**Беседа «Зимний вид спорта – ходьба на лыжах».**

**Программное содержание.**

**1.** Познакомить детей с зимним видом спорта – ходьбе на лыжах.

**2.** Учить детей выполнять стойку лыжника, обувать лыжныеботинки и застегивать лыжное крепление.

**3**.Развивать интерес к спорту.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Материал:** мультимедийная презентация «Зимушка-зима», лыжные ботинки и лыжи по количеству детей.

**Ход занятия**

**Воспитатель:** Ребята, какое сейчас время года?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Правильно, зима.

*Воспитатель обращает внимание на волшебный экран,*

*мультимедийная презентация «Зимушка-зима».*

**Воспитатель:** Морозная русская зима – замечательное время для укрепления здоровья! Прохладный ветер, легкий мороз, движение на воздухе – хорошая закалка. (слайд №1)

**Зимушка – зима.**

Приехала на тройке Махнула рукавом левым –

Коней быстрых, бойких Чисто поле побелело.(слайд 5)

Зимушка-краса – Ударила молоточком –

Ледяная коса. (слайд №2) Сковала реку мосточком.(слайд №6)

В белой шубке до пят Взяла лыжи, сани,

Стала тешить ребят!(слайд №3) Ребятишек манит:

Махнула рукавом правым – «Выходите на простор,

Инеем покрылись травы, (слайд №4) Да с крутых кататься гор!»(слайд №7)

**Воспитатель:** Сегодняшнюю нашу беседу посвятим зимнему виду спорта, а какому,отгадайте загадку: Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(лыжник) *(Слайд № 8).*

**Воспитатель:** Поговорим о катании на лыжах. Есть ли у вас лыжи?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Ребята, вы умеете кататься на лыжах?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** Давайте будем учиться вместе?

**Воспитатель:** Ходьба на лыжах развивает мышцы. Если вы будете регулярно совершать лыжные прогулки, у вас быстрее подрастут и окрепнут руки, станут длиннее и сильнее ноги. Для ходьбы на лыжах необходимо отталкиваться посильнее то правой, то левой ногой сгибая ноги в коленях *(слайд № 9).*

*Воспитатель предлагает детям выполнить стойку лыжника и «поскользить на лыжах».*

**«Стойка лыжника»:** ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

**Воспитатель:** Я для вас приготовила настоящие лыжи. Давайте с вами поучимся одевать их.

*Воспитатель рассказывает и показывает, как правильно нужно надеть лыжные ботинки, а затем взять лыжи, поставить ботинок в специальный «домик» - крепление и «закрыть дверь» - застегнуть крепление.*

*Воспитатель раздает детям лыжные ботинки, каждому свой размер. Дети садятся на скамейку и обувают их.*

*Берут лыжи и стараются застегнуть крепление.*

*Воспитатель помогает детям.*

*Затем дети снимают лыжи и застегивают их липучкой.*

**Воспитатель:** Давайте подумаем вместе, как правильно одеться для катания на лыжах. Одеваться нужно легко, но в то же время тепло. Одежда лыжника состоит из хлопчатобумажной майки или футболки, шерстяного свитера, утепленной куртки, спортивной шапочки, рукавичек.

(*Слайд № 10*).

**Воспитатель:** После того как вы на славу покатались на лыжах, нужно стряхнуть с лыж снег, обтереть мягкой тряпкой и поставить в прохладное сухое место. (*Слайд № 11*).

**Воспитатель:** С каким зимним видом спорта мы сегодня с вами познакомились?

*Ответы детей.*

**Воспитатель:** А завтра мы с вами пойдем в лес учиться кататься на лыжах. Не забудьте, какая одежда для этого нужна.