

Детский сад «Пчелка» - филиал Муниципального казенного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад «Спутник»

**Конспект непосредственно-образовательной деятельности в
подготовительной группе (6-7 лет)**

«Изучение поворотов на месте вокруг пяток лыж»

Составил: инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Филонов А.В.

с. Буланиха

План – конспект

Тема: «Изучение поворотов на месте вокруг пяток лыж»

Цель: формировать интерес к занятиям на свежем воздухе, потребность в новой двигательной деятельности.

Задачи:

- обучающие: повторить закрепление лыж на ногах, правильный хват лыжных палок;
упражнять в выполнении полу приседа – «пружинка»,
изучить повороты на месте;
повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.
- развивающие: развивать координацию движений, выносливость, внимание, настойчивость в достижении цели.
- воспитывающие: воспитание у ребенка позиции ценности здоровья и чувства ответственности за его сохранение и укрепление.
- познание: познакомить детей с разнообразием физических упражнений на лыжах.
- коммуникация: развивать свободное отношение со взрослыми и детьми.
- социализация: развивать умение действовать в воображаемой игровой обстановке.
- безопасность: развивать умение и навыки безопасного поведения у детей в процессе выполнения упражнений на лыжах.
- здоровье: способствовать укреплению связок голеностопных суставов, усилению циркуляции крови, стимулированию деятельности внутренних органов.
- оборудование: лыжи и лыжные палки по количеству детей.

1. Вводная часть.

Построение, приветствие, выдача инвентаря, проверка детей к занятиям на свежем воздухе.

2. Построение.

Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200м). Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется под счет). На счет «1» поднять

носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на 90°. Так же на счет «1-6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты в лево. Стоя на месте выполнить несколько полу приседаний – «пружинка».

Ходьба на лыжах скользящим шагом. При передвижении сгибать колени (ноги полусогнуты), переносить вес тела с одной ноги на другую, сочетая движение рук с ритмом шагов.

Передвижение по лыжне (дистанция 300м).

3. Заключительная часть.

Игровое задание «Кто дальше проскользит».

Построение. Сдача инвентаря.