

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД №362  
(МБДОУ - детский сад № 362)**

Юридический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Братская 116, тел. 297 07 70,  
[mdou362@eduekb.ru](mailto:mdou362@eduekb.ru)

Описание спортивного мероприятия в МБДОУ - детский сад № 362 в рамках декады лыжного спорта 2024 «Лыжный забег дистанцией в 300м».

Цель: обеспечение доступности занятий физкультурой и спортом для всех категорий детей детского сада в соответствии с их потребностями и возможностями с ориентацией на формирование ценностей здорового образа жизни; внедрение физкультурно-спортивных технологий в работу.

Задачи:

- формировать элементарные навыки ходьбы на лыжах;
- развивать умение выполнять физические упражнения, направленные на преодоление трудностей физического характера;
- развивать точные движения, ориентировку в пространстве, ловкость и координацию;
- развивать желание заниматься зимними видами спорта;
- способствовать укреплению и сохранению здоровья детей;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать привычку к ЗОЖ.

Оборудование: лыжи по количеству детей, лыжные палки, стойки ориентиры, флажки.

Содержание:

Подготовительная часть (10 минут):

Звучит торжественная музыка. На уличную спортивную площадку входят дети и выстраиваются в шеренгу

Инструктор по ФК: Внимание, внимание, внимание! Начинаем зимний праздник!

Будут игры, будет смех,

И весёлые забавы приготовлены для всех.

Хороша красой своею наша зимушка-зима!

Поиграть сегодня с ней

Собралась вся детвора!

- Какие забавы ждут нас зимой?
- А на чем мы можем покататься зимой?
- Ребята, слушайте загадку и постарайтесь ее отгадать:  
Две дощечки на ногах и две палочки в руках! (ЛЫЖИ)

Инструктор по ФК: Правильно, ребята, это лыжи. Сегодня Вас ждут интересные соревнования на лыжах. Но сначала давайте выполним разминку.

Дружно вместе все вставайте! И разминку начинайте!

Разминка по показу инструктора по ФК

В методике особое внимание уделяется отработке основных движений. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создается уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха.

Основные движения:

- «Стойка лыжника» – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. Дети

выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.

- «Приставной шаг» - передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.

- «Повороты на лыжах» – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Инструктор по физической культуре показывает и объясняет технику поворота. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.

- «Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Это упражнение мы назвали «Туда-сюда». Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге. После этого дети выходят на круг, чтобы закрепить движение без палок. Это дает возможность почувствовать наличие палок в руках, но не мешают им передвигаться, так как сами палки затрудняют движение.

- «Бесшажный ход» - скольжение на двух лыжах, с одновременным отталкиванием двумя палками, лыжи в ходьбе не участвуют. Этот вид ходьбы мы используем для обучения работе палками.

- «Попеременный двухшажный ход» – цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

- «Умение встать после падения»:

Каждый ребенок пытается встать в тот момент, когда ноги и лыжи скрещены. Необходимо учить детей после падения ложиться на бок, расправлять ноги, ставить лыжи параллельно, после чего надо встать с помощью рук или палок.

Инструктор по ФК: Все очень постарались! Молодцы!

#### Основная часть (20 минут):

Инструктор по ФК: направляет детей разминочный круг попеременным двухшажным ходом.

Представление о движении у ребенка должно сложиться правильное изначально, по этому, каждое движение проговаривается инструктором и показывается. Делается упор на значительные детали, влияющие на технику выполнения движения. (Дети проходят 1 круг).

Инструктор по ФК: Молодцы! А сейчас настала пора соревнования. (Инструктор выстраивает детей в колонну по одному перед линией старта)

Инструктор по ФК: На старт, внимание, марш!

Дети проходят дистанцию 300 м на лыжах по команде от старта до финиша.

#### Заключительная часть (10 минут)

Инструктор по ФК: Молодцы ребята, вы сегодня были быстрыми, ловкими, дружными.

Мы со спортом крепко дружим

Спорт здоровье, спорт игра!

Крикнем все ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Дети: ФИЗКУЛЬТ-УРА! ФИЗКУЛЬТ-УРА! ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Инструктор по ФК: дает команду «Снять лыжи!» (Воспитанники снимают лыжи и вместе с воспитателем прибирают инвентарь).

Итог соревнования:

№	Группа (возраст)	Количество воспитанников
1.	Вторая младшая (3-4 года)	11
2.	Средняя (4-5 лет)	16
3.	Старшая (5-6 лет)	19
4.	Подготовительная (6-7 лет)	17
<b>Итого</b>		<b>63</b>

Выводы: Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Вовлекаются в работу почти все мышечные группы, что способствует энергичному обмену веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов. Также развивается мышечная чувствительность. Происходит развитие пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Повышается интерес детей и любовь к систематическим занятиям, проявляется желание заниматься не только в детском саду, что вовлекает родителей в ходьбу на лыжах, а это является предпосылкой к ведению здоровому образу жизни.

Общие методические указания: При ходьбе с палками дети допускают очень много ошибок, от которых сложно избавиться. Инстинктивно дети расставляют палки очень широко в стороны, не отталкиваются ими, а просто ставят на землю. Важно обратить внимание детей на эти ошибки с самого начала обучения. Мы отрабатываем движения палок стоя на месте, а потом в движении. Для устранения ошибки расставлять палки широко, дети проходят дистанцию по ограниченной дорожке по бокам. Дорожку можно ограничить как конусами, так и нарисовать на площадке границы, за которые нельзя выставлять палки. Так дети наглядно понимают, в чем их ошибка.

Инструктор по ФК: Чернышова Светлана Андреевна.

Заведующий



Д.К. Абдуллаева