

Научно-практическая интернет-конференция
«Опыт практического применения актуальных методик и инноваций в
коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ»

Секция 2: «Деятельностный подход в воспитании детей с ОВЗ через систему практических занятий».

Тема: Организация физкультурно – оздоровительной деятельности с младшими школьниками с ОВЗ по теме: «Я, ты, он, она – вместе дружная семья» - лыжная эстафета.

Автор: Клинкова Елена Ивановна

Воспитатель ГБОУ школы-интерната г.о. Отрадный

2021 год

Физкультурно – оздоровительное мероприятие

«Я, ты, он, она - вместе дружная семья» -

лыжная эстафета.

Цель:

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию воспитанников.

Задачи:

- Воспитывать потребность и привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Формировать понимание значимости заботы о своем здоровье.
- Осуществлять закаливание организма.
- Содействовать развитию положительных эмоций, взаимопониманию и сопереживанию, умению общаться со сверстниками.

Спортивный инвентарь: лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки.

1.Организационный этап.

Спортивное мероприятие проводится в парке культуры и отдыха.

1. Участвуют все группы мальчиков в количестве 25 человек.

- Подготовить для каждого воспитанника лыжи, лыжные ботинки и палки в соответствии с ростом и массой тела человека;
- Медицинские справки о состоянии воспитанников для участия в физкультурно – оздоровительном мероприятии.

2. Ознакомить с инструктажем по технике безопасности:

- Как правильно обращаться с лыжами, лыжными палками?
- Правила поведения на лыжне.
- Правила поведения при обморожении.

3. Ознакомить детей с программой этого мероприятия.

4. Выбрать трассу для детей: несложную по рельефу местность.

5. Правила поведения при обморожении: (инструктаж)

Ведущий:

В отличие от других видов спорта зимой следует остерегаться обморожений. Признаки поражения: побледнение кожи, покалывание, чувство онемения. Заметив это, энергично разотрите пораженное место рукой, шерстяной варежкой, шарфом, но ни в коем случае не снегом.

Помните: обморожение может развиваться даже при не очень низкой температуре, если дует сильный ветер, а на вас тесная и мокрая обувь или не соответствующая погоде одежда.

2. Вводный этап.

Итак, физкультурно – оздоровительное мероприятие: «Я, ты, он, она - вместе дружная семья» начинается.

Перед тем, как начать лыжную эстафету, мы с вами вспомним и повторим, что знаем о технике лыжного спорта, о его пользе для организма и здоровья человека. А помогут нам в этом буклетики-напоминалки и наши гости: тренер-инструктор по лыжному спорту и спортсмены-лыжники г.Отрадного.

3. Познавательный этап.

1. Знакомство с тренером.

- Чем любили заниматься в детстве?
- Что закончили? На каких соревнованиях участвовали? (Если есть награды, то про них рассказать.)
- Почему стали тренером детей по лыжному виду спорта?

2. Знакомство с ребятами-спортсменами, которые занимаются лыжами: (дети разного возраста)

- Почему вы стали заниматься этим видом спорта?
- Сколько лет занимаетесь?
- Какой стиль катания вам больше нравится?
- Расскажите об основных стилях катания?

Стили катания на беговых лыжах:



В отличие от горных лыж, в беговых лыжах различают всего два основных стиля катания: классический и коньковый.

- Тренер рассказывает об основных стилях катания. А ребята - спортсмены все это показывают на практике.

В классическом стиле лыжи располагаются строго параллельно друг другу на специально построенной лыжне.

Также этот стиль катания подойдет и для перемещения по пересеченной местности, где нет лыжни.

Поэтому, если вы собираетесь приобрести лыжи для прогулок, то, скорее всего, вы будете кататься именно в этом стиле, а, следовательно, и лыжи нужно выбирать классические.

При коньковом стиле катания лыжник своими движениями напоминает конькобежца: он отталкивается от снега внутренней стороной лыжи, перенося вес тела на скользящую лыжу. Затем движение повторяется с другой ноги.

Коньковый стиль катания идеально подходит для хорошо укатанных широких трасс. Скорость значительно выше, чем во время катания классическим стилем. Коньковый стиль предполагает активную работу рук и корпуса. Отталкивание палками происходит в согласовании с ритмом работы ног.

Выделяют также **универсальный стиль катания** и, соответственно, универсальные беговые лыжи. Он сочетает в себе элементы двух стилей, описанных выше. Лыжник сам выбирает элементы того или иного стиля в зависимости от перемещения по различным участкам трассы. Когда лыжник

выезжает на широкий и хорошо укатанный участок трассы, то он использует коньковый стиль. При перемещении по пересеченной местности, где четко выраженной трассы нет, более актуальной будет классика. Универсальные беговые лыжи обладают средними характеристиками, поэтому, если вы еще не решили, какой стиль катания вам ближе, то имеет смысл остановить свой выбор именно на них.

Основные правила катания на лыжах.

Кататься на лыжах следует на слегка согнутых ногах. При движении нужно наклонить корпус вперед, голову и плечи не опускать. Спокойное катание в среднем темпе нужно чередовать с отдыхом. Если жарко, лучше расстегнуть верхнюю одежду, иначе можно простудиться.

4. Показательные выступления.

Спортсмены показывают несколько стилей катания для ребят.

Воспитанники школы - интерната повторяют за спортсменами, учатся кататься на лыжах.

5. Соревновательный этап.

Избирается жюри: (состоящее из 4 человек)

Начинаются соревнования:

По желанию ребята соревнуются между собой, проявляя ловкость, силу и быстроту. Младшие ребята учатся самостоятельно ходить

на лыжах, взаимодействовать в коллективе и с взрослыми.

6. Заключительный этап.

Награждение всех ребят сладостями.

А победители награждаются грамотами.



Ведущий:

- Мы сегодня с вами, ребята, не только отдохнули прекрасно на природе, но и с пользой для здоровья катались на лыжах, поэтому давайте всегда будем стремиться к здоровому образу жизни: заниматься физкультурой и разными видами спорта.