



**«Сказание о Максиме  
Вылегжанине выдающемся  
спортсмене Удмуртии»**

Стрелковой Гузалии Талгатовны,  
инструктора по физической культуре

**Цель:** Развитие личности ребенка  
через приобщение к национальным  
ценностям родного края.

**Задачи:** 1. Приобщать к здоровому образу жизни через ознакомление с биографией выдающегося лыжника Удмуртии-Максима Вылегжанина.

2. Содействовать проявлению и осознанию воспитанниками чувства гордости, уважения к уникальной личности удмуртского спортсмена.

3. Способствовать становлению устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Оборудование и материалы:** Книга В. С. Родиченко «Твой олимпийский учебник». -М.: Сов. Спорт; Физкультура и спорт, 1996., презентация в программе PowerPoint «Максим Вылегжанин-наш земляк»

**Предварительная работа:** 1. Знакомство с зимними видами спорта

2. Рассматривание иллюстраций и фотографий книги В. С. Родиченко «Твой олимпийский учебник»

3. Совместная деятельность тематического характера «Зимние Олимпийские игры»

Ход занятия:

**Мотивация:**- Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Кто по снегу быстро мчится, провалиться не боится?

Дети: *лыжник.*

Правильно. А вы знаете, как появились лыжи?

Дети: *нет.*

- Лыжи были изобретены северными народами. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, очень глубокому (примерно, с ваш рост). Сначала были изобретены снегоступы — приспособления, которые увеличивали площадь стопы и облегчали передвижение по

снегу. Потом появились лыжи. Лыжи использовались для передвижения по глубокому снегу в лесу для охоты, военных действий зимой. Поэтому они были короткие (длина с мой рост) и широкие (длина линейки 20 см, показ). В них было удобно переступить, а не скользить. Такие лыжи и сейчас можно увидеть на востоке нашей страны, ими пользуются рыбаки и охотники. Иногда лыжи подбивались звериным мехом, чтобы облегчить передвижение вверх по склону.

Около ста лет назад появился лыжный спорт. Люди стали перемещаться на лыжах на скорость или ради удовольствия. Лыжи стали намного длиннее и уже. Примерно в это же время появились и лыжные палки. Они очень облегчили и ускорили передвижение на лыжах.

Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.

-А каких знаменитых лыжников нашей страны вы знаете?

Дети: *(Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Тамара Тихонова, Любовь Егорова, Алексей Прокуроров, Максим Вылегжанин. (показ фото)*

-Молодцы. Вы хотите познакомиться с Максимом Вылегжаниным, нашим земляком? Узнать, как он добился своих побед?

Дети: *да.*

-Приглашаю вас пройти сесть на стульчики.

Основная часть.

Шаркан – изумительно красивое село на востоке Удмуртии. Здесь (18 октября 1982 года) родился Максим, который потом стал знаменитым не только в нашей родной Удмуртии, но и в мире. (слайд 2)

Учился Максим в школе хорошо. А летом, во время каникул, брал удочки, и вместе с друзьями на велосипедах, ездил на речку рыбачить. Ему очень нравилось бывать на природе, он вдохновлялся и восхищался ее красотой. Сельская жизнь с самого детства учила мальчика трудиться: ни одни полевые работы или покос сена не обходился без его участия.

С раннего детства Максиму очень нравилось кататься на лыжах с друзьями. В то время он даже не думал, что когда-то это может стать любимым делом. После школы он планировал поступить в суворовское училище или стать милиционером, как папа. Родители для Максима - самый важный образец для подражания, они научили его главному - ответственности за свои слова и поступки.

Максим Вылегжанин начал заниматься лыжным спортом в спортивной секции в селе Шаркан. Его первым тренером был Олег Перевозчиков, который подготовил немало других талантливых спортсменов.

Максим много и упорно тренировался. Сначала на юношеских гонках он приходил на финиш лишь тридцатым. Было обидно. Но он понимал, что

без поражений не бывает побед! «Надо просто тренироваться еще больше, и тогда все получится». С этими мыслями он шел на лыжню. Упорство и труд помогли спортсмену заслужить доверие тренеров и место в сборной, сначала молодежной, а потом и основной команде.

В составе национальной сборной России Максим Вылегжанин впервые выступил 13 лет назад ( в 2005 году) на Кубке Мира в Италии. Через 2 года ( в 2007 году) спортсмен принял участие во Всемирной зимней Универсиаде: он взял золото в лыжных гонках в забеге на 30 километров и бронзу в гонке преследования на 15 километров. ( видеоролик чемпионата мира по лыжным гонкам)

Сейчас Максим Вылегжанин - заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам, трехкратный вице-чемпион мира, многократный чемпион страны и победитель зимней Универсиады 2007 года. Самой сложной дисциплиной спортсмены считают длинные дистанции - марафоны.

Спорт для Максима - это все: образ жизни, здоровье, дисциплина, воспитание своего характера .

«Спорт это не только « мышцы без головы». И чтобы выиграть гонку, нужно быть не только самым сильным и хорошо подготовленным, но и уметь правильно распределить свои силы, особенно на длинных дистанциях» Лыжные гонки, по мнению Максима Вылегжанина, - это своего рода шахматы на снегу.

На Олимпийских играх в городе Сочи Максим завоевал три серебряные медали.

Максим Вылегжанин — мужественный парень, крепкий, невозмутимый. И вполне реально ему будет выиграть еще много медалей.

Что же помогает нашему земляку добиваться успеха? Это любовь и целеустремленность. Человек должен любить свою Родину, любить то, чем занимается, и четко ставить перед собой цель.

Максим Вылегжанин активно призывает вести здоровый образ жизни и заниматься лыжным спортом. Чтобы как можно больше жителей Удмуртии встали на лыжи и полюбили их, как он.

Он встречается со школьниками Удмуртии и проводит показательные занятия физкультурой. И каждый ученик, после таких встреч, начинает понимать, как важно вести здоровый образ жизни, заниматься любимым делом.

Максиму очень хочется, чтобы лыжники нашей любимой Удмуртии занимали призовые места на лыжных гонках, чтобы была постоянно

сильная команда, чтобы больше было трасс и для любителей лыжного спорта, и для профессиональных спортсменов.

-Ребята, вы хотите стать такими же сильными, быстрыми, умелыми, как наш земляк Максим Вылегжанин?



Дети: да.

-Как вы думаете, что нужно делать, чтобы добиться успеха?

Дети: *делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой, спортом, больше гулять, поставить перед собой цель и идти к ней.*

-Молодцы. И чтобы приблизиться хоть чуть-чуть к своей цели, мы с вами выйдем на улицу и совершим лыжную прогулку.



## Сказание о Максим Вылегжанине -выдающимся спортсмене Удмуртии»

Автор: Стрелкова Гузалия Талгатовна, инструктор по физической культуре МБДОУ № 60.



Цель: Развитие личности ребенка на основе приобщения к национальным ценностям родного края.

Задачи: 1. Приобщение к здоровому образу жизни через ознакомление с биографией выдающегося лыжника Удмуртии-Максима Вылегжанина.

2. Содействовать проявлению и осознанию воспитанниками чувства гордости, уважения к уникальной личности удмуртского спортсмена.

3. Способствовать становлению устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Оборудование и материалы: Книга В. С. Родиченко «Твой олимпийский учебник».-М.: Сов. Спорт; Физкультура и спорт, 1996.,

презентация в программе PowerPoint «Максим Вылегжанин-наш земляк»

Предварительная работа: 1. Знакомство с зимними видами спорта

2. Рассматривание иллюстраций и фотографий книги В. С. Родиченко «Твой олимпийский учебник»

3. Совместная деятельность тематического характера «Зимние Олимпийские игры»

Ход занятия:

Мотивация: - Ребята, отгадайте, пожалуйста, загадку:

Кто по снегу быстро мчится,

провалиться не боится?

Дети: лыжник.

- Правильно. А вы знаете, как появились лыжи?

Дети: нет.

- Лыжи были изобретены северными народами. Для выживания людям было необходимо передвигаться по снегу, очень глубокому (примерно, с ваш рост). Сначала были изобретены снегоступы — приспособления, которые увеличивали площадь стопы и облегчали передвижение по снегу. Потом появились лыжи. Лыжи использовались для передвижения по глубокому снегу в лесу, охоты, военных действий зимой. Поэтому они были короткие (длина с мой рост) и широкие (длина линейки 20 см). В них было удобно переступать, а не скользить. Такие лыжи и сейчас можно увидеть на востоке нашей страны, ими пользуются рыбаки и охотники. Иногда лыжи подбивались звериным мехом, чтобы облегчить передвижение вверх по склону.

Около ста лет назад появился лыжный спорт. Люди стали перемещаться

на лыжах на скорость или ради удовольствия. Лыжи стали намного длиннее и уже. Примерно в это же время появились и лыжные палки. Они очень облегчили и ускорили передвижение на лыжах.

Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.

-А каких знаменитых лыжников нашей страны вы знаете?

Дети: Галина Кулакова, Раиса Сметанина, Тамара Тихонова, Любовь Егорова, Алексей Прокуроров, Максим Вылегжанин. (показ фото)

-Молодцы. Вы хотите познакомиться с Максимом Вылегжаниным, нашим земляком? Узнать, как он добился своих побед?

Дети: да.

-Приглашаю вас пройти сесть на стульчики.

Основная часть: Шаркан – изумительно красивое село на востоке Удмуртии. Здесь (18 октября 1982 года) родился Максим, который потом стал знаменитым не только в нашей родной Удмуртии, но и в мире.

Учился Максим в школе хорошо. А летом, во время каникул, брал удочки, и вместе с друзьями на велосипедах, ездил на речку рыбачить. Ему очень нравилось бывать на природе, он вдохновлялся и восхищался ее красотой. . Сельская жизнь с самого детства учила мальчика трудиться: ни одни полевые работы или покос сена не обходился без его участия.

С раннего детства Максиму очень нравилось кататься на лыжах с друзьями. В то время он даже не думал, что когда-то это может стать любимым делом. После школы он планировал поступить в суворовское училище или стать милиционером, как папа. Родители для Максима-самый важный образец для подражания, они научили его главному-ответственности за свои слова и поступки.

Максим Вылегжанин начал заниматься лыжным спортом в спортивной секции в селе Шаркан. Его первым тренером был Олег Перевозчиков, который подготовил немало других талантливых спортсменов

Максим много и упорно тренировался. Сначала на юношеских гонках он приходил на финиш лишь тридцатым. Было обидно. Но он понимал, что без поражений не бывает побед! «Надо просто тренироваться еще больше, и тогда все получится». С этими мыслями он шел на лыжню.

Терпение и труд помогли спортсмену заслужить доверие тренеров и место в сборной, сначала молодежной, а потом и основной.

В составе национальной сборной России Максим Вылегжанин впервые выступил 13 лет назад ( в 2005 году) на Кубке Мира в Италии. Через 2 года ( в 2007 году) спортсмен принял участие во Всемирной зимней Универсиаде: он взял золото в лыжных гонках в забеге на 30 километров и бронзу в гонке преследования на 15 километров.

Сейчас Максим Вылегжанин - заслуженный мастер спорта России по лыжным гонкам, трехкратный вице-чемпион мира, многократный чемпион страны и победитель зимней Универсиады 2007 года. Самой сильной дисциплиной спортсмена считаются длинные дистанции - марафоны.



быть

Спорт для Максима - это все: образ жизни, здоровье, дисциплина, метод воспитания и развития личности.

Спорт это не только « мышцы без головы». И чтобы выиграть гонку, нужно не только самым сильным и хорошо подготовленным, но и уметь правильно распределить свои силы, особенно на

длинных дистанциях. Лыжные гонки, по мнению Максима Вылегжанина, - это своего рода шахматы на снегу.

На Олимпийских играх в городе Сочи Максим завоевал три серебряные медали. В свои 31 год он давно, наряду с другими лыжниками, лидер России и высококлассный боец.

Максим Вылегжанин — мужественный парень, крепкий, невозмутимый. И вполне реально ему будет выиграть еще много медалей. (видеоролик - награждение)

Что же помогает нашему земляку добиваться успеха? Это любовь и целеустремленность. Человек должен любить свою Родину, любить то, чем занимается, и четко ставить перед собой цель.

Максим Вылегжанин — по-настоящему «золотой» лыжник сборной России.

Максим Вылегжанин активно призывает вести здоровый образ жизни и заниматься лыжным спортом. Чтобы как можно больше жителей Удмуртии встали на лыжи и полюбили их, как он.

Встречается со школьниками Удмуртии и проводит показательные уроки физкультуры. И каждый ученик, после таких встреч, начинает понимать, как важно вести здоровый образ жизни, заниматься любимым делом.

Максиму очень хочется, чтобы лыжники нашей любимой Удмуртии занимали призовые места на лыжных гонках, чтобы была постоянно сильная команда, чтобы больше было трасс и для любителей лыжного спорта, и для профессиональных спортсменов. Он всеми силами помогает создавать условия для спорта и активного отдыха жителей нашей республики.

-Ребята, вы хотите стать такими же сильными, быстрыми, умелыми, как наш земляк Максим Вылегжанин?

Дети: да.

-Как вы думаете, что нужно делать, чтобы добиться успеха?

Дети: делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой, спортом, больше гулять, поставить перед собой цель и идти к ней.

-Молодцы. И чтобы приблизиться хоть чуть-чуть к своей цели, мы с вами выйдем на улицу и совершим лыжную прогулку.