

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете №1
от 29.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ «Детский
сад «Ласточка»
Чегодаевой С.А.
от 29.08.2024 № 81



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Ласточка»

**Программа дополнительного образования
«Общая физическая и лыжная подготовка детей
старшего дошкольного возраста»**

Срок реализации: 1 учебный год

Автор-составитель:
Виноградова Т.Н.

Вологда
2024

1. Пояснительная записка:

1.1 Введение.....	4
1.2 Актуальность.....	5
1.2.1 Введение.....	5
1.2.2 Актуальность.....	5
1.3 Цель и задачи программы.....	6
1.3.1 Цель и задачи программы.....	6
1.4 Категорию участников.....	6
1.4.1 Категорию участников.....	6
1.5 Сроки реализации программы (продолжительность, этапы).....	7
1.5.1 Сроки реализации программы (продолжительность, этапы).....	7
1.6 Формы и режим занятий.....	7
1.6.1 Формы и режим занятий.....	7
1.7 Ожидаемые результаты и способы их оценки.....	9
1.7.1 Ожидаемые результаты и способы их оценки.....	9
2. Тематический план	9
2. Тематический план.....	9
3. Содержание программы.....	15
3. Содержание программы.....	15
4. Методическое обеспечение программы	
4.1 Формы организации занятий.....	15
4.2 Приемы и методы организации занятий.....	16
4.2.1 Приемы и методы организации занятий.....	16
4.2.2 Условия реализации программы.....	18
4.3 Условия реализации программы.....	18
5. Результаты реализации программы...	
5. Результаты реализации программы.....	21
6. Список использованных источников.	4
6. Список использованных источников.....	22
7. Приложения	
7.1 Конспекты	
7.2 Развивающая предметно-пространственная среда	
7.3 Методические рекомендации	
7.4 Трансляция опыта работы	
7.5 Фоточет	
7.5.1 Фоточет	

1. Пояснительная записка

1.1 Введение

Содержание программы по обучению детей ходьбе на лыжах определяется авторами: программой и технологией физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», и Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется общей физической подготовке (далее ОФП) и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной экипировке, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Кроме того, применяются упражнения, требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Условия для реализации программы включают в себя материально - технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические условия предполагают обеспечение лыжами на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм.

Принципы реализации программы:

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интерактивности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованное™ и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого развития и состояния здоровья;
- результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Дошкольное учреждение № 22 «Ласточка» расположено в экологически чистом районе города Вологды, рядом находится парк Мира, река Вологда. Возможность использовать данные ресурсы имеет большое значение для оздоровительной работы с детьми и вовлечения семей воспитанников для занятий спортом и пропаганды здорового образа жизни,

1.2 Актуальность

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями), формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям.

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

Влияние занятий лыжной подготовкой на организм дошкольника очень велико;

- пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает запас свежести и бодрости;
- благотворно влияет на нервную систему;
- закаливание организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней;
- развитие мышечной силы;
- формирование свода стопы и осанки;
- положительно влияет на двигательные навыки в других видах движений (ходьба, бег, прыжки);
- физическая нагрузка легко дозируется, это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста с разными группами здоровья.

Лыжная подготовка детей дошкольного возраста является составной частью общей физической подготовки - далее ОФП. Очень важна предварительная работа по освоению зимнего вида спорта. Таким образом, ОФП является первым, подготовительным этапом лыжной подготовки, способствует решению задач по освоению данного вида спорта.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры

для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

13 Цели и задачи программы

Цель данной программы -- обеспечение двигательной активности и снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста через приобщение к зимним видам спорта - ходьбе на лыжах в условиях дошкольной организации.

Реализация программы проходит через решение следующих задач:

- формировать представления о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать физические качества для зимних видов спорта;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- снизить заболеваемость через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДДОУ;
- создать условия для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании;
- воспитывать положительные морально-волевые качества: настойчивость, самостоятельность.

14 Категория участников.

Общеобразовательную программу дополнительного образования реализует инструктор по физической культуре, она же является составителем программы. Контроль над реализацией Программы осуществляют заведующий и старший воспитатель образовательной организации.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет и рассчитана на реализацию сроком на 1 год. Содержание программы соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Для успешной реализации программы важно знать особенности развития детей старшего дошкольного возраста.

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

15 Сроки реализации программы (продолжительность, этапы.)

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет и рассчитана на реализацию сроком на 1 год. Программа состоит из 3х этапов: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап включает общую физическую подготовку детей дошкольников целью которого является знакомство с зимними видами спорта и освоение техники ходьбы на лыжах. Основными формами ОФП с оздоровительным направлением являются гимнастика и оптимальная физическая нагрузка для тренировки и развития всех систем организма. Продолжительность данного периода - 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Основной этап включает лыжную подготовку. Продолжительность основного этапа - 4 месяца (декабрь, январь, февраль, март). Целью данного этапа является практическое освоение ходьбы на лыжах.

Заключительный этап включает общую физическую подготовку. Продолжительность - 2 месяца. На данном этапе подводятся итоги: проводится оценка знаний и умений детей, мониторинг физической подготовленности, организуются открытые занятия для родителей, демонстрируются видеоматериалы предыдущих этапов.

16 Формы и режим занятий

Режим занятий

Наименование услуги	Форма занятий	Кол-во детей	День недели и время	Исполнитель
	ИЯ			

ОФП	Групповая	10-12	Среда 15.30	Инструктор по физической культуре
Лыжная подготовка	Групповая	10-12	Среда 11.30	Инструктор по физической культуре

Учебный план

Наименование услуги	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю на одну группу	Количество занятий в месяц на одну группу
ОФП	30	1	4
Лыжная подготовка	30	1	4

В дошкольном учреждении ведется обучение детей ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора ФК во время утренней прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовки детей. В месяц проводятся 4 занятия, в неделю - 1 занятие. Лыжи - в утренний отрезок времени, ОФП - 2-я половина дня. Длительность занятия 30 минут.

Занятие состоит из трех частей. Целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое "разогревание" организма. Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, развитие ловкости, решительности, смелости. Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки.

1.7 Ожидаемые результаты и способы их оценки.

Ожидаемые результаты:

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальные навыки ходьбы на лыжах.

Реализация программы предполагает:

- повышение индекса здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности детей;
- нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств;
- сформированность потребности в двигательной активности;
- развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- сформированность представлений о зимних видах спорта, заложены основы воспитания

положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность, -воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

Оценка достижений детей проводится 4 раза в год на каждом этапе: ОФП - начало и конец учебного года — сентябрь, май. лыжная подготовка- декабрь и март. Кроме того, ежемесячно ведется мониторинг заболеваемости. Достижения детьми планируемых результатов освоения программы фиксируются в таблице. Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на начало и конец учебного года.

ОФП

Тест: Бег 10 метров с препятствиями (4 предмета).

Выставляются 4 конуса через 2 метра. Линия «Старта» и «Финиша»

Прыжки

Метание

Лыжная подготовка:

ходьба на лыжах на скорость (дистанция 30 метров на время),

техника выполнения спуска с горы в средней стойке.

Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников посещающих кружок «Лыжная подготовка»

Воспитатели _____

Дата: н.г. _____ к.п. _____

№	Ф.и.ребенка	Бег 10 м с препятствиями		Спуск с горы		ходьба на лыжах на скорость 30 м на лыжах на время	
		Н. г.	К. г	1	9	1	9
		1					
2							
3							
4							

2. Тематический план

Месяц	№ занятия	Количество часов	Содержание
Сентябрь	1	30 мин	ОФП: Ходьба обычная. Бег «змейкой». ОРУ с гантелями Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Упражнения с мячом. «Планка» Подвижная игра «Ноги от пола» Цель: закреплять умение в упражнениях с мячами
	2	30 мин	ОФП: Ходьба с высоким подниманием колен. Бег с ускорением по сигналу. ОРУ с г/палкой Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ловишки с лентами» Цель: развивать ловкость, быстроту, выносливость
	3	30 мин	ОФП: Ходьба обычная. Бег с преодолением препятствий. ОРУ на ковриках (элементы ЛФК) Ходьба по гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, переход с пролётана пролёт по ш/стенке Подвижная игра «Колдун», «Ноги от пола» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.
	4	30 мин	ОФП: Различные виды ходьбы. СБУ (специальные беговые упражнения) Прыжки со скакалкой. Отжимания от скамейки. Подвижная игра «Горелки» Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию на сигнал.
Октябрь	5	30 мин	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».

	6	30 мин	<p>Занятие на основе подвижных игр.</p> <p>ОФП:</p> <p>Ходьба, бег с отягощениями ((гантели)</p> <p>Упражнения для пресса, прыжки со скакалкой</p> <p>Подвижная игра: «Найди цвет!»</p> <p>Цель: Развивать выносливость, укрепление ОДА</p>
	7	30 мин	<p>ОФП:</p> <p>Ходьба с изменением темпа по сигналу. СБУ со сменой направляющего и направления.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Прыжки с продвижением вперёд.</p> <p>Подвижная игра «Догонялки» на фитболах.</p> <p>Цель: Развивать силу, выносливость и гибкость.</p>
	8	30 мин	<p>ОФП:</p> <p>Ходьба с заданиями для укрепления мышц ног.</p> <p>СБУ.</p> <p>ОРУ с н/ мячами в парах.</p> <p>Упражнение «Планка», упражнения с мячами на меткость.</p> <p>Прыжок в высоту с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Пожарные на учениях»</p> <p>Цель: Профилактика плоскостопия, развитие выносливости и быстроты.</p>
Ноябрь	9	30 мин	<p>Начиная с 9 занятия в каждое занятие включается имитационная работа над техникой работы лыжника.</p> <p>ОФП</p> <p>Ходьба по ограниченной площади опоры, с перешагиванием через предметы.</p> <p>Упражнения с элементами спортивных игр.</p> <p>Прыжки со скакалкой. Упражнения с фитболами.</p> <p>Игра «Вышибалы»</p> <p>Цель: закреплять пространственные ориентировки.</p>
	10	30 мин	<p>ОФП:</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>ОРУ с гантелями в движении по кругу.</p> <p>ОРУ на коврик.</p> <p>Подвижные игры: «Третий-лишний», «Невод»</p>

			Цель: упражнять в устойчивом равновесии, развивать скоростно – силовые качества.
	11	30 мин	ОФП: Ходьба со скольжением по полу, Бег с ускорениями и поворотами по сигналу. ОРУ на ковриках с элементами ЛФК. Упражнения с мячами в сетке. Упражнения с мешочками на сохранение равновесия. Игра: «Озеро, гора, пропинка» Цель: Укрепление и оздоровление ОДА. Закрепление навыков управления мячом.
	12	30 мин	ОФП: Ходьба, бег парами. ОРУ в парах с г/палкой. Упражнения на технику скольжения. Работа над движением рук при ходьбе на лыжах. Упражнения на равновесие. Подтягивания на перекладине. Подвижная игра: «Охотники и зайцы» Цель: вспомнить технику передвижения на лыжах.
Декабрь	13	30 мин	Лыжная подготовка: Ходьба с махами руками по сигналу СБУУ. ОРУ с шестом по 3 человека. Прыжки со скакалкой. Отжимания от пола. Упражнение «Планка». Подвижная игра: по желанию детей Цель: закреплять навыки силовых упражнений.
	14	30 мин	Лыжная подготовка: Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег. ОРУ с гантелями. Упражнения на расслабление. Упражнения на канате и г/кольцах. Упражнения с фтбболами в парах Игра «Пустое место» Цель: закреплять навык упражнений на гимнастических снарядах.

	15	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Ходьба, бег и отягощениями ((набивные мячи).</p> <p>Упражнения на равновесие с мешочком на голове.</p> <p>Перебежки по сигналу. Отжимание от скамейки, «Планка»</p> <p>Игра «Ловишка с мячом»</p> <p>Цель: развивать силу, гибкость, быстроту.</p>
	16	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Занятие на основе подвижных игр.</p> <p>Цель: закреплять пространственные ориентировки.</p>
Январь	17	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Отрабатывать навык скользящего шага, спусков с пологих склонов. Учить поворотам переступанием.</p> <p>Игра «Биатлон», «Большие и маленькие»</p> <p>Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.</p>
	18	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Знакомство с подъемом на склон «лесенкой». Закрепить повороты способом переступания в играх.. Игра «Карусель»</p> <p>Цель: совершенствовать стойку лыжника.</p>
	19	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах..</p> <p>Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой».</p> <p>Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках.. Игра «1 (опади в цель»</p> <p>Цель: упражнять в устойчивом равновесии.</p>
Февраль	20	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Развивать ритмичную ходьбу на лыжах. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой»и «лесенкой».</p>
	21	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах.. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг».</p> <p>Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».</p>

	22	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Закрепить навык широкого скольжения шага в играх.</p> <p>Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.</p> <p>Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуёлочкой».</p> <p>Игра «Сороконожки»</p> <p>Цель: закреплять навык скольжения в колонне.</p>
	23	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.</p>
Март	24	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км. в медленном темпе.</p> <p>Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.</p>
	25 -26	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.</p> <p>Игра «Не урони»</p> <p>Цель: закреплять навык спуска.</p>
	27	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.</p>
	28	30 мин	<p>Лыжная подготовка:</p> <p>Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуёлочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке).</p> <p>Игра «Через препятствие»</p> <p>Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.</p>

Апрель	29	30 мин	ОФП: Ходьба с п/палкой; Бег с препятствиями. ОРУ с гантелями. Прыжки в длину с разбега. Упражнения с обручем. Подвижная игра: «Морская фигура» Цель: Развивать ловкость и быстроту.
	30 -31	30 мин	ОФП: Ходьба в рассыпную построение за названным ведущим. Бег с упражнениями СБУУ. Упражнения в парах на сопротивление. Подвижные игры: «Колдун», «Вышибалы» Цель: закрепление, сохранение равновесия.
	32	30 мин	ОФП: Ходьба с преодолением препятствий; Бег «змейкой» Полоса препятствий; ОРУ с мешочками.
Май	33 -34	30 мин	ОФП: Ходьба, обычная. Бег «Змейкой» Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Прыжки со скакалкой; Отжимания от скамейки. Упражнение «Планка». Подвижная игра «Ловишка с мячом» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	35	30 мин	ОФП: Ходьба. Прыжки со скакалкой. Подтягивание на перекладине. Упражнения на прессе. Подвижная игра «Бездомный заяц» Цель: развивать ловкость, быстроту.

36	30 мин	<p>ОФП:</p> <p>Бег, ходьба обычная со сменой ведущего.</p> <p>ОРУ с элементами ЛФК.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове с поворотом по сигналу. Подтягивание на перекладине.</p> <p>Прыжки на фитболах.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.</p>
----	--------	--

3 Содержание программы

Программа состоит из 2х разделов соответствующего возрастным периодам дошкольного возраста (6-7 лет): 1й раздел - общая физическая подготовка (подготовительный и заключительный этапы), 2й раздел - лыжная подготовка (основной этап).

В содержание программы включено 36 конспектов занятий (смотри приложение 1)

Структура занятия:

Вводная часть:

проверка осанки и равнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия - 4 мин.

Основная часть:

ОРУ (общеразвивающие упражнения) - блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы - 11 мин.

ОВД (основные виды движений) -- упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание, ползание, подвижные игры, скольжение разными способами - 12 мин.

Заключительная часть: упражнения на дыхание, релаксация -- 3 мин.

4. Методическое обеспечение программы

4.1 Формы организации занятий

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазание по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол.

ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта; прыжки в длину с места; метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его. бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

4.2 Приемы и методы организации занятий

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации и детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа Рассказ Чтение Рассматривание Интегративная деятельность детей; дидактические игры; дидактические игры.	о фронтальной (групповой), по группам, индивидуальной	6-7 лет 30 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	сюжетно-ролевые игры Солнечная гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического		6-7 лет 6-7 лет 60 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	сюжетно-ролевые игры Солнечная гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей тематического	о фронтальной (групповой), по группам, индивидуальной	6-7 лет 6-7 лет 60 мин.

Развитие физических качеств	тренировочно-игрового и интегративного характера Контрольно-диагностическая деятельность Спортивные и физкультурные досуги Соревновательные состязания		6-7 лет 60 мин.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера Проектная деятельность дидактические игры, сюжетно – ролевые игры, подвижные игры (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		6-7 лет 60 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Формальная (групповая), неформальная (индивидуальная, подгрупповая)	6-7 лет 60 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в том числе в условиях исследовательских и игровых проектов, сюжетно – ролевых играх, дидактических играх, театрализованных играх)	Формальная, индивидуальная	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижных играх.		

Развитие физических качеств	Подвижные игры Двигательная активность (в том числе, в сюжетно - ролевых играх, играх-драматизациях, музыкально двигательных импровизациях и др.)		
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

4.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для реализации Программы дополнительного образования дошкольников в детском саду созданы необходимые материально-технические условия.

Занятия ОФП проводятся в физкультурном зале, оборудованном и освещённом в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Помещение оснащено оборудованием для занятий ОФП и занятиям с лыжами, (приложение 2)

Занятия по лыжной подготовке проводятся на улице, в специально-отведенном месте, которое отвечает требованиям безопасности. На площадке подготовлена лыжня, горки для скатывания, кольца для подлезания, щиты для метания, биатлона.

Кадровое обеспечение

Требования к педагогу, реализующему программу - высшее или среднее специальное педагогическое образование. Педагог подтверждает свое образование соответствующим документом. Педагог может быть работником по найму или оформлен по совместительству.

Организация занятий по лыжной подготовке.

- Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов.
- Занятия проводятся от 30 до 60 минут.
- Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке.
- Лыжи должны быть по росту: ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Требования к одежде для занятий с лыжами

- Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани;
- на ноги - обязательно шерстяные носки;
- на руки - варежки;

- шапочку, лучше вязанную на подкладке, очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом;
- Чем более тренирован и закален ребенок, тем легче должна быть его "экипировка"

Характеристика ходьбы на лыжах.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. **Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».** «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобств в движении. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер смежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать зело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж. прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. Скользящий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется с другой ногой.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слетка приподнимается носом левой лыжки и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж; в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

Подъемы

По направлению движения различаются подъемы: прямой наискось, зигзагом; по способу осебодвижения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуёлочкой» и «ёлочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются также как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большей силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении и параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуёлочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «ёлочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; **низкая** — для увеличения скорости, **высокая** — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегкагибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15° , длина ската до 20 м.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Все тело переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Инструктору необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, перепрыгивание.

Температурный режим и время проведения занятия.

- Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15°C .
- При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10°C .
- При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся.
- Занятия проводятся от 30 до 60 минут.
- Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу.
- Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке.

5. Результаты реализации программы

Программа прошла апробацию в течение двух лет (с разными детьми). По итогам реализации программы мы получили следующие результаты:

- у детей сформированы представления о зимних видах спорта;
- дети используют полученные навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- у детей развиты физические качества для зимних видов спорта;
- у детей сформирована потребность к ведению здорового образа жизни;
- у детей снизилась заболеваемость и составляет 0,1%;
- у детей повысилась мотивация к двигательной активности и потребность в физическом совершенствовании;
- освоение программы реализовано на 100%;
- дети принимают участие в соревнованиях «Зимняя олимпиада» среди детей города. 90% детей ДООУ 22 «Ласточка», принявших участие в соревнованиях, заняли призовые места (приложение 7.4);
- дети, поступившие в школу из ДООУ 22 «Ласточка», успешно выступают на городских соревнованиях;

-ежегодно дети и педагоги ДООУ №22 «Ласточка» принимают участие в «Лыжне России»;

- педагоги ДООУ транслируют свой опыт работы по лыжной подготовке дошкольников для педагогов города и региона на методических объединениях для инструкторов по физической культуре, участвуют в научно-практической конференции «Традиции и инновации физического воспитания обучающихся» в Вологодском государственном университете

6. Список использованных источников

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
2. Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 г. № 65/23 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
3. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 №26.
4. Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» пособие для воспитателей детского сада М. «Просвещение» 1972.
5. Осокина Т.И. «Лыжи и коньки детям» М. «Просвещение» М.- 1966г
6. Адашквичене Э.И. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для кп. для воспитателя дет. Сада - М.: Просвещение. 1992г
7. Волошина Л.П. «Играйте с нас здоровьем!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - МЛАРКТИ. 2004
8. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5+7 лет» Планирование. Конспекты,- М.: ТЦ Сфера, 2011.
9. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. - М.: Просвещение, 1986