

ВВЕДЕНИЕ

Основы развития здорового образа жизни закладываются в детском возрасте, когда ребёнок приобретает многие привычки, в том числе и навыки выполнения жизненно необходимых движений, существенно влияющих на работу органов и систем организма.

В дошкольном образовании в качестве мер, направленных на охрану и укрепление здоровья дошкольников, рассматриваются создание условий для развития двигательной активности детей, целесообразный подбор физических упражнений, воспитание здоровьесберегающего поведения у детей, построенного на их активности и активной позиции родителей в данном вопросе.

Развитие физических качеств и координационных способностей у детей – одна из актуальных проблем, которая должна сегодня решаться в физическом воспитании. Развитие движений рук чрезвычайно важно и для физического, и для общего психического развития ребёнка, так как позволяет ему перейти от чисто созерцательного, зрительного восприятия мира к активному, действенному и потому неизмеримо более полному и точному его познанию. Поэтому так важно, чтобы ребёнок мог непроизвольно координировать свои движения. Дети, у которых хорошо развиты физические качества и координационные способности, быстрее усваивают двигательные действия, выполняют их более качественно и точно, что в свою очередь пригодится им в дальнейших жизненных этапах.

В зимний период в физкультурно-оздоровительной работе с детьми значительное место занимают спортивные упражнения, например такие, как ходьба на лыжах. Замечено, что при рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений, так как в детстве имеются наилучшие возможности усвоения новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше начать обучение и воспитание, тем прочнее будут навыки, тем лучше сформируется у ребенка движение и здоровые привычки.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Сибири создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Быстрое передвижение на свежем воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений. Эмоциональный заряд, полученный в совместной деятельности и с детьми, и с родителями, создаёт дополнительную потребность в успешной и постоянной двигательной деятельности.

**Цель проекта** - приобщение детей 6-7 лет и их родителей к традициям большого спорта, а именно к лыжным гонкам.

**Задачи проекта:**

1. Развитие координационных способностей и физических качеств детей 6-7 лет путём общей лыжной подготовки в тесном сотрудничестве с семьёй;
2. Обогащение двигательного опыта дошкольников 6-7 лет участием в городских соревнованиях по лыжным гонкам.

**Теоретические основы** проекта базируются:

* на научных принципах организации оздоровительной работы в ДОУ А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаевой, Т.И. Осокиной, Е.Н. Вавиловой, В.Г., Шармановой С.Б.;
* на гигиенических основах физической культуры Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова.

**Практическая значимость** работы заключается в организации совместной целенаправленной работы с родителями воспитанников по формированию навыков и стереотипов здорового образа жизни у детей, их стремления к покорению спортивных высот.

**Срок реализации проекта:** краткосрочный, ноябрь – март

**Форма работы с дошкольниками:** образовательная деятельность по физической культуре на свежем воздухе - лыжная подготовка, подгрупповая и индивидуальная.

**Ожидаемый результат:**

1. Повышение высокого уровня физической подготовленности детей 6-7 лет (на 20%);
2. Призовое место в лыжных гонках среди дошкольников на муниципальном уровне.
3. **Оздоровительный аспект лыжной подготовки дошкольников.**

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы.

Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия, а также благоприятно влияет и на формирование осанки.

Передвижение на лыжах относится к так называемым циклическим упражнениям, таким, для которых характерна многократная повторяемость одних и тех же движений в одной и той же последовательности. Например, при попеременном двухшажном ходе на лыжах циклом движений является двойной шаг, во время которого происходит динамическая мышечная работа, связанная с постоянными чередованиями напряжения и расслабления мышц. Такой режим мышечной деятельности наиболее благоприятен для детского организма, создает хорошие условия для его работы и отдыха. Движения во время ходьбы на лыжах характеризуются большими амплитудами, простотой и динамичностью, поэтому они благоприятны для всестороннего развития мышечной системы ребенка.

Одно пребывание на чистом зимнем воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Так в процессе ходьбы на лыжах у детей хорошо развивается дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма. А это лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья.

1. **Этапы реализации проекта**

**1 этап – подготовительный**, ноябрь

**Задачи:**

1. Оценить имеющиеся материально-технические ресурсы: наличие физкультурной площадки, исправного инвентаря – лыж и ботинок;
2. Провести корректировку содержания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на свежем воздухе, в соответствии с мониторингом физической подготовленности детей 6-7 лет на начало учебного года.

**2 этап – практический**, 4 неделя ноября - 3 неделя марта .

**Задачи:**

1. Осуществлять организацию ходьбы на лыжах поточным способом с использованием игровых заданий;
2. Использовать современные формы сотрудничества с родителями дошкольников, пропагандировать здоровый образ жизни;
3. Участвовать в городских соревнованиях по лыжным гонкам.

**3 этап – итоговый,** март

**Задачи:**

1. Провести обработку и анализ полученных данных мониторинга физической подготовленности на период марта, а также итоги участия дошкольников в соревнованиях по лыжным гонкам;
2. Соотнести результаты с поставленными задачами.

**1 этап.**

Для полноценного физического развития детей в дошкольном учреждении хорошо оборудована спортивная площадка. Это особенно важно для оптимизации двигательной активности детей в любое время года. В зимнее время года по периметру площадки прокладывается лыжня. Немного в стороне размещены горки небольшой высоты для подъёма и спуска на лыжах.

Лыжный инвентарь соответствует индивидуальным ростовым и весовым показателям детей. Длина лыж чуть выше, примерно на 10 см. Учтено, что чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. В ДОУ приобретены пластиковые лыжи, лыжные палки в наличии, но не используются в целях безопасности.

Лыжные ботинки по размеру свободные, но не слетающие с ноги при ходьбе. В работе с детьми используется и повседневная зимняя обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки на лыжи с другими креплениями, пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивается прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно. Весь инвентарь исправен.

На начало учебного года проводится мониторинг физической подготовленности детей, в результате которого сделаны поправки в индивидуальный и подгрупповой план работы по развитию движений детей 6-7 лет. В ноябре до наличия обильного снежного покрова на площадке с детьми планировались подготовительные имитационные упражнения, необходимые для выполнения правильной техники ходьбы на лыжах, а также общая физическая подготовка.

Дошкольники 6-7 лет группы **«Затейники»** МАДОУ ЦРР-ДС №44 «Золотой ключик»

(в процентном соотношении), 2011г.

**2 этап.**

Ознакомление детей с изучаемым движением начинается в помещении путём демонстрации рисунков, фотографий, видео моментов лыжных соревнований среди взрослых спортсменов. Дошкольники были ознакомлены с правилами безопасности при переносе лыжного инвентаря. Дети научились пользоваться лыжными креплениями.

Важной задачей обучения явилось овладение детьми скользящим шагом. Сначала требовался показ педагога в обычной скорости, затем в более медленном темпе. Дети быстро овладели одновременным отталкиванием ноги и движением рук, сохраняли равновесие, выполняли самоконтроль за скольжением. Дети постепенно овладели широким свободным шагом. Поняли, что для быстроты лыжного хода нужно энергично отталкиваться ногой.

Обучение спуску с невысокой горки начиналось на горизонтальной площадке. Лишь после того, как все дети правильно научились выполнять стойку на месте, начали выполнять её при спуске с очень пологого склона. Дети узнали правила правильного падения.

В образовательной деятельности по физической культуре, на спортивной площадке проводятся имитационные движения лыжников, игровые упражнения и подвижные игры. Например,

Упражнения для обучения **скользящему шагу**:

* ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками;
* ходьба по лыжне с изменением темпа;
* пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.

Упражнения для обучения **поворотам**:

* повороты на месте вокруг пяток лыж;
* передвижение на лыжах между флажками;
* ходьба на лыжах по фигуре – звезда, спираль.

Упражнения для обучения **спускам со склона**:

* спуск со склона до ориентира;
* спуск в воротца, образованные флажками;
* спуск со склона группой или парами, взявшись за руки;
* спуск со склона с одновременным метанием снежка в цель.

Подвижная игра **«Лыжные дуэты»:** на площадке обозначена дистанция в 10м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на линию старта и берутся за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперёд. Однако, если на дистанции они разъединяют руки, то оба теряют право продолжать гонку. Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

Подвижная игра **«У кого меньше шагов»:** дети стоят на старте, до финиша 15м. По сигналу начинают скольжение вперёд. Выигрывает тот, кто за меньшее число скольжений дойдёт до финиша.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника, равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи) используются следующие упражнения:

* перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
* стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
* поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
* поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
* поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
* прыжки на месте с ноги на ногу;
* прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
* небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
* стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
* небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
* поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
* поочередные махи носками лыж вправо и влево;
* поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
* поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
* поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
* приставные шаги в сторону.

Все упражнения выполняются без опоры на палки, постепенно увеличивается количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы.

Отбор упражнений, объединение их в общую систему, последовательность выполнения предусматривают постепенное повышение координационной нагрузки, обеспечивают взаимосвязь отдельных движений.

Если из-за неблагоприятных погодных условий или по другим причинам занятия проводились не совсем регулярно, при их возобновлении после перерыва обязательно повторяется все то, чему ребенок уже научился.

Для достижения поставленных целей и задач по физическому воспитанию дошкольников, родителям предлагалась краткая, точная информация о том, как именно поддерживать двигательную активность детей в выходные или вечерами. Рекомендации и беседы носили просветительский характер в области организации лыжных прогулок с детьми **(приложение).**

В 2011-2012 учебном году родители воспитанников серьёзно отнеслись к советам по организации активного лыжного семейного отдыха, применяли на практике рекомендации, с завидным постоянством выезжали дружно всей семьёй на туристические базы или ходили по лыжне Комсомольского озера **(фото приложение).**

Благодаря постоянной и последовательной совместной работе педагогического коллектива и родителей, воспитанники ДОУ №44 6-7 лет смогли участвовать в городских соревнованиях «Лыжня для всех» и I Спартакиаде по лыжным гонкам среди дошкольных учреждений г.Нижневартовска в 2012 году **(фото приложение).**

**3 этап.**

В марте 2012г. проводился повторный мониторинг физической подготовленности детей.

Дошкольники 6-7 лет группы **«Затейники»**

МАДОУ ЦРР-ДС №44 «Золотой ключик»

(в процентном соотношении)

При сравнении показателей по диаграмме на ноябрь 2011 года и итоговой диаграмме прослеживается положительная динамика увеличения высокого уровня тестовых показателей и физических качеств детей по всем видам. Общий уровень подготовки на 15% превышает запланированный результат высокого уровня – 50%. Это говорит о правильности выбора организации и содержания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, работе с родительской общественностью.

Дети, участвующие в I Спартакиаде по лыжным гонкам среди дошкольных образовательных учреждений г. Нижневартовска получили заслуженные награды:

* 2 место общекомандное (кубок)
* 3 место среди команд девочек (кубок)

Результаты проекта показывают успешное достижение поставленной цели и задач.

1. **Контроль динамики физической подготовленности детей 6-7 лет**

***челночный бег 3х10 м (сек) ЛОВКОСТЬ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | пол | Высокий  уровень | Средний  уровень | Низкий уровень |
| 6 | М | < | 11,2 | > |
| Д | < | 11,3 | > |
| 7 | М | < | 9,7 | > |
| Д | < | 10,1 | > |

***бег на скорость (10 м) БЫСТРОТА***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий  уровень | Средний  уровень | Низкий уровень |
| 6 | М | < | 2,9 | > |
| Д | < | 3,1 | > |
| 7 | М | < | 2,8 | > |
| Д | < | 2,9 | > |

***прыжки в длину с места (см) СИЛА***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 6 | М | 101,0 и > | 86,3-100,0 | 85,0 и < |
| Д | 100,0 и > | 88,0-99,6 | 87,0 и < |
| 7 | М | 113,0 и > | 100,0-112,7 | 99,0 и < |
| Д | 114,0 и > | 98,0-113,4 | 97,0 и < |

***Бег (мин) ВЫНОСЛИВОСТЬ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | пол | высокий | средний | низкий |
| 6 лет | М | 5 | 4 | 3 |
|  | Д | 5 | 4 | 3 |

* Методика обследования уровня физического развития Г.П. Лесковой, Н.А. Ноткиной
* Методика обследования уровня физического развития Е.Н.Вавиловой.

**Заключение**

Существенное место в решении многогранных задач физического воспитания принадлежит задаче, направленной на пропаганду здорового образа жизни, как среди детей, так и среди родителей.

Успех проекта показал важность поддержания естественной двигательной активности детей не только в рамках ДОУ, но и в «открытой системе» взаимодействия детского сада и семьи, в единстве целей, практическом применении знаний, общей заинтересованности в результатах. Содружество детей и взрослых стало оптимальной средой, жизненным пространством, в котором происходит накопление опыта здоровьесбережения.

Ходьба на лыжах направлена, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их потребности в движении, а положительный эмоциональный тонус поддерживает интерес к спортивным упражнениям. Во всём этом нуждаются дети не только одной возрастной группы. Важно содействовать развитию двигательных способностей детей всех возрастов с учётом их возможностей.

**Список литературы**

1. Андерсон В. А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / В.А. Андерсон, Л.А. Викс, Л.С. Жбанова - М.: просвещение, 1991. - 63 с

2. Бутин И.М. Лыжный спорт/ Н.М. Бутин, В.А. Воробьев. - М.: просвещение, 2000. - 198с.

3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду : Пособие для воспитателя дет. сада / Голощекина М.П. - М.: Просвещение, 1977. - 96 с.

4. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.

5. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов / Ю.-Х.А. Кальюсто. - Тарту : РИО ТГУ, 1990.

6. Осокина Т.И. Лыжи и коньки - детям / Осокина Т.И. - М.: Просвещение, 1966. - 108 с.

7. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. - М.: просвещение, 1973. - 287 с.

8. Осокина Т. И. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - М.: просвещение, 1971. - 159 с.

9. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.

10. Раменская Т. И. Лыжный век России / Т. И. Раменская. - М. : Советский спорт, 1998

11. Фарбей В. В. Лыжный спорт / В. В. Фарбей, Г. В. Скорохватова. - СПб.: Издательство РГПУ им, А.И. Герцена, 2007. - 623 с.

12. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на улице с детьми дошкольного возраста/ В.Г. Фролов, Г.П. Юрко - М.: просвещение, 1983. - 191 с.



