремонте лыжного инвентаря) и в условиях семейных прогулок;

3.Формирование традиций семейных лыжных прогулок;

4.Активное участие в проводимых ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях и походах.

5.  Создание стенгазет «На лыжи всей семьёй!», фотовыставки «На лыжах всей семьей!»

Риск:

1.Родители не согласятся на участие в проекте и на лыжную прогулку.

2.Плохие погодные условия на момент похода.

3.Заболевание детей.

Сроки реализации проекта: с 1 января 2022 г по 31января 2022года.

с 1 января 2022 г по 31января 2022года

**Подготовительный этап.**

1. Формирование проблемы (цели) проекта «Всей семьей на лыжи».

2.Консультация для воспитателей: «Лыжи в ДОУ».
3. Консультация для родителей: «Поставьте ребёнка на лыжи».
4. Подбор материала (стихи, загадки про лыжи, беседы) .

5. Разработка план реализации проекта

**Практический этап.**

1. Занятия по лыжной подготовке на спортивной площадке ДОУ:
2. Проведение Лыжной недели в ДОУ (17.01.22 по 22.01. 22г.)
3.Беседы с детьми: «Зимние виды спорта»,
«Почему полезно кататься на лыжах ».
4. Чтение художественной литературы о лыжном спорте (загадки, рассказы).

5. Просмотр мультфильма о зимних видах спорта.

6. Выезд на лыжную базу «Металлург» детей и родителей группы «Теремок»

**Заключительный  этап.**

1.Создание стенгазет «На лыжи всей семьёй!», фотовыставки «На лыжах всей семьей!»

2.Проведение  малых зимних Олимпийских игр на территории ДОУ.

ПРИЛОЖЕНИЕ1

**Консультация для педагогов «Встаем на лыжи»**

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечнососудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное связочный аппарат.

Главное преимущество лыжного спорта над другими видами это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов. Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После приобретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже – 12 0 С. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Консультация для родителей: «Учите детей ходьбе на лыжах».**

Одним из наиболее доступных дошкольникам видов оздоровительной физкультуры считается ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движение на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Как подобрать лыжи ребенку? Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Для детей постарше по поднятой руке вверх. Если поставить лыжу вертикально возле ноги, го он должен доставать ладонью вытянутой вверх руки носок лыжи, а верхний край палки должен доходить до подмышечной впадины. Лыжи подходят как деревянные, таки пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных, они более упруги и износоустойчивы, лучше скользят. Лыжи не должны иметь сучков, трещин шероховатой скользящей поверхности. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. Если палки без колец, то они проваливаются глубоко в снег, все это приводит к потере равновесия, к падению. Как правильно держать палку? Перед пользованием палками надо объяснить и показать ребенку способ держания кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Загадки про лыжи для детей.

|  |  |
| --- | --- |
| С горки я лечу стрелой, Резвы кони подо мной. Две полоски на снегу Оставляют на бегу… (Лыжи) | Две сестрицы-близнецы Кверху задраны концы Две дощечки человеку Чтоб на них скользить по снегу Во дворе зима всё ближе Скоро встану я на…(Лыжи) |
| Две старательных  «близняшки» Две подружки- деревяшки Вместе рядышком идут Меня по снегу несут. (Лыжи) | Две дощечки на ногах И две палочки в руках. Если мы дощечки смажем — Снежный экстра-класс покажем! Зимние рекорды ближе Тем, кто очень любит… (Лыжи) |
| Без них не обойдешься, Коль снегу намело. Везде пройдут, Вниз не уйдут! Проходя оставят роспись Две ровные полоски. Вот так волшебные… (Лыжи) | Под ногами у меня деревянные друзья. Я на них лечу стрелой, Но не летом, а зимой… (Лыжи)Ног от радости не чуя, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи) |