

План-конспект занятия по обучению основным приёмам ходьбы на лыжах в подготовительной к школе группе

«Лыжня зовёт»

Место проведения: прогулочный участок детского сада.

Цель: развивать двигательную активность детей старшего возраста.

Приобщать детей к традициям большого лыжного спорта.

Программное содержание:

1. Закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.
2. Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом, заложив руки за спину; ходить попеременным двухшажным ходом (с палками); выполнять переступанием в движении; подниматься на горку лесенкой, ёлочкой; спускаться с горки в низкой и высокой стойке.
3. Развивать динамическое равновесие при ходьбе на лыжах.
4. Формировать дружеские взаимоотношения в процессе занятий с лыжами.
5. Создать эмоционально - психологическую атмосферу для детей.

Инвентарь: лыжи и палки по количеству детей, конусы, флажки, письмо, красочные гирлянды в месте старта и финиша.

Ход занятия:

Вводная часть

Дети выходят на площадку перед детским садом, становятся свободно.

Воспитатель:

Как наши спортсмены красивы!

В них столько энергии, силы,

В них мужества прочный запас!

Пример они яркий для нас!

Как хочется сильными, ловкими быть!

Для этого нужно со спортом дружить!

Дети:

Спорт любите с детских лет,

Будете здоровы!

- Ну-ка дружно, детвора крикнем все

Все:

-Физкульт-Ура! Ура! Ура!

Воспитатель:

Дорогие ребята, сейчас во всех городах России проводятся лыжные соревнования, в которых участвуют и взрослые и дети.

Как они называются?

Хотите принять в них участие?

Ответы детей

Воспитатель:

Лыжный спорт – зимой он лучший,

Можем мы скатиться с кручи,

Можем лесенкой подняться

И за ветром погоняться.

Ребята, посмотрите сколько зрителей пришло вас поддержать и на вас посмотреть.

Тогда нам нужно основательно подготовиться к ним.

Воспитатель:

И начнем мы с вами с разминки
я вас приглашаю немножечко поразмяться.

Команда детям. «Взять лыжи»

(Дети берут лыжи и надевают их)

Дети выполняют движения по показу воспитателя под песню «».

Звучит аудиозапись песни « ».

ОРУ на лыжах:

1. Наклоны туловища (
2. Ходьба на лыжах на месте (поднимая согнутую поочередно правую и левую ногу с лыжей)
3. Нарисуй на снегу «лыжную гармошку» (переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж) .
4. «Пружинка» (пружинистые приседания).
5. Повороты «Веер» (повороты переступанием вокруг носков лыж на 90 градусов)

Основная часть:**Воспитатель:**

Быстро лыжи надели,
В руки палки две берём
И идём, идём, идём!

Дети замечают, что нет палок.

Дети замечают, что палок нет.

Дети замечают, что лежит письмо.

Читают письмо:

«Пишет вам баба Яга. Ха ха ха, ваши палки спрятала я.

Вот вы говорите, что вы сильные и ловкие, тогда и найдите свои палки сами.

Но я не совсем злая и оставила вам подсказки.

Сосульки эти не простые, в них задания удалые.

Выполнив их, вы найдёте свои лыжные палки.»

Воспитатель:

Ох и хитра проказница! Ну, тогда начнем отгадывать задания бабы Яги?

Дети начинают выполнять передвижение на лыжах по заданию.

1 задание – Подъём лесенкой и спуск с горки в высокой стойке. (повтор 2-3 раза)

2 задание –Змейкой по учебной лыжне

3 задание – Руки за спину по учебной лыжне

4 задание - Подъём ёлочкой и спуск с горки в низкой стойке. (повтор 2-3 раза)

Дети находят свои палки

Воспитатель:

Ну что ребята одеваем правильно палки и отправляемся с вами по учебной лыжне.

Воспитатель:

Ребята, назовите правило лыжника:

Дети:

«Расстояние соблюдать, на лыжи не наезжать»

Движение детей с палками по учебной лыжне под музыку. Звучат спортивные детские песни.

Воспитатель: А теперь ребята снять лыжи. А что самое важное нужно еще сделать (очистить лыжи от снега). А как вы будете переносить лыжи? (под рукой)

Дети снимают лыжи, очищают от снега.

Заключительная часть:

Воспитатель:

Ребята, вам понравилось?

Что было сложным?

Ответы детей

Воспитатель:

Спасибо вам ребята!

За ваши все старания,

Умелость, ловкость, стать,

Медали золотые

Вам нужно всем срочно раздать.

Награждение детей медалями.

Ведущая: Ребята и гости дорогие, а в заключение приглашаем всех на спортивный танец.

Флэшмоб под песню « »(ремикс)

В конце дети дарят гостям флажки с логотипом «Лыжня зовёт»

Дети: До свидания.

Воспитатель:

Молодцы, ребята. Вы были ловкими, смелыми, а самое главное дружными. Вот таких здоровых и сильных ребят растит наш детский сад! Пойдёмте в группу переодеваться.