

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №11 “Цветик-семицветик”»**

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад № 11 "Цветик-семицветик"»

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
\_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБДОУ «Детский сад № 11 "Цветик-  
семицветик"» № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заведующий \_\_\_\_\_ О.В.Лушникова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа муниципального  
бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
физкультурно - спортивной направленности**

**«Лыжня зовет!»**

**для детей 5 - 7 лет**

Срок реализации: один учебный год  
Базовый уровень

Составитель: инструктор по физической культуре:  
Верховинская Елена Васильевна

**г. Великий Устюг  
2024-2025 год**

## **1. Пояснительная записка**

Программа направлена на физкультурно-спортивное развитие. Содержание программы по обучению детей ходьбе на лыжах, определяется авторами: программой и технологией физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП (общая физическая подготовка) и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Условия для реализации программы включают в себя материально – технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм,

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

### **Актуальность и новизна программы**

Актуальность лыжной подготовки одна из немногих занятий, которая включает в себя все виды двигательной активности, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

## **2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель:** создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

1. Научить детей ходьбе на лыжах, не входящего в основную программу.
2. Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения.
3. Закреплять двигательные умения детей в процессе подвижных игр.
4. Совершенствовать навыки выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

#### **Оздоровительные:**

1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей.
2. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы.
3. Укреплять мышцы дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей.
4. Закреплять у воспитанников умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.
5. Прививать детям стремление к здоровому образу жизни.
6. прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом.
7. Укреплять здоровье учащихся и закалять их организм.
8. Всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств.

#### **Воспитательные:**

1. Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.
2. Совершенствовать умения придерживаться определенного направления передвижения и быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога, на зрительные ориентиры, соблюдать предложенный темп.
3. Закрепить правила безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.
4. Развивать физическую работоспособность (выносливость).

### **3. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:**

Отличительными особенностями программы являются доступность спортивного оборудования (лыжи), пошаговое усложнение, доступность в восприятии детьми всех разделов. Особенностью образовательного процесса являются методы обучения детей ходьбе на лыжах: традиционные и нетрадиционные. К традиционным относятся: наглядные, словесные, практические. Нетрадиционные методы: соревновательный, имитация, использование наглядных пособий.

### **4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Возраст детей: 5-7 лет.

В этом возрасте происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

## **5. Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Программа «Лыжня зовет!» рассчитана на 1 год обучения при постоянном составе детей. В группу дети набираются по желанию. Программа рассчитана на работу с подгруппой в количестве 8-25 человек, в связи с условиями развивающей среды.

Полный объем: 28 занятия в год

## **6. Формы и режим занятий**

Режим проведения занятий: с ноября по апрель, 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц, в первую и во вторую половину дня. Продолжительность занятий 25-30 мин. в соответствии с возрастом детей (СанПиН 2.4.1.2660-10). Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивном участке. Для занятий имеются лыжи и ботинки для дошкольников по возрасту и размеру, стойка для хранения лыж и шкаф для ботинок.

Среда: 11.30-12.00

## **7. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность. Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями. У детей развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Требования к результатам освоения программы правила безопасности при лыжных прогулках; название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;

проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м.

Способ проверки:

- контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участие в соревнованиях на уровне ДОУ, города.

## **8. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Мониторинг проводится на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

## 9. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжня зовет!»

Длительность занятий 30 мин

	Раздел программы	Тема	Кол-во часов
1.	Беседы	- «О лыжном спорте, лыжниках» - «Как мы ходили на лыжах в прошлом году»	2 часа
2.	Практические занятия	«Лыжники», «Правила обращения с лыжами», «Повороты на месте», «Скользящий шаг», «Повороты переступанием», «Скользящий шаг», «Подъем», «Спуск» и др.	30 часов

### Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лыжня зовет!»

Месяц	Неделя	Тема	Дидактический материал	Задачи
Октябрь	1	«Лыжники»	Картинки с изображением лыжников.	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	2	«Правила обращения с лыжами»	Лыжи, ботинки, фотографии.	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	3	«Повороты на месте»	Лыжи, ботинки.	Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.
	4	«Скользящий шаг»	Лыжи, ботинки.	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.
Ноябрь	5	«Повороты переступанием»	Лыжи, ботинки.	Восстановить полученные детьми в старшей группе навыки передвижения на лыжах.

				Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	6	«Ступающий и скользящий шаг»	Лыжи, ботинки.	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
	7	«Спуск»	Лыжи, ботинки.	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	8	«Спуск и подъем»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.
Декабрь	9	«Скольжение с разбега»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	10	«Скользящий шаг»	Лыжи, ботинки.	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	11	«Спуск»	Лыжи, ботинки.	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	12	«Подъем лесенкой»	Лыжи, ботинки.	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	13	«Повороты переступанием»	Лыжи, ботинки.	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	14	«Подъем	Лыжи,	Знакомство с подъемом на склон

		полуелочкой»	ботинки.	«полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	15	«Эстафеты»	Лыжи, ботинки.	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	16	«Ходьба под бубен»	Лыжи, ботинки.	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».
	17	«Игры»	Лыжи, ботинки.	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	18	«Широкое скольжение»	Лыжи, ботинки.	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	19	«Ёлочка на ровной площадке»	Лыжи, ботинки.	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	20	«Лыжники»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	21-22	«Подъем на склон»	Лыжи, ботинки.	Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.

				Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	23	«Скользкий шаг в эстафете»	Лыжи, ботинки.	Совершенствовать скользкий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	24	«Подъем лесенкой»	Лыжи, ботинки.	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
Апрель	25	«Лыжный поход»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-2км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.
	26-27	«Спуск, подъем»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в спуске и подъеме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	28	Лыжный поход»	Лыжи, ботинки.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

### 10. Техники и приёмы ходьбы на лыжах.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как “чувство снега”, “чувство лыж”.

“Чувство Лыж” в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. Движение лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов:

**Ступающий шаг** - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

**Скользкий шаг** - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

**Попеременный двухшажный ход** - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка - скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во 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 впереди. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.

**Повороты** на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°

**Подъемы** по направлению движения различают подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременным ходами (скользящим и ступающим шагом), "лесенкой", "полуелочкой", и "елочкой". На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Детям дошкольного возраста доступен подъем "полуелочкой". В этом случае лыжа ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем "елочкой" для дошкольников не рекомендуется.

**Спуски** - можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног.

## **11. Методическое обеспечение Программы.**

### **Методы и приемы работы с обучающими:**

1. Метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
2. Практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);
3. Соревновательный метод (который являлся средством повышения двигательной активности);
4. Словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);
5. Наглядный метод:  
- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений;
  - использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
  - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия).
- Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

### **Основные правила безопасного поведения при движении 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.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивное оборудование:

- спортивный зал;
- лыжня на спортивном участке;
- лыжи;
- ботинки;
- лыжня;
- конусы;
- флажки.

Методические материалы:

- картинки спортсменов;
- музыкальный центр.

## **12. Список используемой литературы.**

1. Адашквичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986.

