

Конспект занятия по лыжной подготовке в детском саду

Тема: Освоение основных навыков передвижения на лыжах

Целевая аудитория: Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Примечание: Данный конспект может быть использован всеми педагогами детского сада, не только инструкторами по физической культуре, а также родителями, которые хотят научить своих детей катанию на лыжах.

Цели и задачи занятия:

Образовательные задачи:

Познакомить детей с лыжным инвентарем и правилами его использования

Обучить основным элементам передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг)

Развивающие задачи:

Развивать координацию движений, равновесие

Формировать «чувство лыж» и «чувство снега»

Укреплять опорно-двигательный аппарат, мышцы ног и спины

Воспитательные задачи:

Воспитывать интерес к зимним видам спорта

Формировать культуру безопасного поведения на снегу

Развивать волевые качества и настойчивость

Оборудование и материалы:

Детские лыжи без палок

Яркие ориентиры (конусы, флажки)

Бубен или свисток для сигналов

Игрушки для создания игровой мотивации

Ход занятия:

I. Вводная часть (5-7 минут)

Организационный момент:

Построение детей, приветствие

Проверка готовности к занятию (наличие шапок, варежек, соответствующей одежды)

Игровая мотивация: “Сегодня мы отправляемся в зимнее путешествие! Наши помощники – волшебные лыжи, которые помогут нам скользить по снегу как настоящие лесные жители”.

Разминка:

Ходьба на месте с высоким подниманием колен

Круговые движения руками

Наклоны туловища вправо-влево

Приседания (5-6 раз)

Прыжки на месте (8-10 раз)

II. Основная часть (15-20 минут)

1. Знакомство с лыжами:

Дети становятся в круг, каждый берет свои лыжи

“Поздоровайтесь с лыжами” - коллективно рассматриваем лыжи, находим носок, пятку, крепления

Демонстрация правильного надевания лыж

2. Обучение передвижению на лыжах:

Упражнение “Топ-топ” (ступающий шаг):

Дети учатся поднимать и опускать лыжи, не отрывая их полностью от снега

Выполняют 15-20 шагов по прямой линии

Игра “Следопыты”:

Передвигаясь ступающим шагом, дети стараются оставить четкие следы на снегу

Педагог отмечает тех, чьи следы самые ровные и красивые

Упражнение “Самолетики”:

Стоя на лыжах, дети разводят руки в стороны

Переноса вес тела с одной ноги на другую, учатся сохранять равновесие

3. Игровые упражнения:

Игра “Лыжный поезд”:

Дети выстраиваются в колонну, каждый держится за плечи впереди стоящего

По сигналу “поезд” начинает движение ступающим шагом

Упражнение “Солнышко”:

Дети встают в круг, носками лыж к центру

По команде делают шаг назад пяткой одной лыжи, образуя “лучи солнца”

Затем возвращаются в исходное положение

Игра “К своему флажку”:

По периметру площадки расставлены флажки разных цветов

Дети передвигаются по площадке произвольно

По сигналу каждый должен добраться до флажка определенного цвета

III. Заключительная часть (3-5 минут)

Упражнения на расслабление: Стоя на лыжах, дети выполняют глубокие вдохи и выдохи

Потряхивают поочередно правой и левой ногой для снятия напряжения

Рефлексия:

Вопросы детям: “Что понравилось на занятии?”, “Что было самым интересным?”, “Что было трудно выполнять?”

Похвала каждого ребенка за личные достижения

Безопасность прежде всего:

Следить за дистанцией между детьми (минимум 1-1,5 метра)

Проверять надежность креплений перед началом движения

Выбирать ровные участки для начального обучения

Данный конспект разработан с учетом возрастных особенностей дошкольников и может быть адаптирован педагогами с учетом конкретных условий детского сада и уровня подготовленности детей.