

Технологическая карта Педагогического проекта по работе с родителями

Старцева Марина Дмитриевна, инструктор по физической культуре

Название проекта	Семейный Терренкур		№ ГБДОУ	33
Тема мероприятия	Здравствуй Зимушка-зима!		возрастная группа	Старший возраст (5-7 лет)
Цель мероприятия	Способствовать формированию у детей представлений о способах укрепления здоровья о профилактике простудных заболеваний. Формировать представления у родителей о различных формах организации режимных моментов оздоровительной направленности.			
Задачи для достижения цели	1. Воспитывать потребность в двигательной активности. 2. Продолжать знакомить детей с техникой ходьбы на лыжах (1.5-3км) 3. Развивать познавательный интерес и мотивацию к зимним видам спорта и играм на прогулке.			
Планируемые результаты в ходе проведения мероприятия	Образовательные области	Планируемый результат		
	Физическое развитие ЗОЖ	Способствовать развитию общей выносливости при выполнении ходьбы на лыжах. Закрепление представлений о безопасности и технике ходьбы на лыжах (приложение 2)		
	Познавательное развитие Речевое развитие	Обогащение словарного запаса за счёт слов; инвентарь, скольжение, лыжня, морозная свежесть и т.д.		
	Социально-коммуникативное развитие	Знакомство с элементами спортивной терминологии (переступание, скольжение, поворот и др.)		
		Формирование навыков командной работы при ходьбе на лыжах с элементами соревнования.		
Образовательные технологии, используемые при проектировании мероприятия	Развивающая технология (техника ходьбы на лыжах) Коллективный труд. (подготовка экипировки, уход за инвентарём и т.д.) Здоровье сберегающие технологии (закаливающие процедуры в домашних условиях)			
Содержательные этапы мероприятия	Введение	Основная часть		Заключительная
	Мотивация – дети читают статью о знаменитых лыжниках и получают приглашение на семейную лыжную прогулку. (приложение 1)	Двигательная деятельность (оздоровительная ходьба на лыжах по тропе здоровья до 3км). Наблюдение за людьми, занимающимися лыжным спортом. Знакомятся с основными приёмами ходьбы на лыжах (приложение 2)		Подведение итогов мероприятия. 1. Впечатления детей. 2. Семейный рецепт целебного салата. 3. Фотоотчёт по желанию.
Инвентарь, необходимый для проведения мероприятия	3 комплекта лыж, экипировка, запасные рукавицы, карточки с картинками, термос с чаем и др.			

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ ПОЛУЧИЛИ ПРИГЛАШЕНИЕ НА СЕМЕЙНУЮ ПРОГУЛКУ!

Прогулка будет не простой, а ЛЫЖНОЙ. Вам будут нужны лыжи, тёплая и удобная одежда (предложите ребёнку самому выбрать одежду, а затем поправьте его).

Для начала познакомьтесь с лыжными видами спорта.



Познакомьтесь со знаменитыми спортсменами

Биатлон



Зимний вид спорта, двоеборье, состоящее из лыжных гонок со стрельбой на нескольких огневых рубежах: лежа и стоя из малокалиберной винтовки (в период с 1960 по 1976 год стрельба производилась из карабина).

Название вида спорта "биатлон", происходит от латвиского bis - дважды и греческого атлон - состязание или борьба. Первоначально биатлон именовался как "современное зимнее двоеборье".

Первая гонка, которая отдаленно напоминала биатлон, прошла в ещё в 1767 году. Её организовали пограничники на шведско-норвежской границе. Как вид спорта биатлон оформился в XIX веке в Норвегии в качестве упражнения для солдат. Прародитель современного биатлона «Соревнования военных патрулей» был представлен на Олимпийских играх в 1924, 1928, 1936 и 1948 годах.

Как самостоятельный вид спорта, биатлон оформился в конце 1950-х годов.

Максим Михайлович Вылегжанин

Родился 18 октября 1982, село Шаркан, Удмуртская АССР. Российский лыжник, трёхкратный вице-чемпион мира, победитель зимней Универсиады 2007 года, многократный чемпион России, Мастер спорта России международного класса. Являлся членом олимпийской сборной команды России на Олимпиаде в Ванкувере. Лучший результат - 8 место в гонке на 50 км.



Никита Крюков

Действующий российский лыжник, известный по своим выступлениям в спринте (классический стиль). Трёхкратный чемпион мира в этой категории (в том числе в командной гонке). Он стал первым из российских лыжников, кто побеждал на мировых первенствах более двух раз. Особо следует отметить его золото на Олимпиаде в Ванкувере в 2010 году и серебро на Сочинской олимпиаде. Оказался среди тех, кто был оправдан решением Спортивного арбитража в Лозанне по ранее введённой дисквалификации. А



Известные лыжники России

Александр Легков - российский лыжник. Родился 7 мая 1983 года. Является вице-чемпионом мира 2007 года в эстафете, участником Олимпийских игр в Турине и Ванкувере. Мастером спорта России международного класса.



Евгения Медведева-Арбузова - российская лыжница. Родилась 4 июля 1976 года. Евгения Медведева-Арбузова является бронзовым призёром XX зимних Олимпийских игр в дугатлоне, завоевала первую медаль российской сборной на Олимпиаде. Олимпийская чемпионка в женской эстафете 4x5 км (на последнем этапе).

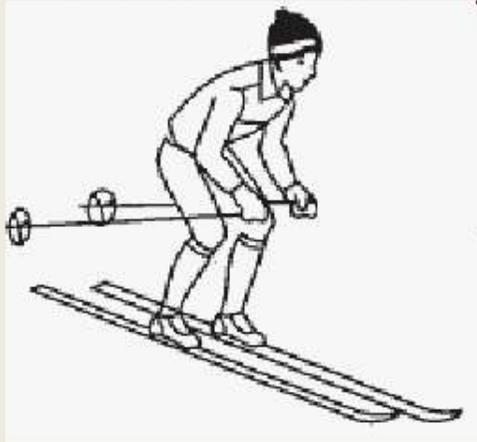
Методика обучения детей ходьбы на лыжах.

В методике обучения детей необходимо особое внимание уделить упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создает уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха. Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность в себе.

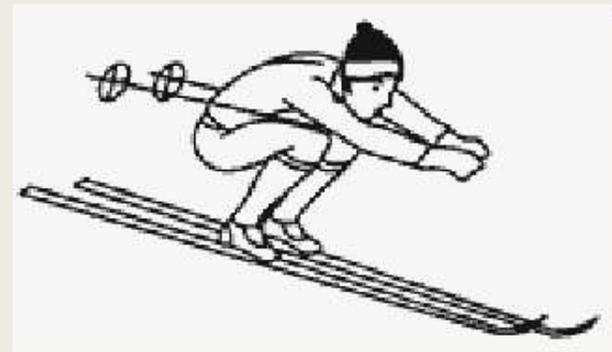


Стойки спусков

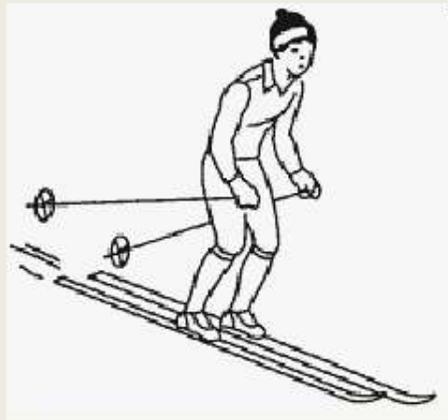
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха



Подъёмы

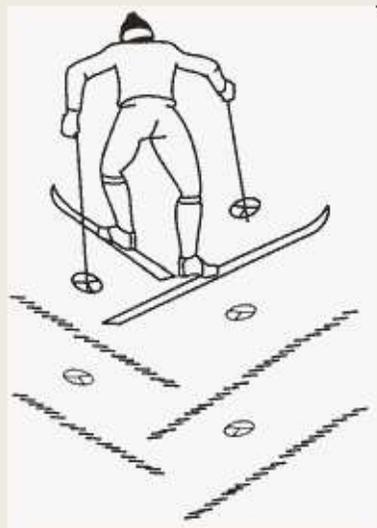
Ступающим шагом



Полуёлочкой



Ёлочкой

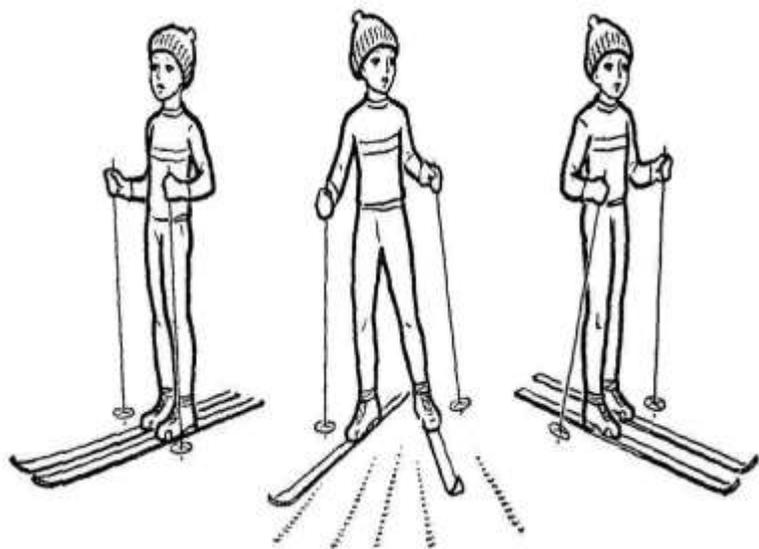


Лесенкой



Поворот переступанием

Используется для изменения направления при движении по пересеченной местности.



Полезьа катания на лыжах

Катание (ходьба) на лыжах — очень полезный вид физической активности направленный на поддержание здорового образа жизни. Катание на лыжах укрепляет иммунитет, развивает быстроту движений и координацию, отлично разрабатывает мышцы.

