

Мастер-класс для педагогов

«Лыжная подготовка в детском саду»

*Подготовила инструктор по физической культуре I кв. категории МБДОУ
Детский сад №15 «Родничок» Дмитриева Татьяна Ивановна*

Физическое воспитание ребенка в детском саду в значительной степени обеспечивается видами физических упражнений. Среди них особое значение занимает спортивное упражнение: ходьба на лыжах. При рациональных обучении, дети сравнительно легко овладевают основами техники этого движения.

Цель. Создание условий для профессионального общения, самореализации и стимулирования творческого потенциала педагогов.

Задачи:

- повышение педагогического мастерства и квалификации педагогов;
- распространение педагогического опыта;
- внедрение новых технологий в обучение детей.

Ход мастер класса.

Добрый день коллеги! Предлагаю вам принять участие в мастер классе: «Лыжная подготовка в детском саду»

Прежде чем чему – то научить ребенка, надо самому научиться выполнять упражнение правильно.

Мы знаем, что ходьба на лыжах является травмоопасным видом спорта и поэтому большое внимание уделяется технике безопасности, в частности – технике падения. Поэтому первое чему мы учим детей правильно падать. Объясняем, что нельзя падать вперед и назад, а уж если потерял равновесие падать надо – на бок!

Участники мастер класса встают на лыжи и выполняют задание: учатся правильно падать. Упав не встают.

Чтобы продолжить ходьбу на лыжах после падения надо встать. Мы объясняем, что, вставая надо оставлять ноги на лыжне, поднимаясь на руках перенося вес тела вперед.

Научив детей правильно падать и вставать, начинаем учить ходить по лыжне.

Участники мастер класса продвигаются по лыжне. Говорим детям, что, когда мы идем по лыжне, ноги ставим параллельно.

После того как дети научились ходить на лыжах по прямой. Переходим к следующему этапу: ходьбе на лыжах между препятствий - «змейкой».

Выставляются конусы.

Участники мастер класса строятся друг за другом и, сохраняя дистанцию, начинают движение «змейкой», ступающим шагом, огибая конусы справа и слева.

Это упражнение позволяет развивать внимание, координационные способности и ориентировку в пространстве.

Следующие упражнение, которое вы выполните - переступание через предметы разной высоты. В начале обучения используются ленты или полоски. Затем можно перейти к более высоким предметам – переступаем через фишки, конусы и т. д.

Выставляются фишки.

Участники мастер класса выполняют переступание через фишки боком приставным шагом.

Переступание позволяет нам в будущем, обучить детей подъему в гору лесенкой.

Основные правила поведения при проведении занятий на лыжах.

1. Идти, соблюдая дистанцию, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. Не разговаривать во время передвижений.
3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому товарищу.
4. Скатываться с горки тогда, когда внизу уже никого нет.
5. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.
6. Лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад.
7. Лыжные палки не поднимаем, не тыкаем в товарища.







