

Принята на педагогическом совете  
**Протокол № 1** от «11» сентября 2019 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад № 112»  
\_\_\_\_\_ Пармоновой М.А.  
№ 01-12/155 от «11» сентября 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
«Лыжи для дошкольников»

**по направлению «Физическое развитие»**

**Авторский коллектив:**

Т.А. Жукова, инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад №112»,  
А.С. Зайцева, старший воспитатель МДОУ «Детский сад №112»,

г. Ярославль

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

Цели Программы: формирование физической культуры личности ребенка

Задачи Программы:

1. Становление у детей ценностей здорового образа жизни;
2. Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
3. Приобретение двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
4. Формирование начальных представлений о зимних видах спорта.

#### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Примерная образовательная программа "Лыжи у дошкольников" (далее – Программа) разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

1. Построение образовательной деятельности по обучению игре в футбол на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
2. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений в процессе обучения начальным умениям лыжной подготовки;
3. Сотрудничество с семьями воспитанников в различных формах образовательной деятельности;
4. Поддержка инициативы детей в спортивно-игровой деятельности;
5. Формирование познавательных интересов в спортивно-игровой деятельности;
6. Приобщение детей к физической культуре через занятия лыжной подготовки .

#### **1.1.3. Характеристика особенностей развития детей**

На протяжении шестого и седьмого года жизни ребенка динамика процессов в его организме очень высока: существенно прибывает мышечная сила, значительно улучшается координация движений, сформулированные ранее умения превращаются в навыки. Старший дошкольник способен различать направление, амплитуду, скорость и ритм движения, изменять характер движения, проявлять выразительность, например, имитируя действия животных и птиц. Он способен совершать действия, требующие приспособления к изменяющимся условиям (убегать от водящего в игре и т.п.), а также сочетать несколько действий (броски и ловля мяча с хлопками, бег со скакалками, бег по кочкам и т.д.). Иначе говоря, на данном этапе создаются возможности для систематического обучения основам техники физических упражнений.

#### **1.1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

Планируемые результаты освоения Программы соответствуют целевым ориентирам ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность во время занятий по лыжной подготовке, общении, способен выбирать себе участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к физической культуре, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвуя в совместных занятиях

и играх в лыжной подготовке;

- ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок владеет упрощенными формами лыжной подготовки, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения,
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения поступкам других детей в игровой деятельности на лыжах;
- ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в лыжной подготовке.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.Содержание общеразвивающей программы «Лыжи для дошкольников»

#### Перспективное планирование по обучению детей дошкольного возраста 5-6 лет дошкольного возраста ходьбе на лыжах

Месяц	Программные задачи
Ноябрь	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом. Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
Декабрь	Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом. Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.
Январь	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом. Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
Февраль	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом. Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
Март	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев. Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
Апрель	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров. Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.

#### Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей дошкольного возраста 6-7 лет ходьбе на лыжах (физкультурное занятие на прогулке)

Месяц	Программные задачи
Ноябрь	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».
Январь	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах. Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом.
Февраль	Продолжать учить детей попеременному двухшажному ходу, подъёму на склон «ёлочкой» и торможению при спуске с горки. Упражнять детей в ходьбе попеременным двухшажным ходом, в подъёме «ёлочкой» и спуску в высокой стойке с торможением. Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути. Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.
Март	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Учить проходить на лыжах попеременным двухшажным ходом 600м в среднем темпе. Совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
Апрель	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон при длине ската 18м.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 1.Формы организации обучения

В обучении детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах используются следующие **формы**:

- индивидуальная форма организации обучения позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства).
- групповая форма организации обучения (индивидуально-коллективная). Группа делится на подгруппы. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, но не по уровням развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.
- фронтальная форма организации обучения. Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком - трудности в индивидуализации обучения.

### 2.Сетка образовательной деятельности

Вид деятельности	Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю	
	Возрастные группы	
	Группа детей дошкольного возраста 5-6 лет	Группа детей дошкольного возраста 6-7 лет
Количество занятий по обучению ходьбе на лыжах в течении учебного года	16	16
Длительность занятий	30 минут	40 минут

### 3.Особенности вовлечения семей воспитанников в образовательный процесс

Сроки	Мероприятие	Участники	Ответственный
Октябрь	Консультация для родителей воспитанников ДОУ на тему «Приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни»	Родители старшей и подготовительных к школе групп	Ст. воспитатель ДОУ
Ноябрь	Опрос родителей старших дошкольников по вопросу лыжной подготовки детей старшего дошкольного возраста	Родители, воспитанники старшего дошкольного возраста ДОУ	Воспитатели старшего дошкольного возраста, ст. воспитатель

Декабрь	Конкурс рисунков «Зимние виды спорта»	Воспитатели и родители воспитанников ДОУ	Воспитатели старшего дошкольного возраста, ст. воспитатель
Январь	Спортивный праздник «Семейный Биатлон»	Родители, воспитанники старшего дошкольного возраста ДОУ	Воспитатели старшего дошкольного возраста, ст. воспитатель
Февраль	«Зимние семейные игры»	Воспитатели и воспитанники ДОУ, родители воспитанников ДОУ	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги ДОУ
Март	Чемпионат по лыжным гонкам среди дошкольных образовательных учреждений города Ярославля	Воспитатели и воспитанники ДОУ, родители воспитанников ДОУ	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги ДОУ
Апрель	Опрос и анкетирование родителей на тему «Удовлетворенность родителей работой ДОУ по физическому развитию и здоровьесбережению детей»	Заведующая, ст. воспитатель, педагоги ДОУ, родители воспитанников	Ст. воспитатель

#### **4.Методическое и материально-техническое обеспечение Программы**

##### **4.1 Методическое обеспечение**

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
2. В.А.Маслянов, В.Э.Нагорный «Лыжный спорт» - М.: Высшая школа, 1971В.Н.Зимонина «Воспитание ребенка-дошкольника» -М.:Владос 2003
3. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей. — М.: ТЦ Сфера, 2003. — 128с.(Сер.Вместе с детьми). С. 54-55.
4. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. - М.: Просвещение, 2003. - 110 с
5. М.П.Голощекина, М.П.. Лыжи в детском саду. - М., Просвещение,-1977 г
6. Рунова М.А. Обучение детей ходьбе на лыжах. // Дошкольное воспитание. 2003, №2.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учебн. пособие для студ. высших пед. учеб. Заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2009 - 367с.
8. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб.пособ. для студ. сред. пед. учеб. заведений / С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, О.А.Каминский и др.; под ред.С.О.Филипповой. М., 2007.

#### 4.2 Учебно-методический комплекс к примерной образовательной программе «Лыжи в детском саду»

- Беседы с детьми;
- Видео материалы мастер-классов;
- Конспекты физкультурных занятий;
- Консультации для воспитателей и родителей;
- Нормативно-правовая база;
- Обучающие материалы и презентации для педагогов;
- Памятки по технике передвижения на лыжах;
- Подвижные игры;
- Примерные положения мероприятий;
- Развитие двигательных способностей детей;
- Спортивные досуги и праздники.

#### 4.3 Нормативное обеспечение:

Примерная образовательная программа «Юные футболисты» разработана в соответствии с:

- Законом «Об Образовании Российской Федерации». ФЗ от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования")
- «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 - 13;
- Приказом департамента образования Ярославской области № 285/01-03 от 27.04.2016 «Об утверждении регионального проекта "Разработка и внедрение организационно-педагогической модели культурно-досуговой деятельности детей на основе массовых видов спорта»;

#### 4.4 Оборудование

Для хранения лыж использовать простые *стойки*.

*Обувь* для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками.

Для старших детей необходим *лыжный костюм* и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм.

Для детей дошкольного возраста используются *лыжи*, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности.

При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.