

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| Пояснительная записка | 3 |
| Новизна программы | 5 |
| Особенности организации образовательного процесса | 6 |
| Структура занятий | 9 |
| Формы организации занятий | 10 |
| Ожидаемые результаты | 13 |
| Комплексно-тематическое планирование | 14 |
| Календарный учебный план | 17 |
| Список литературы | 18 |
| Приложение 1 | 20 |
| Приложение 2 | 27 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально-волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

В настоящее время в нашем дошкольном учреждении появилась возможность приобщения дошкольников к лыжному спорту в условиях дополнительного образования, кружковой работе. Главная задача кружка состоит в том, чтобы помочь ребенку развиваться как уникальному существу, проявляющему свой спортивный потенциал, выбирающему при этом оптимальные виды деятельности.

В программе определены пути решения задач нравственного воспитания: уважительное отношение педагога к каждому ребенку, эмоционально-позитивное общение дошкольников.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности «Весёлые лыжи» создана для дошкольников 5 – 7 лет, рассчитана на 2 учебных года, количество занятий на один год – 47 часов, занятия организуются два раз в неделю (группа детей в количестве 10 – 15 человек.) Продолжительность занятия для детей 5 – 7 лет – 30 мин.

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Программа «Лыжи» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

**Цель программы**: обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

**Задачи программы**

Образовательные:

-формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;

-совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

Оздоровительные:

-повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);

-закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Валеологические:

-овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

-формирование навыков здорового образа жизни.

**Новизна программы**

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения.

На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используется элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах. Отличительная особенность программы.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

**Особенности организации образовательного процесса**.

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах.

Данная методика предполагает по мере овладения одни способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новомуспособу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.).

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха -3- 5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организма.

Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низкоматмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах.

Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми –10-12 часов дня.

Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». «Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональнуюперестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания.

Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются отряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать и систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

**Методика обучения**

В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

**Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | Основная цель | Содержание |
| Вводная | Подготовка организма к выполнению Предстоящей физическойнагрузк  («разогревание организма»),  Психологическая подготовка выполнению последующих задани (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального  дисциплинированности) | Подготовка лыжного инвентаря. Построение. Игры без лыж или пробежка. |
| Основная | Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости | Ходьба по учебной лыжне на  расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба воротца, с хлопками, с  поворотами, с приседанием, со скольжением и пробежкой. Проведение спусков  подъёмов на склоны. Игры на  лыжах |
| Заключительная | Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности | Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход лыжным инвентарём |

**Формы организации образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание работы | Формы работы | Формы |
| организации |
| детей |
| Обучение детей ходьбе | Физические упражнения. | Групповая |
| на лыжах | Спортивные игры, игры с элементами |
|  | соревнования, игры - эстафеты. |
|  | Свободное катание, лыжные прогулки |

**Формы подведения итогов**

Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.

Проведение праздников, спортивных соревнований.

Проведение мастер- классов для специалистов других дошкольных учреждений.

**Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет**

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд.

Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков

–более порывистые, у девочек –мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки.

Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

**Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяютсяпредставления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног.

Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держатьправильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек болеесовершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

**Методы и приемы реализации программы:**

-наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные,

непосредственно помощь воспитателя и других

-словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

-практические методы - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Разработанная адаптированная программа служит основой для эффективного построения занятий лыжными гонками и характеризуется:

1.Физкультурно-оздоровительной направленностью;

Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;

Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь физической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля;

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

**Взаимодействие со специалистами и родителями**: Работа кружка проходит более эффективно и результативно при участии специалистов ДОУ. Другие педагоги принимают участие в праздниках, развлечениях в роли персонажей. Беседы с родителями, их участие в работе кружка помогают и дома закреплять знания и навыки, полученные детьми на занятиях и, тем самым, достичь желаемых нами результатов.

Необходимые условия реализации программы: технические средства, спортивное оборудование.

Основные виды деятельности: игровая, двигательная, коммуникативная.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы «Весёлые лыжи»:

участие в соревнованиях;

видео и фотоматериалы;

отзывы родителей, педагогов ДОУ.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании первого года обучения воспитанник должен знать:

-элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов - правила поведения на занятиях по лыжной подготовке - требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

уметь:

-строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок.

-подниматься на небольшие склоны и спускаться с них

-передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300-500 метров.

иметь навыки:

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.

-переступание приставными шагами в правую - левую сторону.

-передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

По окончании второго года обучения воспитанник должен знать:

-влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье.

-подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на занятиях лыжной подготовки.

уметь:

-самостоятельно одевать лыжи и осуществлять их смазку

-быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах.

-выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте.

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками.

-подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

иметь навыки:

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов.

-переступание приставными шагами в правую - левую сторону.

-передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палкам

-выполнять подъем «лесенкой».

**Содержание образовательной работы**

**Комплексно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество** **компонентов**  **Непосредственно** **образовательной** **деятельности** | **В т.ч.** **практических** |
|  | Краткая историческая справка о лыжных гонках. | 2 | - |
|  | Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования. | 5 | - |
|  | Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание. | 2 | 2 |
|  | Упражнения на выносливость. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы по ОФП. | 1 | 1 |
|  | Занятия на лыжне. | 1 | 1 |
|  | Ходьба на лыжах. | 1 | 10 |
|  | Ходьба на лыжах. | 1 | 10 |
|  | Скользящий шаг | 1 | 1 |
|  | «Скандинавская» ходьба | 1 | 1 |
|  | Ходьба скользящим шагом. | 1 | 2 |
|  | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | 1 | 1 |
|  | Работа в зале над ОФП | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы | 1 | 1 |
|  | Лыжная прогулка | 1 | 1 |
|  | Закрепление материала. | 1 | 1 |
|  | Спуски и подъем на пологом склоне | 1 | 1 |
|  | Спринтерские дистанции | 1 | 1 |
|  | Развиваем выносливость | 1 | 1 |
|  | Закрепление материала | 1 | 1 |
|  | Экскурсия на лыжах. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы на скорость. | 1 | 2 |
|  | Свободное катание. | 1 | 1 |
|  | Контрольные нормативы | 1 | 2 |
|  | Лыжные прогулки | 1 | 5 |
| Итого | | 49  23 | |

**Содержание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Содержание учебного материала |
|  | Историческая справка о лыжах | Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта |
|  | Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б. | Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале |
|  | Занятия по ОФП. | Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты. |
|  | Тестовые нормативы | Тесты на определение скоростно-силовых показателей:  Челночный бег  Прыжок с двух на две с места  Упражнения на гибкость |
|  | Занятия по ОФП в зале | Занятия по общей физической подготовке.  Эстафеты |
|  | Практические навыки по одеванию лыж | Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок |
|  | Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг | Повороты на лыжах на листе:  «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок» |
|  | Закрепление  материала | Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно |
|  | Скользящий шаг | Ходьба по прямой скользящим шагом. 6 подходов |
|  | «Скандинавская» ходьба | Ходьба «скандинавская» до 500м. без лыж.  Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка. |
|  | Ходьба скользящим шагом с палками | Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход. |
|  | Совершенствуем попеременный двухшажный ход | Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200 на 4 |
|  | Работа в зале над ОФП | Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты. |
|  | Контрольные нормативы | Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две  упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов. |
|  | Лыжная прогулка | Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени. |
|  | Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне | Совершенствование навыков.  На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой») |
|  | Спринтерские  дистанции | Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов. |
|  | Развиваем выносливость | Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности |
|  | Лыжная прогулка | Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета |
|  | Экскурсия на лыжную базу | Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода |
|  | Контрольные  нормативы | Соревнования на дистанции 200 м |
|  | Лыжная  прогулка | Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени |
|  | Контрольные  нормативы | Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного |
|  | Лыжные  прогулки | Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты. |

**Календарный план группы «Весёлые лыжи» на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **месяц** | **№**  **Занятия**  **в месяц** | **Задачи. Основное содержание занятий** |
| **Ноябрь** | 8 | Сохранение и укрепление здоровья детей путём организации обучения лыжной ходьбе.  Учить правильно, нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учится стоять, идти и держать равновесия.  Игра: «У кого ярче солнце». |
| **Декабрь** | 9 | Формирование необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с возрастным физическим развитием; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;  Обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую. Поворот приставным шахом.  Игра: « У кого красивее елочка». |
| **Январь** | 6 | Выявление склонностей, интересов и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.  Учить ходить по лыжне держа руки за спиной, на лыжах держа палки за спиной, в перед по прямой без палок.  Обучение длинному скользящему шаху.  Игра: « Ровная лесенка». |
| **Февраль** | 8 | Совместное разностороннее и гармоническое развитие ребенка, вовлечение родителей обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе валеологических знаний.  Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, а также длинный скользящий шаг.  Соревнование с родителями ». «Русские богатыри». |
| **Март** | 9 | Организационно - мотивационное направление, практико - ориентированное направление, агитационно- пропагандистское направление. Взаимодействия с семьей. Цель: разъяснять и информировать родителей и персонал об особенностях и своеобразии развития детей, на соревновании, формировать у родителей устойчивую потребность в обеспечении своего здоровья и здоровья детей.  Продолжать учить ходить по лыжне длинным скользящим шахом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую.  Учить спуску, подъему лесенкой.  Игра: «Пройди под воротцами». «Зимние забавы». |
| **Апрель** | 9 | В спорте есть свои секреты. Если каждая семья, будет спортом заниматься, за здоровье детворы, можем мы не опасаться!  Подведения итогов. Победители конкурса «Спортивная семья».  Победителей гонок по лыжам. |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
3. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.
4. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.

4. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
6. Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н.Герасимова и др; науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт. коллектива Н.В.Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
7. Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов:

пособие для педагогов с приложением на электронном носителе

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

# СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ, ТЕХНИКА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Способы передвижения | Техника выполнения | Последовательность | Методические |
| обучения | указания |
| Ступающий шаг | Ходьба на лыжах с |  |  |
| поочерѐдным |  | 1. Показать все |
| подниманием носков лыж, |  |
|  | движения в целом |
| прижимая задний конец | 1. Объяснение и |
| и отдельные |
| лыж к снегу, правая рука | демонстрация |
| элементы, |
| выносится вместе с левой | преподавателем |
| объяснить их |
| ногой и наоборот, |  |
|  | значимость |
| туловище несколько |  |
| наклонено вперѐд |  |  |
|  | 2. Дать ребѐнку ощутить |  |  |
| 2. Переступания на лыжах | «чувство лыж», чувство |
| с ноги на ногу на месте | переноса тяжести тела при |
| попеременном подъѐме |
|  | ног |
|  | 3. Обращать внимание на |  |  |
| 3. Ходьба ступающим | выпад ноги и |
| разноимѐнной руки и |
| шагом по учебной лыжне |
| наоборот при |
|  | передвижении |
|  | 4. Руки работают |  |  |
| 4. Ходьба в разных | параллельно туловищу. |
| Стараться исключить |
| направлениях, друг за |
| боковые раскачивания, |
| другом, парами |
| уметь держать |
|  | динамическое равновесие |
| 5. Закрепление ступающего | 5. Обращать внимание на |  |  |
| шага в играх | соблюдение интервала |
| между лыжниками |
| Скользящий шаг | Скольжение на лыжах с |  |  |
| пооочерѐдным |  |  |
| отталкиванием то левой, |  |  |
| то правой ногой. При |  |  |
| отталкивании правой | 1. Освоение | 1. Объяснить |
| ногой левая сгибается в | значение |
| основной стойки |
| колене и выносится | правильной |
| (посадки) лыжника |
| вперѐд; на неѐ полностью | стойки |
| переносится тяжесть тела, |  |  |
| и происходит скольжение. |  |  |
| Туловище наклонено |  |  |
| вперѐд. Затем происходит |  |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | отталкивание правой |  |  |
| ногой, а скольжение - на |
| левой; при отталкивании |
| нога выпрямляется в |
| коленном и голеностопном |
| суставах |
| 2. Многократное | 2. Обратить внимание на |  |  |
| степень сгибания ног, |
| выполнение основной |
| положение туловища, |
| стойки на месте |
| распределение веса тела |
|  | 3.Руки работают строго |  |  |
|  | параллельно, |
| 3. Основная стойка на | расслабленно, по |
| оптимальной амплитуде. |
| месте с попеременными |
| Избегать вертикальных |
| движениями руками |
| раскачиваний. Кисти |
|  | выносятся вперѐд на |
|  | уровень глаз |
|  | 4.Нога, находящаяся сзади, |  |  |
| 4. Стойка на одной ноге без | и туловище составляют |
| лыж и на лыжах с | прямую линию. Вес тела |
| сохранением посадки | на опорной ноге (на |
| (отвести ногу назад, | передней части стопы), |
| сохраняя равновесие) | голень которой |
|  | перпендикулярна опоре |
|  | 5. Рука должна быть |  |  |
|  | слегка согнута в локте, |
|  | кисть на уровне глаз. |
| 5. То же, но с выносом | Необходимо добиваться |
| ощущения |
| разноимѐнной руки вперѐд | непринуждѐнности |
|  | движений, избегать |
|  | вертикальных колебаний |
|  | туловища |
|  | 6. Поочерѐдно |  |  |
|  | отталкиваясь ногами, как |
| 6. Изучение отталкивания | можно дольше скользить |
| ногой: передвижение | на одной лыже. |
| скользящим шагом по | Стремиться к устойчивому |
| лыжне без палок | скольжению и плавному |
|  | переносу веса тела на |
|  | скользящую лыжу |
| 7. Передвижение | 7. Обратить внимание на |  |  |
| скользящим шагом на 30- | согласованность движений |
| 50-метровых отрезках с | рук и ног. Больше |
| учѐтом количества шагов | тянуться за выносящейся |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | вперѐд рукой |  |  |
|  | Цикл передвижения |  |  |
|  | состоит из двух |  |  |
|  | скользящих шагов и |  |  |
|  | толчка на каждый из них |  |  |
|  | разноимѐнными ногой и |  |  |
|  | рукой с палкой. Толчок |  |  |
|  | ногой начинается сразу же |  |  |
|  | после остановки лыжи. |  |  |
|  | Одновременно с началом |  |  |
|  | толчка масса тела |  |  |
|  | переносится на |  |  |
|  | скользящую лыжу. |  |  |
|  | Заканчивается толчок |  |  |
|  | полным разгибанием ноги |  |  |
|  | во всех суставах, после |  |  |
|  | чего все мышцы |  |  |
|  | расслабляются. |  |  |
|  | Отталкивание |  |  |
|  | выполняется сильным, но |  |  |
|  | плавным движением. |  |  |
|  | После толчка – |  |  |
|  | скольжение на одной |  | 1.Обратить |
| Попеременный | лыже. Одновременно нога, | 1. Краткий рассказ о | внимание на |
| двухшажный ход | закончившая толчок, | технике. | важные моменты |
|  | выносится вперѐд. Во |  | хода. |
|  | время скольжения опорная |  |  |
|  | нога готовится к толчку, |  |  |
|  | для чего она несколько |  |  |
|  | сгибается в коленном и |  |  |
|  | голеностопном суставах. С |  |  |
|  | окончанием махового |  |  |
|  | выноса ноги скользящая |  |  |
|  | лыжа останавливается, и |  |  |
|  | цикл повторяется снова. |  |  |
|  | Рука для толчка ставится |  |  |
|  | впереди несколько |  |  |
|  | согнутой в локтевом |  |  |
|  | суставе. Палка немного |  |  |
|  | наклонена вперѐд. |  |  |
|  | Заканчивается толчок |  |  |
|  | резким разгибанием всех |  |  |
|  | суставов руки, после чего |  |  |
|  | все мышцы |  |  |
|  | расслабляются, и рука |  |  |
|  | свободно выносится |  |  |
|  | вперѐд |  |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2.Сначала показать |  |  |
| 2. Демонстрация хода | технику хода в целом |
| преподавателем. | сбоку, затем отдельные |
|  | элементы сбоку и спереди. |
|  | 3.Обратить внимание на |  |  |
| 3. Демонстрация техники | положение звеньев тела |
| на видеограммах, рисунках | лыжника в ключевые |
|  | моменты лыжного хода |
|  | 4. Особое внимание |  |  |
| 4. Демонстрация движений | уделить выносу, |
| постановке, отталкиванию |
| руками с палками |
| рукой и согласованной |
|  | работе рук и ног |
| 5. Передвижение | 5. Соблюдать |  |  |
| синхронность выноса руки |
| скользящим шагом с |
| махом вперѐд с |
| широкой амплитудой |
| выдвижением |
| движений рук |
| разноимѐнной ноги |
| 6. Многократное |  |  |  |
| отталкивание одной палкой | 6. Обратить внимание на |
| без работы ног | постановку палки на снег |
| 7. Попеременное | 7.Обратить внимание на |  |  |
| отталкивание палками | полное разгибание руки в |
| (попеременный бесшажный | локтевом суставе в момент |
| ход) под уклон и на | окончания отталкивания |
| равнине | палкой |
|  | 8. Перейти к исправлению |  |  |
|  | недостатков в технике, |
| 8. Передвижение | обращать внимание на |
| правильное положение |
| попеременным |
| туловища, на умение |
| двухшажным ходом по |
| длительно скользить на |
| учебной лыжне с |
| одной лыже, на |
| различной скоростью |
| завершѐнность |
|  | отталкивания ногами и |
|  | палками |
| 9.Совершенствование | 9. Следует включать в |  |  |
| занятия игры и |
| техники в играх и игровых |
| упражнения, описанные |
| упражнениях |
| выше |
|  | Лыжник слегка приседает, |  | 1. Обратить |
|  | поднимает одну из лыж и |  | внимание на |
| Поворот переступанием | одновременно палку, | 1. Краткий рассказ о | самые важные |
| вокруг пяток лыж | переставляя лыжу носком | технике поворотов | моменты в |
|  | в сторону и не отрывая |  | технике поворота |
|  | пятки от снега, и |  | и условия его |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | переносит палку в ту же |  | применения |
| сторону. Затем |
| приставляет другую лыжу |
| и переносит к ней вторую |
| палку |
| 2. Демонстрация | 2. Сопровождение |  |  |
| объяснением |
| преподавтелем техники |
| последовательности |
| поворотов |
| выполнения поворота |
|  | 3. Показ наглядных |  |  |
| 3. Показ способов | средств должен |
| поворотов на | сопровождаться |
| видеограммах, рисунках | объяснением элементов |
|  | техники |
|  | При повороте поднимается |  | 4. Следить за |
| Поворот переступанием | задник одной из лыж в | 4. Перенос тела с | положением |
| зависимости от того, в | лыжи на лыжу (на | туловища, |
| вокруг носков лыж |
| какую сторону происходит | месте) | держать |
|  | поворот |  | равновесие |
| 5. Выполнение поворотов | 5. Менять направление |  |  |
| движения (направо, |
| переступанием на месте |
| налево) |
| Подъѐм «лесенкой» | Подъѐм осуществляется в |  |  |
| боковом повороте к |  |  |
| склону. Лыжи |  |  |
| располагаются поперѐк |  | 1. Обратить |
| склона, в горизонтальном |  |
| 1. Краткий рассказ о | внимание на |
| положении, параллельно |
| технике подъѐмов | важные моменты |
| одна другой. Подъѐм |
|  | в технике |
| осуществляется |  |
| приставными шагами. |  |  |
| Применяется на склонах |  |  |
| до 40 градусов |  |  |
| 2. Демонстрация | 2. Показ должен |  |  |
| сопровождаться |
| преподавателем техники |
| объяснением элементов |
| подъѐмов |
| техники |
| 3. Показ техники на | 3. Сопровождение |  |  |
| видеограммах, рисунках | объяснением |
| 4. Ходьба на лыжах | 4. Следить за |  |  |
| параллельной постановкой |
| боковым приставным |
| лыж, синхронным |
| шагом по ровной |
| движением рук и |
| поверхности |
| постановкой палок на снег |
| 5. Подъѐм «лесенкой» на | 5. Обращать внимание на |  |  |
| склон | постановку лыж на ребро, |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | чтобы не было |  |  |
| соскальзываний, на упор |
| палок. Туловище должно |
| держаться вертикально |
| Подъѐм «полу-ѐлочкой» |  |  | 6. Постановка |
| Одна лыжа ставится по | 6. Имитация | должна |
| осуществляться |
| прямой, а другая, стоящая | движений |
| таким образом, |
| выше по склону, ставится | постановки лыжи на |
| чтобы задники |
| под углом по направлению | внутреннее ребро с |
| лыж не задевали |
| движения носков наружу | разведением носков |
| друг друга, |
| на внутренние рѐбра | лыж на равнине |
| переносились |
|  |  | один над другим |
| 7.Подъѐм «полуѐлочкой» |  |  |  |
| на небольшой склон |
| Подъѐм «ѐлочкой» | Применяется при подъѐме |  |  |
| в гору в прямом |  |  |
| направлении. Носки лыж |  | 8. Постановка |
| разведены и поставлены на |  |
|  | лыж на |
| внутренние рѐбра так, |  |
|  | внутреннее ребро, |
| чтобы не проскальзывали; | 8.Подъѐм «ѐлочкой» | палки для опоры |
| задние части лыж | на небольшой склон | ставятся по бокам |
| перекрещиваются, не |
|  | позади лыж, |
| задевая друг друга при |  |
|  | туловище |
| переносе. Руки работают |  |
|  | наклонено вперѐд |
| энегрично, с полным |  |
| распрямлением их в конце |  |  |
| толчка, шаги свободны |  |  |
| 9. Подъѐмы разными | 9. Обращать внимание на |  |  |
| технику выполнения, на |
| способами, в зависимости |
| синхронную работу рук и |
| от крутизны склона |
| ног |
| Спуск в низкой стойке | Лыжник приседает как |  | 1. Обратить |
| можно ниже и наклоняет |  |
| 1.Краткий рассказ о | внимание на |
| туловище вперѐд. Ноги |
| стойках спуска | важные моменты |
| стоят на всей ступне, руки |
|  | в стойках спуска |
| вытягиваются вперѐд |  |
| 2. Демонстрация | 2. Выполняется спуск по |  |  |
| ровному пологому склону |
| преподавателем способов |
| небольшой длины. Показ |
| спуска со склона |
| должен быть образцовым |
| 3. Демонстрация способов | 3.Показ должен |  |  |
| спуска на видеограммах, | сопровождаться |
| объяснением основных |
| рисунках |
| элементов техники |
| 4. Имитация стоек спуска | 4. Обучение всем видам |  |  |
|  | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | стоек начинается на |  |  |
| ровном месте. Прежде |
| всего отрабатывается |
| основная стойка. |
| Несколько раз сменить |
| стойку в разной |
| последовательности: из |
| низкой в высокую, из |
| высокой в среднюю и |
| наоборот |
|  |  |  | 5. Выполняются |
|  |  |  | на ровных |
|  | Положение лыжника |  | пологих склонах |
|  |  | небольшой длины. |
|  | свободное, |  |
|  |  | Снежный покров |
|  | непринуждѐнное. Ноги |  |
|  | 5.Спуски со склона в | должен быть |
| Спуск в средней стойке | слегка сгибаются в |
| основной, низкой и | хорошо укатан. |
| (основной) | коленях и голеностопных |
| высокой стойках | Обратить |
|  | суставах, голени |
|  |  | внимание на |
|  | наклонены вперѐд, руки |  |
|  |  | положение рук: |
|  | немного согнуты в локтях |  |
|  |  | кисти с зажатыми |
|  |  |  | палками на уровне |
|  |  |  | бѐдер |
|  | 6. Сочетание стоек: |  |  |
| 6.Спуски со склона с | основная – низкая, |
| изменением варианта | основная – высокая. |
| стойки (переход из одной в | Приседать и |
| другую) | распрямляться только за |
|  | счѐт работы коленей |
| Спуск в высокой стойке |  |  | 7. Обращать |
|  |  | внимание на |
|  |  | правильное |
|  | 7.Совершенствование | выполнение |
|  | в спусках: | техники спуска. |
|  | многократные | Постепенно |
| Лыжник выпрямляется, | пружинистые | можно |
| ноги слегка согнуты в | приседания; спуски с | увеличивать |
| коленных суставах | поворотами головы; | крутизну склона, |
|  | спуски без палок с | применять разное |
|  | разнообразным | состояние |
|  | положением рук | снежного покрова: |
|  |  | на рыхлом снегу, |
|  |  | на раскатанных |
|  |  | склонах |
| 8.Игры на спусках со | 8. Соблюдение правил |  |  |
| склона | игры и техники спуска |
|  | | | |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ИГРЫ НА ЛЫЖАХ, НА СПУСКАХ СО СКЛОНОВ.**

Постепенно с накоплением детьми двигательного опыта следует применять игровые задания, направленные на совершенствование элементов техники передвижения на лыжах (координационные способности, умение ориентироваться в пространстве и по ситуации, чувство равновесия, отталкивание ногами, одноопорное скольжение и т. п.). Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах– это сознательная и активная деятельность ребѐнка, способствующая овладению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

|  |  |
| --- | --- |
| Название игры | Условия и содержание |
| 1.«Пройди и не | 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг |
| задень» | от друга. Ребѐнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть |
| 2. «Автобусы» | Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей |
| держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). |
| Ребѐнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в |
| любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо |
| 3. «Оленья упряжка» | Дети, держась за руки (втроѐм), продвигаются по снежной равнине |
| вперѐд. Кто разорвѐт цепь рук, тот выбывает из игры |
| 4. «Биатлон» | У каждого ребѐнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для |
| метаний, подвешенного на верѐвке, дети стараются на ходу попасть |
| в щит левой, а затем правой рукой |
| 5. «Северное сияние» | Каждый ребѐнок с цветными ленточками в руках должен пройти |
| расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой |
| верѐвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние |
| 6. «Будь внимателен» | Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога |
| (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. |
| Например, когда педагог поднимает зелѐный флажок, все идут |
| ступающим шагом, жѐлтый – скользящим, красный флажок – все |
| останавливаются |
|  | На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: |
|  | гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») |
| 7.«Лесные | и т. д. По сигналу педагога ребѐнок идѐт от черты до флажка. |
| препятствия» | Пройдя препятствие, он берѐт флажок, размахивает им и ставит на |
|  | место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда |
|  | впереди идущий пройдѐт первое препятствие |
|  | На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15- |
| 8. «Конькобежный | 20 метров на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. За 5 метров от |
| стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу |
| шаг» |
| педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, |
|  | отталкиваясь конькобежным шагом |
| 9. «По морям, по | Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые |
|  | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| волнам» | | линии на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. Дети скользят по |
| линиям, делая повороты переступанием |
|  |  | Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое |
| 10. | «Самокат» | скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, |
|  |  | способствует формированию одноопорного скольжения |
| 11. | «К саамам в | На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде |
| национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, |
| гости» | |
| пружиня ноги, стараясь не задеть палки. |
|  |  | Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Еле- |
| 12. | «Карусель» | еле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всѐ |
|  |  | бегом-бегом-бегом» |
|  |  | Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по |
| 13. | «Светофор» | одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и |
| ждут сигнала «зелѐный свет», после которого продолжают |
|  |  | движение |
|  |  | Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных |
| 14. | «Дружные ребята» | флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не |
|  |  | сбивая товарища |
| 15. | «Шире шаг» | Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10-20 метров. Задача |
| детей пройти расстояние за меньшее количество шагов |
|  |  | Педагог идѐт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. |
| 16. | «Догони меня» | Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых |
|  |  | быстрых детей |
|  |  | Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни |
| 17. | «Подними» | на расстоянии 1-1,5м. Победителем считается тот, кто соберѐт |
|  |  | больше предметов |
| 18. | «Быстрее до | Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10-20 метров. |
| флажка» | | Выигрывает тот, кто первым возьмѐт флажок |
| 19. | «Поменяй | Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров |
| до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого |
| флажок» | |
| цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки |
|  |  | Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч |
| 20. | «Домишки» | определѐнного цвета. По сигналу «по домам» дети должны из |
| центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, |
|  |  | которая быстрее оказалась около «домика» |