

Структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы пос. Масленниково муниципального района
Хворостянский Самарской области детский сад «Солнышко»

**Конспект непрерывной образовательной деятельности по физическому
развитию для детей подготовительной к школе группы на лыжах**

«В поисках таинственного письма»

Автор: инструктор по физической культуре Дронова Ксения Борисовна

2018 год

Цель: Формирование умения у детей ходить на лыжах

Задачи: Упражнять в умении ходить на лыжах ступающим и скользящим, выполнять повороты, приседание на лыжах и спуск с горы в низкой стойке. Стимулировать детей в процессе эксперимента самостоятельно выстраивать гипотезу, сравнивать её с окончательными результатами. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, сохранение равновесия.

Инструктор: - Здравствуйте, ребята! У вас на участке лежит письмо, но все замело снегом и как туда добраться не знаю, не могли вы бы мне помочь? Что делать?

Ответы детей: (свои ответы) вызвать трактор, расчистить лопатой, надеть лыжи.

Инструктор: Ой! Хороший вариант надеть лыжи, а что лыжи не застрянут в снегу?

Ответы детей: (свои ответы) они плоские и широкие, поэтому не проваливаются.

Инструктор: - А давайте проверим, проведем эксперимент!

Эксперимент: Из теста, приготовленного заранее, делают одинаковые две лепёшки толщиной 1-1,5 см. Для опыта также понадобятся два предмета с разной площадью опоры. К одной из двух одинаковых пластмассовых крышек пластилином прикрепить 2 остро отточенных карандаша, к другой 2 закрытых фломастера. Затем поставить на лепёшки два предмета и наблюдать, который проваливается, а который нет. Сверху положить одинаковый груз. После этого рассматриваются следы, оставленные опорами.

Что вы заметили? Широкие и плоские предметы не проваливаются, а тонкие и острые, оставляют глубокий след.

Инструктор: Все проверили, тогда вперед за письмом! Для начала немного разогреемся. Пробежим, высоко поднимая колени до кубика и обратно.

Если хочешь стать здоровым,

Ловким, сильным, смелым,

Никогда не унывай!

Лыжи быстро обувай!

Ну, а теперь выполним лыжную гимнастику:

1.«*Страусенок*» - поочередно поднимаем то правую, то левую ногу (8-10 раз).

2.«*Утюжок*» - поочередное скольжение лыжами

3.«*Радуга*» - боковой приставной шаг

4.«*Солнышко*» - повороты переступанием вокруг себя (*вокруг пятки*)

5. «*Насос*» - пружинистые приседания (7-8 раз), подпрыгивания на лыжах.

Ходьба по учебной лыжне (100 м).

Инструктор: Вот теперь мы готовы отправиться за письмом.

Посмотрите перед вами лыжня. С начала мы пройдем ступающим шагом, змейкой вокруг палок. Затем идем скользящим шагом, стараясь делать шаги как можно длиннее. Не забывайте держать интервал и не наступать друг

другу на лыжи. Не забывай те проехать до сугроба, взять письмо и как можно сделать меньше скользящих шагов. Помните, что вы должны скользить на лыже до конца и только потом делать толчок другой ногой.

Инструктор: Готовы!

Ответы детей: Да

Дети прокатывают два круга и останавливаются у сугроба и достают письмо.

Инструктор: Ребята, это письмо от снеговика, он нам прислал загадки.

1. Две деревянные стрелы

Я на ноги надел.

Хотел спуститься вниз с горы

Да кубарем слетел.

Вот смеху было от той свалки:

Они на мне и сверху палки! (*лыжи*)

2. Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится (*лыжи*)

3. Деревянные кони

По снегу скачут,

А в снег не проваливаются (*лыжи*).

Инструктор: - Ой! Ребята здесь в письме карта-схема, она показывает, что нам нужно спокойной ходьбой спуститься с горки «лесенкой» и подъехать к дереву. *Дети выполняют и собираются у дерева. В письме находят «волшебную палочку». Снеговик предлагает поиграть с «волшебной палочкой» в игру*

Снимаем лыжи и убираем их на место.

Инструктор: - Молодцы ребята, вы были сегодня ловкими, быстрыми, смелыми, находчивыми.