

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр
развития ребенка - детский сад «Аленушка»
г. Белокуриха Алтайский край

Проект
«Лыжи – это здорово!»
(подготовительная к школе группа)

Разработала: инструктор по физической культуре Горбачёва А.К.

Разработчик: Горбачёва Анна Константиновна инструктор по физической культуре

Тема «Лыжи– это здорово!»

Тип проекта: практико - ориентированный.

Вид проекта: обучающий, сезонно – досуговый.

Срок реализации: (февраль).

Участники проекта: инструктор по физкультуре, дети подготовительной группы, воспитатель группы, родители.

Актуальность проекта

Когда как ни в зимнее время года остро встает вопрос о здоровье ребенка. Именно в период простудных заболеваний актуальность занятиями спортом и физкультурой возрастает. Физическая активность на свежем воздухе влияет не только на здоровье, но и на умственное развитие, ведь насыщение мозга кислородом происходит ещё интенсивнее. Многообразие форм физической активности на улице позволяет усваивать детьми разнообразные движения, пополняя свой двигательный опыт.

По мнению многих экспертов в области медицины и спорта самый полезный вид зимнего развлечения – это лыжные прогулки. В каждой уральской семье принято проводить активный отдых на лыжне или на катке. Поэтому лыжи или коньки есть в каждом доме, а если и нет, то их часто берут напрокат.

Всего пару прогулок на лыжах в неделю могут укрепить суставы, мышцы ног, рук и спины, что позволяет сохранить хорошую осанку. При передвижениях на лыжах учащается дыхание и сердцебиение, тем самым тренируя дыхательную и сердечно - сосудистую системы.

В дошкольном возрасте, особенно в 5-6 лет происходит процесс увеличения мышц, интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышается работоспособность сердца, нарастает глубина дыхания. Всё это говорит о том, что в этот возрастной период расширяются двигательные возможности детей. Поэтому прогулки и игры на лыжах не только полезны, но и необходимы дошкольникам.

Несмотря на то, что лыжная подготовка включена во многие общеобразовательные программы дошкольного образования, в настоящее время в детских садах, лыжному спорту уделяется очень мало внимания. Из-за отсутствия спортивного инвентаря и мест для его хранения, множества трудностей, связанных с организацией занятий. Во многих детских садах обучение детей ходьбе на лыжах заменили обычными играми на свежем воздухе.

Всё вышесказанное определило актуальность разработки и реализации проекта «Маленькие лыжи – большой шаг к здоровью», который направлен на оздоровление и приобщение воспитанников к лыжному спорту через обучение на лыжах.

Цель: Создание эффективных здоровьесберегающих условий для укрепления здоровья и общего физического развития детей старшего дошкольного возраста посредством применения лыж.

Задачи проекта:

Формировать у воспитанников интерес к физической культуре, через занятия по лыжной подготовке.

Совершенствовать деятельность основных физиологических систем организма посредством спортивных упражнений на лыжах.

Способствовать воспитанию морально-волевых качеств.

Способствовать укреплению здоровья и улучшению общей физической подготовленности детей.

Закладывание азов правильной техники лыжных ходов у детей старшего дошкольного возраста.

Повышение показателей основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др.).

Способствовать вовлечению родителей к совместным с детьми семейным прогулкам на лыжах и приобщению к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты

Дети имеют представление о разновидностях лыжного спорта.

Сформирован устойчивый интерес к занятиям по физической культуре на свежем воздухе на лыжах.

Дети подготовительной группы владеют первоначальными навыками передвижения на лыжах и техниками лыжных ходов.

Положительная динамика показателей развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста.

Сформирован интерес и повышена активность родителей по укреплению здоровья детей посредством совместных прогулок на лыжах.

Этапы реализации проекта:

1 этап подготовительный	2 этап – основной, реализация проекта	3 этап заключительный
1. Определение темы проекта; 2. Изучение литературы и интернет - ресурсов по теме; 3. Написание плана работы;	1. Просмотр обучающих видеороликов и мультфильмов; 2. Беседы и презентации по ознакомлению с разновидностями лыжного спорта; 3. НОД по лыжной подготовке на воздухе; 4. Свободное катание на	

	<p>лыжах на улице;</p> <p>5. Выполнение подводящих и обучающих упражнений на занятиях по физической культуре в зале;</p> <p>6. Консультации для родителей о здоровом образе жизни и укреплении здоровья детей в семье;</p>	
<p>Работа с родителями и педагогами (консультации, беседы)</p>		