

**Образовательный маршрут  
организации совместной деятельности детей и родителей в сети Интернет  
по теме «Лыжный спорт»**

*инструктор по ФК  
МАДОУ «Буратино»  
Шейфер С.И.*

*целевая аудитория: дошкольники 5 – 7 лет*



**+** *Образовательный маршрут (Web-навигатор)* –  
инструктивные материалы и методические рекомендации по  
организации целенаправленной образовательной или культурно-  
просветительской деятельности родителей с детьми в сети Интернет  
обучающего, воспитательного, развивающего или творческого  
характера; организации семейного досуга  
с использованием средств и сервисов ИКТ.

***Уважаемые родители!***

Мы предлагаем вашему вниманию образовательный маршрут «Лыжный спорт».

Лыжный спорт - один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Лыжи - это самый известный и популярный вид спорта в зимнее время. Заниматься им под силу людям всех возрастов. Он так же не требует особой физической подготовки и при этом полезен для здоровья и поддержания тонуса. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами - один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Прогулки и походы на лыжах в красивой лесистой и разнообразной по рельефу местности доставляют положительное влияние на нервную систему, умственную и физическую работоспособность.

*Желаем успехов!!!*

**Шаг 1. Беседа о лыжном спорте**

Задайте ребёнку вопросы:

-Привлекает ли тебя катание на лыжах?

-Почему людям нравится кататься на лыжах?

-Полезно ли такое занятие? Чем полезно?

-Как называются люди, которые занимаются этим видом спорта?

Перейдите по ссылке и посмотрите вместе с ребёнком видео о лыжном спорте.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2942103876818929471&from=tabbar&parent-reqid=1581525090833991-1773483197907414169300111-vla1-3753&text=рассказ+для+детей+о+лыжном+спорте>

-В какое время года обычно люди занимаются лыжным спортом?

-Легко ли научиться кататься на лыжах?

-Без чего невозможен лыжный спорт?

-Как можно назвать состязания на лыжах?

-Какие виды лыжного бега или ходьбы ты увидел?

-На какие виды можно разделить лыжный спорт?

Перейдите по ссылке и прочитайте вместе с ребёнком информацию о фигурном катании.

<https://ped-kopilka.ru/blogs/ina-viktorovna-shishina/konspekt-besedy-po-oznakomleniyu-s-okruzhayuschim-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/lyzhnyi-sport/>

Сходите с ребёнком на городскую лыжню и понаблюдайте за катающимися там людьми:

-Кто катается на лыжне?

-Весело ли там детям?

-Как избежать несчастного случая? Какие правила безопасности нужно соблюдать?

-Как можно выделить среди катающихся портсменов?

## Шаг 2. Заглянем в историю

Посмотрите с ребёнком информацию об «Истории возникновения лыж»

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6142058011144731272&from=tabbar&parent-reqid=1581525090833991-1773483197907414169300111-vla1-3753&text=рассказ+для+детей+о+лыжном+спорте>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15568059178015054655&from=tabbar&parent-reqid=1581525090833991-1773483197907414169300111-vla1-3753&text=рассказ+для+детей+о+лыжном+спорте>

## Шаг 3. Лыжный спорт в литературном творчестве

Почитайте с детьми следующие произведения.

- Д. Хармс «Лыжная прогулка в лес»

<https://rustih.ru/daniil-xarms-lyzhnaya-progulka-v-les/>

- «С горки» И. Шевчук <http://lukoshko.net/story/s-gorki.htm>

- и другие ... <https://ped-kopilka.ru/blogs/blog56767/podborka-detskih-hudozhestvenyh-proizvedenii-poslovic-pogovorok-zagadok-multfilmov-o-lyzhnom-vide-sporta.html>



Побеседуйте с ребёнком о прочитанном:

-Какие чувства вызывает у тебя это произведение?

-Чем тебе захотелось заняться после прочтения данного произведения?

Шаг 4. О чём расскажут нам художники?

Дорогие родители вместе с ребёнком рассмотрите эти картины о лыжниках и лыжных прогулках и задайте вопросы.

<https://subscribe.ru/group/mir-iskusstva-tvorchestva-i-krasoty/1719278/>

-Какой вид спорта изображен на картине?

-Как ты догадался?

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Буратино»

-Что изображено на переднем плане? (Кто главный персонаж картины?)

-Что изображено вдалеке? (на заднем плане)

-Что ты чувствуешь, когда смотришь на эту картину? (радость, грусть, удовольствие, злость, печаль, удовлетворение, бодрость, подвижность...)

-Какое настроение было у художника, когда он рисовал эту картину? (радостное, грустное, печальное, весёлое, забавное...)

Попробуйте придумать рассказ по данной картине по одной из этих картин.

Похвалите Вашего ребёнка. Он отлично с этим справляется.

Шаг 4: Звёзды нашего лыжного спорта.

Посмотрите информацию о знаменитых фигуристах России.

<http://www.flgr.ru/flgr/legends/>

Побеседуйте:

-какими качествами должен обладать такой спортсмен?

-тяжело ли добиться таких успехов?

#### Шаг 4. Музыкальная минутка

Послушайте с ребёнком песни о лыжном спорте и лыжах:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14012597985767130984&text=песни+о+лыжном+спорте+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3365079399873751359&from=tabbar&parent-regid=158152777420279-769424099206304829000115-man1-2572&text=песни+о+лыжном+спорте+для+детей>

Побеседуйте о характере и настроении песен.

-Какое настроение у этого музыкального произведения?

-Какой жанр этого музыкального произведения? (марш, колыбельная, танец, песня, опера, балет, симфония и т.д.)

-Что хочешь тебе делать, слушая эту музыку?

#### Шаг 5. В какие игры можно поиграть с ребёнком на лыжне?

Уважаемые родители, поиграйте с детьми в эти игры.

<https://dohcolonoc.ru/podvizhnye-igry/15601-kartoteka-podvizhnykh-igr-i-uprazhnenij-na-lyzhakh.html>

<https://domovenok-as.ru/nashi-deti/zimnie-igry-dlja-detei-na-lyzhah.html>

#### Шаг 6. Сделай сам

Придумайте и сами сделайте дидактические игры по данной теме на основе простых картинок, открыток.

- дидактические игры: Лото «Снаряды спортсмена», Лото «Пиктограммы Сочи-2014», Игра «Подбери пиктограмму», Игра «Найди фрагмент».

<https://kladraz.ru/blogs/marina-sergevna-konshenko/didakticheskie-igry-zimnie-vidy-sporta.html>

#### Шаг 7. Опытная мастерская

Уважаемые родители предлагаем вам провести опыты с ребёнком. Для этого вам понадобится перейти по этой ссылке и найти опыты.

А теперь с удовольствием экспериментируйте с ребёнком.

<https://razvivash-ka.ru/zimnie-opyty-dlya-detej/>

### Шаг 8. Творческая мастерская

Уважаемые родители! Как прекрасно время, проведённое с ребёнком и ещё лучше, если это время Вы проведёте в творчестве. <https://fotostrana.ru/public/post/232612/860072895/>  
А теперь предлагаем Вам вместе с ребёнком выполнить творческое задание.

<http://deti-club.ru/vystavka-kollektivnykh-rabot-navstrechu-olimpiade>

Похвалите ребёнка, без его помощи Вы бы не справились с этим заданием.



### Шаг 9. Мультфильмы

Вы славно потрудились со своим ребёнком, а теперь предлагаем Вам заслуженный отдых и просмотр мультфильма на тему «Лыжный спорт».

<https://www.youtube.com/watch?v=4WYycJmekWc>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=488863117705739960&from=tabbar&parent-reqid=1581527777420279-769424099206304829000115-man1-2572&text=песни+о+лыжном+спорте+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7047213503208980568&from=tabbar&parent-reqid=1581527777420279-769424099206304829000115-man1-2572&text=песни+о+лыжном+спорте+для+детей>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11664566373871140216&from=tabbar&text=песни+о+лыжном+спорте+для+детей>