

План – конспект физкультурного занятия на лыжах для детей старшей группы

Цель: Обучение детей ходьбе на лыжах.

Задачи:

Оздоровительная: укреплять разные мышцы

Обучающая: учить ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

Развивающая: упражнять в ходьбе скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.

Воспитательная: воспитывать интерес к занятию, желание заниматься ходьбе на лыжах.

Оборудование и инвентарь: лыжи по количеству детей; лыжные палки «ворота» 6 шт, «змейка» 6 шт; теннисные мячи – по 2 шт. каждому, в правую, левую руки; флажки- по 2 шт. каждому, в правую, левую руки; гимнастические палки по количеству детей; свисток.

№	ХОД ЗАНЯТИЯ	Дозировка	УКАЗАНИЯ
В В О Д Н Я Я Ч А С Т Ь	Дети подходят к лыжам и надевают. Построение в одну шеренгу. <u>Упражнения на лыжах:</u>		Воспитатель помогает.
	- попеременное приподнимание то левой, то правой ноги с лыжей;	10 сек	«Погрели ноги» Сохранять лыжу в горизонтальном положении.
	- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;	5 – 6 раз	«Пружинка» Сохранять равновесие, взмах рук вдоль туловища.
	- поочередное поднятие и опускание носка при небольшом сгибании ноги в колене;	5 – 6 раз	«Погрели носки »
	- поочередное поднятие и опускание пятки лыжи при небольшом сгибании ноги в колене;	5 – 6 раз	«Погрели пятки »
	- поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;	6-7 раз	«Аист»
	- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);	6-7 раз	«Лыжник» сохранить равновесие, координировать движение рук.
	- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;	5 - 6 раз	Тело немного наклонено вперед.
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и	5 -6 раз	разноименное сочетание работы рук и ног;	

	<p>назад при разноименном сочетании работы рук и ног;</p> <p>- приставные шаги в сторону(5 шагов влево и 5 шагов вправо).</p> <p>- повороты переступанием на 360*</p> <p>- прыжки на месте с ноги на ногу;</p> <p>- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>7-8раз</p> <p>7-8 раз</p>	<p>«Нарисуй гармошку»</p> <p>«Нарисуй солнце»</p> <p>«Пингвины»</p> <p>«Зайцы»</p>
<p>О С Н О В Н А Я</p> <p>Ч А С Т Ь</p>	<p>Учить ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.</p> <p>- ходьба по прямой, руки за спиной.</p> <p>- ходьба с приседанием, под звуковой сигнал</p> <p>- скользящие шаги, заложив руки за спину, неся в прямых руках комочки снега (мячи).</p> <p><u>Упражнять в ходьбе скользящим шагом</u></p> <p>- Скользящие шаги, ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку;</p> <p>- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;</p> <p>- тоже по кругу; - «змейкой» - вокруг лыжных палок.</p> <p>-пройти под воротами</p> <p>Подвижная игра «Поменяй флажки» Каждый ребенок по сигналу должен пройти расстояние 10 м с флажком в руках до флажка и на его место поставить другой флажок(поменять их местами) и следовать к старту. Выигрывает ребенок , который быстрее выполнил задание.</p>	<p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>1 круг</p> <p>7-8 палок 6-7 «ворот» 3-4 раза</p>	<p>При передвижение по лыжне, дети останавливаются и закрепляют поворот переступанием на месте на 180*.</p> <p>разноименное сочетание работы рук и ног; Сосредоточить внимание на положении рук и ног, сохранить равновесие Тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления.</p> <p>скольжение то на правой, то на левой ноге.</p> <p>Движение руки согласуется с движением ног.</p> <p>Координировать движение рук и ног.</p> <p>После прохождения «ворот» выпрямляться. Игра по принципу «Поменяй предмет» Следить за качеством выполнения.</p>
<p>З А К Л Ю Ч И Т Е</p>	<p>«Идите за мной» Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом за воспитателем. Итог занятия.</p>	<p>3 мин</p> <p>30*</p>	<p>Ребята что мы с вами делали на занятии?</p>

Л Ь Н А Я Ч А С Т Ь			
--	--	--	--

Список литературы

Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С. Комаровой.

А.В. Кенеман.; Д.В. Хухлаева ; Теория и методика физического физического воспитания детей дошкольного возраста.

М.П.Голощекина. Лыжи в детском саду.

Т.И.Осокина. Физическая культура в детском саду.

В.Г.Фролов. Г.П.Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста.

В.Г. Фролов. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке.

Игрушки и пособия для детского сада, под редакцией В.М. Изгаршевой.

А.И.Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду.

Э.Й.Адашкявичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду.

Б.Л.Дружинин. Как поставить ребенка на лыжи.

Е.Н. Вавилова. Укрепляйте здоровье детей.

Г.Ленерт. И.Лахман. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста.

Р.В. Тонкова- Ямпольская. Т.Я.Черток. Ради здоровья детей.

Под редакцией А.В.Кенеман. М.Ю.Кистяковской,Т.И.Осокиной. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.

Е.Черенкова. Зимние праздники и игры для детей.

Н.А.Силюк.Т.Л.Даданова. Зимние физкультурные праздники для детей дошкольного возраста.