

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 22 «Планета детства»

(МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства»)

# Проект «На лыжи всей семьёй»



Инструктор по ФК  
Золотов С.О.

г. Ханты-Мансийск, 2022

**Тема проекта:** «На лыжи всей семьей!»

**Участники:** дети 5-7 лет, родители, воспитатель, инструктор по ФК

**Сроки проведения:** с 25. 01.2022 года по 25. 02. 2022 года

**Итоговое событие:** Организация совместного выходного дня «НА ЛЫЖАХ ВО КРУГ ПЛАНЕТЫ-KIDS!»

**Предпосылки к определению цели детьми:** «Лыжня России 2022»

- \* **Цель проекта:** Организация планирования и проведения зимнего выходного дня для укрепления, сохранения здоровья детей и улучшения внутрисемейных отношений
- \* Реализация данного проекта поможет сформировать у воспитанников и их родителей интерес к лыжному спорту. Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребенку, но и взрослому.

### **Актуальность проекта:**

Мороз и солнце – день чудесный,  
на лыжи встанем все мы вместе!....

Ничто так не сближает близких и не радует детей, как интересное совместное время проведение. Мы считаем, что активный досуг должен стать важной составляющей жизни каждой семьи.

Активный отдых подразумевает движения, что полезно и взрослым, и детям. Свежий воздух, солнце отлично укрепляют иммунитет. Положительные эмоции освобождают мозг от гнетущих мыслей. Преодоление трудностей и маленькие семейные победы вызывают неповторимые чувства, повторить и разделить которые хочется снова и снова...

Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

Поэтому вышесказанное определило актуальность разработки и реализации в возрастных группах ДОО проекта по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта «Детский сад и лыжи».

## \* **Задачи проекта:**

### \* **Для детей**

- \* Усвоить знания о лыжных видах спорта.
- \* Освоить навыки лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг и повороты переступанием.
- \* Укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, и спины, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- \* Повысить показатели основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др).
- \* Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физкультурой и спортом.

### \* **Для родителей**

- \* Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего дошкольного возраста.
- \* Создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных у детского сада.
- \* Принимать активное участие в проводимых ДОУ спортивных праздниках, лыжных соревнованиях, проводимых в детском саду.

### \* **Для педагога**

- \* Изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников дошкольного возраста;
- \* Разработать планирование на холодный период года по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта;
- \* Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

\* Ожидаемый результат:

- \* • Родители на собственном опыте убедятся, что совместная спортивная деятельность полезна и необходима не только ребёнку, но и взрослому.
- \* • Повышение активности родителей в проведении различных спортивных мероприятий.
- \* • Развитие физических качеств детей, повышение скорости формирования важных двигательных навыков детей, что приведёт к сохранению и укреплению здоровья.
- \* • Сформируется устойчивый интерес к занятиям по физической культуре.
- \* • Улучшение внутрисемейной атмосферы.

- План реализации проекта

- 1 этап

- Анкетирование «Каким видом спорта увлекается Ваш ребенок?»
- Буклет «Гигиена и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке»
- Консультация «Как подготовить ребёнка к занятиям на лыжах»
- Памятка «Как правильно подобрать лыжи, одежду и обувь на прогулку»
- Показ детям презентации «Зимние виды спорта»
- Оздоровительная гимнастика «Здоровячок-Лыжовичок»
  
- чтение рассказа Д. Хармс «Лыжная прогулка в лес»
- разгадывание загадок про лыжи;
  
- беседа «На лыжи вставай, здоровье укрепляй!»;
  
- Подборка раскрасок про лыжников
- Подвижная игра «Зима-Лето»;
  
- Ситуативный разговор «Правила безопасного поведения при ходьбе на лыжах»;

## 2 этап

- Подбор атрибутов для организации подвижных игр и упражнений; организация выставки лыж и лыжного инвентаря
- Разучить флешмоб на лыжах «Лыжня зовёт»
- Подобрать и проработать эстафеты, для спортивного праздника
- Организация совместно с родителями спортивного мероприятия «Лыжня детства 2022»
- Участие в городских соревнованиях среди обучающихся дошкольных образовательных учреждений 6-7 лет по лыжным гонкам.
- Итоги реализации проекта «На лыжи-всей семьёй!»



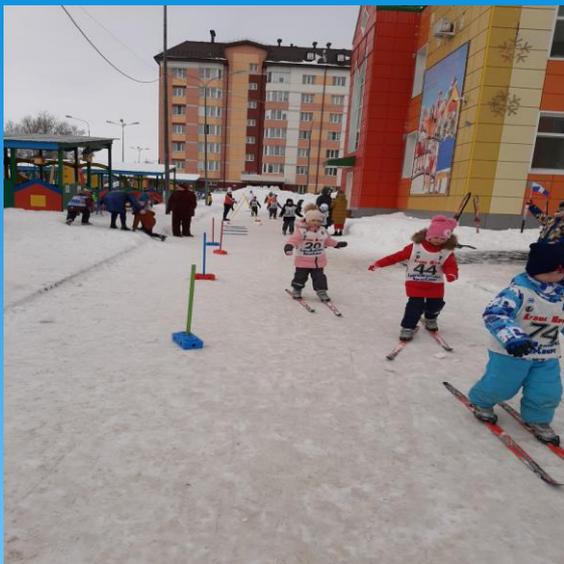
## Заключение

Реализация данного проекта позволила расширить и обогатить знания детей и родителей о лыжном виде спорта, его пользе.

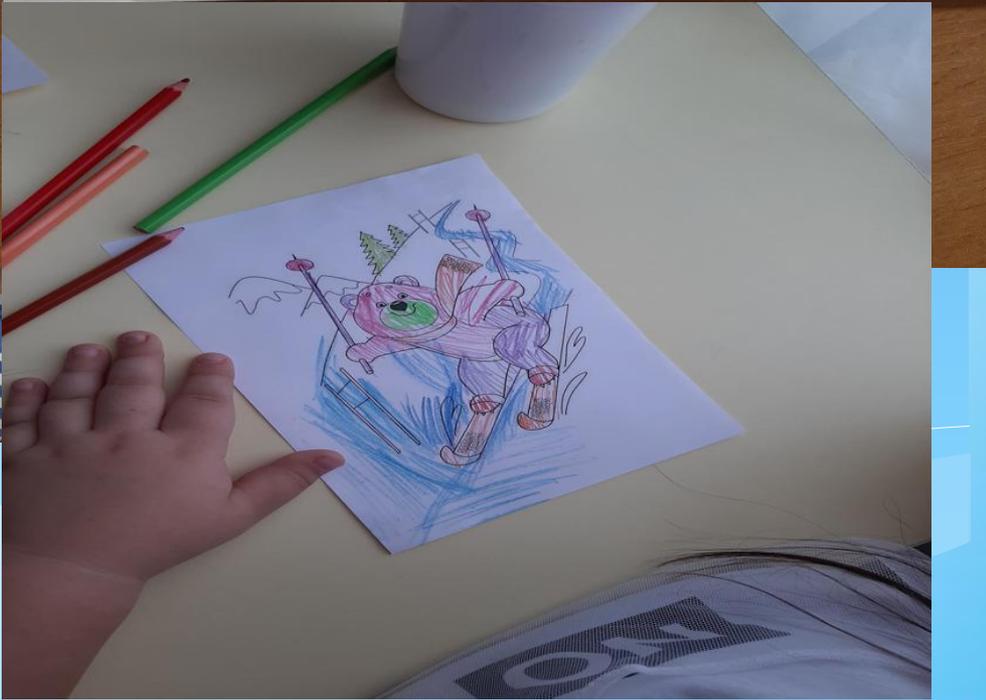
Дети приобрели умения и навыки начальной лыжной подготовки для дальнейшего совершенствования на городских соревнованиях среди детей дошкольных образовательных учреждений г. Ханты-Мансийска и завоевали 2 призовых места. Во время проектной деятельности у дошкольников успешно развивались личностные качества: самостоятельность, любознательность, общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками, воспитывались важнейшие морально-волевые качества: трудолюбие, смелость, физическая выносливость. Повысился уровень физической подготовленности.

Родители на собственном опыте убедились, что, лыжи – очень нужный и полезный вид спорта, необходимый не только ребенку, но и взрослому. Возросла активность родителей в проводимых МБДОУ спортивных мероприятиях.

# «ЛЫЖНЯ ДЕТСТВА - 2022»









# Городские лыжные соревнования наши девочки завоевали 2 и 3 места



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

