**Дошкольное воспитание**

**Тема опыта:** «Развитие физических качеств и оздоровление организма

посредством совершенствования навыков лыжной ходьбы»

**Автор опыта:** Сухопаров Дмитрий Николаевич, Инструктор по ФИЗО

МБ ДОУ «ЦРР - детский сад №7 «Аннушка» г. Нарьян-Мара

**Содержание:**

Раздел 1. Информация об опыте ………………………………………………………………3

1.1 Условия возникновения и становления опыта……………………………………………3

1.2. Актуальность опыта……………………………………………………………………….4

1.3. Ведущая педагогическая идея опыта……………………………………………………..5

1.4. Длительность работы над опытом.......................................................................................5

1.5. Диапазон опыта.....................................................................................................................5

1.6. Теоретическая база опыта...................................................................................................6

1.7. Новизна опыта......................................................................................................................7

Раздел 2. Технология опыта.......................................................................................................7

Раздел3.Результативность опыта..............................................................................................11

Список используемой литературы...........................................................................................13

Приложение №1.

Перспективное планирование по секционной работе............................................................14

Приложение №2.

Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам «Малое Северное сияние» на базе МБ ДОУ среди воспитанников.........................................................................................16

Приложение №3.

 Результаты лыжных соревнований среди воспитанников ДОУ за 2013-2014г...................17

**Раздел 1. Информация об опыте**

**1.1 Условия возникновения опыта**

 Становление опыта работы по вышеуказанной теме происходило в МБ ДОУ «ЦРР - детский сад №7 «Аннушка» г. Нарьян-Мара.

В детском саду функционируют 8 групп. Воспитательно - образовательная работа в учреждении ведется на основе образовательной программы «Детский сад – Дом радости» Н.М. Крыловой, 2005 г.[6]

Контингент детей, посещающих детский сад, представлен различными социальными слоями. Преобладают дети из полных семей, дети из семей служащих, военнослужащих, рабочих, родителей, работающих в медицинской деятельности. Большая часть семей имеет одного или двух детей, есть многодетные и неполные семьи.

Одним из приоритетных направлений образовательной деятельности нашего дошкольного учреждения является физическое направление, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. [10] В дошкольном учреждении созданы все условия для физической подготовки детей, физкультурный зал оснащен необходимым спортивным инвентарем; оборудована летняя спортивная площадка. Для обучения детей ходьбе на лыжах имеется отдельное помещение, в котором хранится лыжное оборудование и инвентарь. На территории детского сада накатывается трасса длинной 150 - 200 метров и строится горка с пологим спуском и подъемом.

Учет индивидуальных особенностей развития организма ребенка при организации занятий на лыжах в детских дошкольных учреждениях требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения», который свойственен педагогике дошкольного возраста.

В начале каждого учебного года в сентябре проводится диагностика уровня физической подготовленности воспитанников старшего, подготовительного возраста. За основу взяты тестовые задания из учебного пособия Э.Я. Степаненковой [10]; бег на 30 м., прыжок в длину с места, метание мешочка с песком вдаль правой/левой рукой, гибкость, динамометрия правой/левой руки.

**Результаты диагностики на начало учебного года показали:**

**Старшие группы:**

Низкий уровень - 7,5%; средний уровень - 55%; высокий уровень - 37,5%

**Подготовительные группы:**

Низкий уровень - 7%; средний уровень - 47%; высокий уровень - 46%

**1.2 Актуальность опыта.**

Еще древний Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие».

Здоровый ребёнок жизнерадостный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый, сильный. Воспитание такого ребенка является целью дошкольного учреждения.

В последние десятилетия во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, деятельности органов дыхания. Дети страдают от недостатка движения.

Большое внимание в работе с детьми уделяем физическому воспитанию, так как в последнее время дети в основном ездят в детский сад на машинах, на санках и др. и двигательная активность сходит на минимум. А ведь потребность в движении изначально, как инстинкт, заложена в человеке природой. Понимаю, как важно сохранить и укрепить здоровье воспитанников.

Ходьба на лыжах как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности – нагрузкой как на мышечную, так и на психологическую систему.

Наиболее существенной особенностью спортивных видов физических упражнений является комплексный характер их воздействия на организм ребенка (когда одновременно развиваются и совершенствуются двигательные качества и функции организма).

Таким образом, наблюдается **противоречия** между распространенным малоподвижным образом жизни дошкольников и возросшими требованиями к укреплению и сохранению их здоровья.

Назрела острая необходимость поиска путей физического оздоровления младших дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Один из путей в решении данной проблемы, на наш взгляд, организация системы работы по совершенствованию навыков лыжной ходьбы.

**1.3 Ведущая педагогическая идея опыта.**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в повышении уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством совершенствования навыков лыжной ходьбы.

**1.4 Длительность работы над опытом.**

Основная работа по реализации опыта проводилась с 2012 по 2014 год в старших и подготовительных группах. Разделена на 3 взаимосвязанных этапа:

**1 этап – подготовительный:**  **сентябрь 2012г., 2013г., 2014г.**

* изучение литературы по данной теме; написание планов занятий;
* определение цели и задач опыта;
* диагностика состояния здоровья и физического развития, развития двигательных способностей детей;
* подготовка и ремонт лыжного инвентаря; специальных тренажеров.

**2 этап – основной: ноябрь-апрель 2012 г., 2013г., 2014г.**

* проведение инструктажей, ознакомление с лыжным снаряжением, примерка и "подгонка" лыж;
* организация проведения тренировочных занятий на улице и в спортивном зале, индивидуальной работы.
* проведение с родителями совместных лыжных прогулок, соревнований, консультаций.

**3 этап – заключительный: апрель-май 2012г., 2013г., 2014г.**

* участие в лыжных соревнованиях среди воспитанников ДОУ;
* анализ проделанной работы;
* итоговая диагностика полученных результатов.

**1.5 Диапазон опыта:**

* физкультурные занятия по лыжной подготовке;
* кружковая работа (лыжная секция);
* работа с родителями (проведение совместных физкультурных соревнований и прогулок, консультаций).

**1.6 Теоретическая база опыта.**

Физическое воспитание ребенка в детском саду в значительной степени обеспечивается видами физических упражнений. Среди них особое значение имеет ходьба на лыжах. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этого движения.[3]

**Лыжи**  — приспособление для перемещения [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) по [снегу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%B5%D0%B3). Представляют собой две деревянные или пластиковые планки с заострёнными и загнутыми носками. Лыжи крепятся к ногам с помощью креплений, в настоящее время для использования лыж в большинстве случаев необходимы специальные лыжные ботинки. На лыжах перемещаются, используя их способность скользить по снегу.[7]

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 ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.[9]

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмическое чередование напряжения и расслабление мышц способствует развитию силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. [9]

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки и на свод стопы, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.[8]

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.[8]

Формируя те или иные двигательные навыки нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.[9]

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогут ребенку сравнительно легко овладевать этим физическим упражнением.

Лыжные прогулки требуют от педагога большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм, каковы правила поведения на лыжной трассе, правила переноски лыж, основы безопасности на улице при занятиях на лыжах.[3]

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка, которое оказывает положительное влияние на все его поведение.[3]

**1.6 Новизна опыта.**

Новизна опыта состоит:

- в разработке специальных упражнений, в том числе игровых: методических рекомендаций для успешного освоения лыжного хода;

- в привлечении родителей к совместной деятельности (лыжные прогулки, подготовка трассы, помощь в судействе);

- в сотрудничестве ДОУ с другими учреждениями дополнительного образования детей (БОУ ДОД «ДЮСШ «Старт», ГБОУ ДОД НАО «ДЮЦ «Лидер»).

**Раздел 2. Технология опыта.**

**Цель опыта:** достичь положительной динамики в физическом развитии детей через лыжную подготовку.

**Задачи:**

1. Обучение детей технике передвижения на лыжах.
	1. Помочь овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками.
	2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения.
	3. Обращать внимание на правильное "подседание", законченный толчок и широкий скользящий шаг.
2. Укрепление здоровья и совершенствование физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы.
3. Развитие личности ребенка средствами физической культуры.

Для обучения детей ходьбе на лыжах использовалиследующие **методы и принципы**:

1. **Систематичность.** Регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность.** При проведении занятий следовал принципам «от простого к сложному», «от легкого к трудному».
3. **Последовательность и постепенность.** К разучиванию новых упражнений нужно приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
4. **Наглядность.** Показ физических упражнений, рассматривание рисунков, зрительные ориентиры (флажки, палки и т.д.)
5. **Активность.** Чтобы повысить активность и сделать интересным процесс обучения, следует на каждом занятии применять игры и игровые упражнения.
6. **Словесные** **методы** – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команды.
7. **Практические методы** – повторение движений, занятия.
8. **Огромное значение** в этой работе занимает сочетание показа и объяснения.

Особое место в педагогической работе с детьми ДОУ уделяю лыжной подготовке с учетом климатических и природных условий. Занятия проводятся с подготовительными и старшими группами 1 раз в неделю, продолжительностью 40 мин. Цель занятий - научить воспитанников «чувству лыж», «чувству снега»; обучение и совершенствование лыжных ходов, спусков и подъемов на гору; укрепление и оздоровление организма.

С более подготовленными детьми проводится секционная работа "Мы лыжники". Наполняемость группы - 16 человек старшего и подготовительного возраста.

Секционная работа направлена на отработку и совершенствование различных лыжных ходов, развитие физических качеств, оздоровление и закаливание организма, подготовку команды к лыжным соревнованиям.

Занятия проходят на территории детского сада, на курье «Городецкий Шар», на стадионе «Лидер», на лыже-роллерной трассе "Старт". После окончания детского сада многие дети начинают заниматься в лыжных секциях этих учреждений, что прослеживает взаимодействие работы детского сада и спортивных учреждений.

В выходные дни с родителями проходят совместные лыжные прогулки в лес, на лыже-роллерную трассу «Старт».

Также помимо занятий на улице, секционная работа проходит в спортивном зале с использованием специальных упражнений и тренажеров: [1]

* упражнения на выносливость (бег 2-4 мин);
* упражнения на скорость (челночный бег 8x8 м, бег с ускорением, старты из различных исходных положений);
* упражнения на силу (отжимания от пола, упражнения на пресс, прыжки, приседания);
* упражнения на координацию (статические упражнения, различные исходные положения на развитие равновесия);
* специальные упражнения на различных тренажерах - на эспандерах, ходьба по улице с лыжными палками (имитация ходьбы на лыжах).

Для закрепления и совершенствования техники передвижения используем **игровые упражнения, игры и эстафеты**: [2]

* "Трамвай"

Цель: закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

* "Попади в цель"

Цель: упражнять в устойчивом равновесии

* "Будь внимателен"

Цель: закреплять навык передвижения на равнине, развивать внимание.

* "Идите за мной"

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

* "Через препятствие"

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах по неровной поверхности.

* "Сороконожки"

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

* "Не урони"

Цель: закреплять навык спуска

* "Ворота", "Пройди через лабиринт", "Пройди и не задень"

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом, развивать чувство равновесия

* "Эстафета - передай флажок"

Цель: развивать быстроту передвижения на лыжах.

* "Кто дальше?"

Цель: закреплять навык равновесия, скольжения.

* "Нарисуй снежинку"

Цель: закреплять навык переступания на лыжах.

* "Зигзаг"

Цель: закрепление навык передвижение на лыжах и поворотов в движении

* "Эстафета - поменяй флажок"

Цель: закреплять навыка ходьбы на лыжах без палок в быстром темпе.

Таким образом, лыжный спорт исключительно полезен. Энергичные и сильные движения, которые делает лыжник во время передвижения на лыжах, способствую усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к инфекционным заболеваниям. Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развивают силу, выносливость, ловкость, умение быстро принимать решение.

**3. Результативность работы**

В результате проведенного мониторинга физического развития детей старшего и подготовительного возраста были получены следующие результаты:

**СТАРШАЯ ГРУППА № 6,7(2012-2013г.)**



**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 5 (2012-2013г.)**



**СТАРШАЯ ГРУППА №2,4 (2013-2014г.)**



**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 6,7(2013-2014г.)**



**СТАРШАЯ ГРУППА № 5,8 (2014-2015г.)**



**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА № 2,4 (2014-2015г.)**



Сравнивая результаты диагностики физических качеств и навыков в начале и в конце года, убеждаюсь в эффективности проделанной работы. Наблюдается положительная динамика в развитии физических показателей.

**Список используемой литературы:**

1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: Пособие для воспитателей дет. сада. - М.: «Просвещение», 1981. – 96с., илл.
2. Глязер С.В. «Зимние игры и развлечения». - М.: «Физкультура и спорт», 1972.- 80с.
3. Голошекина М.П. "Лыжи в детском саду". Пособие для воспитателя. М. «Просвещение», 1972. – 96с. с илл.
4. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. «Теория и методика физ. воспитания и развития ребенка». Учебное пособие. Изд. 2-е, испр. и доп. М, «Просвещение», 1978.- 272с.
5. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре». – М.: ВАКО, 2006. – 256с
6. Крылова Н.М. «Детский сад- Дом радости». – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 240с.
7. [Лыжи](https://ru.wikisource.org/wiki/%D0%AD%D0%A1%D0%91%D0%95/%D0%9B%D1%8B%D0%B6%D0%B8)». – Энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона: — СПб., 1890
8. Мелейнов А.А. "Лыжня зовет". М., «Физкультура и спорт», 1974. – 110с. с илл. («Азбука спорта»).
9. Преображенский В.С. «Учись ходить на лыжах».-М.: Советский спорт,1989.- 40с., с илл.- (Физкультурная библиотечка школьника).
10. Степаненковой Э.Я. «Теория и методика физ. воспитания и развития ребенка».-М., 2001.
11. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»: Методические рекомендаций для руководителей и педагогов ДОУ.- М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).

**Приложение №1**

**Перспективное** **планирование по секционной работе**

**среди воспитанников "Мы - Лыжники"**

**Цель:**

1. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах;
2. Развитие физических качеств;
3. Прививать любовь к занятиям по физической культуре

**Задачи:**

1. Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы;
2. Развитие личности ребенка средствами физической культуры;
3. Развитие интереса к составляющим его здоровья;
4. Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом:
	1. Помощь овладеть основами перекрестной координаций движений при ходьбе с палками;
	2. Обучать передвижению на лыжах добиваясь одноопорного скольжения;
	3. обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
	4. стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
	5. Продолжать развивать "чувства лыж", "чувство снега", "чувства равновесия";
	6. Овладеть спусками с ровных склонов;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | неделя | Программные задачи |
| ноябрь | 1. | Развитие физических качеств; обучение владению б/б мяча правой и левой рукой на месте и в движение |
| 2 | Развитие физических качеств; совершенствование владению б/б мяча правой и левой рукой в движение; обучение броскам по корзине |
| 3. | Развитие физических качеств; совершенствование владению б/б мяча правой и левой рукой в движение; обучение передач в парах |
| 4. | Развитие физических качеств; совершенствование владению б/б мяча правой и левой рукой в движение; совершенствование бросков по корзине; совершенствование передач в парах |
| декабрь | 1. | Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах  |
| 2. | Закреплять навык ступающего и скользящего шага |
| 3. | Закрепление навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи "лесенкой", перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки |
| 4. | Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом |
| январь | 2. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжение с разбега на двух лыжах |
| 3. | Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях |
| 4. | Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной 8 метров |
| февраль | 1. | Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон "лесенкой" |
| 2. | Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотом переступанием |
| 3. | Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъему на склон "елочкой". Закреплять навык поворотам переступанием на лыжах |
| 4. | Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом |
| март | 1. | Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу, подъему на склон "ёлочкой"и торможению при спуске с горки |
| 2. | Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, подъему на склон "ёлочкой"и спуску в высокой стойке с торможением |
| 3. | Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом, преодолевая препятствия на пути |
| 4. | Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием |
| апрель | 1. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км |
| 2. | Игровое занятие |
| 3. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км |
| 4. | Закрепить технику подъема на склон "полуёлочкой" и спуска в средней стойке |

**Приложение №2**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О проведение соревнований по лыжным гонкам**

 **«Малое Северное сияние»**

 **на базе МБ ДОУ среди воспитанников**

**Цели и задачи:**

- популяризация лыжного спорта среди воспитанников МБДОУ №7 «Аннушка»;

- выявление сильнейших лыжников, стимулирование роста спортивных достижений;

- укрепление здоровья детей;

- формирование здорового образа жизни.

**Место и сроки проведения:** Курья Городецкий шар 27 марта 2014г. в 10ч 30 мин

**Руководство:**

Общее руководство осуществляет администрация МБДОУ ЦРР – д/с №7 «Аннушка»

**Непосредственное руководство:**

Инструктор по ФИЗО, воспитатель группы.

**Участники:**

К участию в соревнованиях допускаются воспитанники подготовительных и старших групп с разрешением врача.

**Условия проведения:**

- температурный режим – не ниже – 15градусов Цельсия

- поправка на ветер вводиться начиная со скорости ветра более 5 м/сек из расчета: 1м/сек равен 1 градусу.

**Определения победителя:**

- победители определяются в личном зачете в группе мальчиков и девочек отдельно.

**Награждение:**

- состоится 7 апреля на закрытии «недели здоровья»

- участники, занявшие 1-3 места, награждаются дипломами, сладкие призы.

**Приложение №3**

**Результаты**

**лыжных соревнований среди воспитанников ДОУ за 2013-2014г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год** | **Соревнование** | **Место** |
| 2013г. | Лыжные гонки среди воспитанников ДОУ г. Нарьян-Мар на дистанций 500м. | Диплом 2-е командное местоИменные грамоты:Мальчик - 2 место; Девочка - Победитель;Девочка - 3 место. |
| 2013г. | Лыжные гонки по программе 44-х спортивных игр «Северное Сияние» им. Чупрова И.И., среди воспитанников детских садов | Грамота – Победитель соревнованийИменные грамоты:Мальчик - 2 место;Девочка - 2 место. |
| 2014г. | Лыжные гонки среди воспитанников ДОУ г. Нарьян-Мар на дистанций 500м. | Диплом за 1-е командное местоИменные грамоты:Мальчик - Победитель; Девочка - 2 место;Девочка - 3 место. |
| 2014г. | 45-х окружных спортивных соревнований по лыжным гонкам «Северное Сияние» им. Чупрова И.И. | Диплом 1 степениИменные грамоты:Мальчик - 2 место; Девочка - Победитель; Девочка - 3 место. |