

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад» г. Усинска
«Кагабс сөвмөдөн шөрин» школабдз велөдөн Усинск карса
муниципальной сьомкуд учреждение

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол от 26.05.2017 № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом Детского сада
26.05.2017 г. № 214

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

для дошкольного возраста от 5 до 7 лет

срок реализации программы: 1 год

составитель:
Ганзюк Евгений Иванович
инструктор по ФК
Неклеса Наталья Николаевна
старший воспитатель

г. Усинск
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область данной программы – физическая культура в дошкольном учреждении.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом Дошкольного Образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155, программой «Обучение детей ходьбе на лыжах» для дополнительного образования детей и является модифицированной физкультурно-спортивной направленности. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие» предполагает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координационные способности и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами и др.

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника. В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закаливание организма ребенка:

- Способствует энергичному обмену веществ в организме;
- Усиливает функциональную деятельность внутренних органов;
- Развивает мышечную чувствительность;
- Способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений;
- Вызывает активные действия крупных мышечных групп;
- Создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закаливание организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа и местности. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и

укрепляются все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это ещё и профилактика простудных заболеваний.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Программа реализуется в рамках подраздела «Спортивные упражнения» основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие».

Обучение воспитанников ходьбе на лыжах начинается со старшего дошкольного возраста. Включает в себя по 17 занятий в учебном году с воспитанниками 5-6 и 7-6 лет.

Цель программы – охрана здоровья и физическое развитие детей через приобщение к ходьбе на лыжах.

Задачи программы:

1. Закаливание организма;
2. Создание условий для целесообразной двигательной активности детей;
3. Развитие физических качеств;
4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
5. Формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, обоснованных гигиенических требованиях и правилах;
6. Воспитание интереса к активной деятельности и потребности в ней;
7. Популяризация лыжного спорта среди детей;
8. Приобщение детей к здоровому образу жизни;
9. Формирование потребности самостоятельной двигательной с использованием лыж.

Данная программа рассчитана на детей 5-7-летнего возраста. Принимаются дети, не имеющие противопоказание по состоянию здоровья, включая воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные и индивидуальные особенности детей.

Срок реализации программы - 1 год.

Форма и режим занятий.

Форма занятий – практические (учебно-тренировочные занятия, игры, прогулки и соревнования). Занятия проводятся на свежем воздухе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

История развития обучения ходьбе на лыжах

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж — от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Контарович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.

На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7-10 лет.

Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ», НАПРАВЛЕНИЕ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

Ходьба на лыжах в детском саду

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего, педагог учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах – поочередное поднятие ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить 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.

Скользящий шаг – скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Попеременный двухшажный ход – цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. 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. Самая сильная часть этого движения в его середине. 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 вперед. 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 приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести – ребенок за это время делает полный поворот.

Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения – основная стойка лыжника – ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево-назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей.

Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения – попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, 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.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспорт прикреплается на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспорта прибавляется гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на

лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога.

Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения – вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей.

Детям 5-6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях – одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх.

Почему же у детей возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков.

2.2 ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАННИКОВ.

Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6-7 лет; М. М. Конторович – с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков – с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, Ф. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3-5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов – лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Многие педагоги и психологи (В. В. Гориневский, В. М. Касьянов, А. В. Коробков, Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н. И. Кожевникова, Н. Н. Кильпио, В. А. Фомина, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, А. Н. Дмитриева и другие.

Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха – 8-12°C, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха – 3-5°C и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой, один раз в неделю в по расписанию НОД по физической культуре.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей,

нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого – защищенная от ветра территория, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню – 100-150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5 м от него – место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то педагог находится в середине круга, а если на склоне, то место педагога на середине склона.

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

Лыжное оборудование

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения. Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

Для детей 3-4 лет хорошо использовать мягкое ременное крепление, для старших детей есть несколько вариантов более сложных типов креплений. Одно из них – это крепление по типу П. И. Семеновского. Крепление состоит из носкового передвижного ремня с замком, металлической гребенки с тремя-четырьмя косыми пазами-крюками, резины от камеры шириной 2-3 см, прикрепленной двумя концами к металлическому проволочному угольнику и пропущенной под кожаные накладки носкового ремня. В зависимости от размера обуви регулируется ширина носкового ремня и натяжение резины на прорезях-скоках металлической гребенки. Носковой ремень пропускается в отверстия, предназначенные для ремня на лыже, или врезается в лыжу (если нет отверстия), а сверху прижимается металлической пластинкой, привернутой к лыже 4-6 шурупами.

В некоторых случаях можно использовать и полужесткие крепления по методу В. Баранова. Эти крепления можно рекомендовать и для детей дошкольного возраста. Такие крепления очень удобны, они позволяют свободно управлять лыжами и подходят для любой обуви. Изготовить их довольно просто. Из листового железа или дюралюминия толщиной 1-2 мм делают обыкновенную скобу шириной 45-60 мм, края которой загибают по размеру обуви. В «бортиках» скобы просверливают отверстия, через которые пропускают резиновую трубку диаметром 12-15 мм. Концы ее связывают шпагатом, место скрепления закрывают изоляционной лентой. К лыже скобу прикрепляют тремя шурупами. Вставив носок ботинка в скобу (трубка сверху), натягивают кольцо на пятку.

Есть у этого крепления одно слабое место – резинка трется о скобу и быстро рвется. Чтобы этого не было, можно вставить в круглое отверстие деревянную втулку. Если приспособить ее так, чтобы она свободно двигалась в любую сторону, движения лыжника не будут затруднены, зато дольше сохранится ремешок.

На грузовой площадке лыжи должна быть рифленая резина. Для детей дошкольного возраста не рекомендуется ходьба на лыжах в теплой валяной обуви. В пальто дети с трудом овладевают движениями, перегреваются и значительно чаще заболевают простудными и инфекционными болезнями. Большой вес обуви (валенки), отягощенной лыжами и креплениями, давит на слабый мышечный свод стопы, а это может вызвать ее уплощение (плоскостопие).

Лучшая обувь для маленького лыжника – ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками.

Можно разрешить детям младшей группы заниматься в пальто на первых 4-6 занятиях. Для более старших детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм. Много огорчений детям приносят рукавички: вязанные быстро пропитываются влагой, на морозе промерзают; кожаные – холодные, скользят. Поэтому поверх вязанных рукавичек хорошо надеть рукавички из брезента или парусины.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

1. Наглядные – показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, педагог говорит:

«Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убегать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник

их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится педагогу, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода.

Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен.

На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2-2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15-20 см от земли) и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжатие и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.

В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством воспитателя с группой детей и индивидуально во время утренней и вечерней прогулки.

Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением) – для четырехлетних детей, «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за другом) – для детей 6-7 лет.

Можно провести пробежку по склону (15-20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т. д.

Пробежка для детей 3-4 лет не должна превышать 8-10 сек, для пятилетних – 15 сек, для детей шести лет – 18 сек и семилетних – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Обучение ходьбе на лыжах детей 5-6 лет (старшая группа)

Под влиянием обучения у детей значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения.

У детей этого возраста отмечается некоторое снижение интереса к лыжным занятиям. Видимо, это связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, когда двигательный навык еще не автоматизировался, а новизна деятельности уже исчезла. Новая задача совершенствования навыка движений требует больших волевых усилий, а к этому ребенок еще не готов, возникает своеобразное внутреннее противоречие. Именно в этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Интересен и тот факт, что под контролем воспитателя 80% детей соблюдают технику передвижения, а во время свободного катания уже только 45% детей точно выполняют правила ходьбы на лыжах. Остальные дети идут, напряженно сгибая ноги, не переносят вес тела с одной ноги на другую. Дети хотя и знают, как нужно правильно идти, но все же ошибаются, т. е. навык еще не закрепился, не автоматизировался.

Задачи обучения:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
8. Познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, так же как и в предыдущей группе, хорошо провести с детьми беседу: «Как мы ходили на лыжах в прошлом году». Воспитатель напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.). Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать

гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью – восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2-3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Воспитатель, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха. Ритмичные движения легче автоматизируются.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10-12 м. Перед спуском со склона воспитатель обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Воспитатель вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей.

Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» – прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» – скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные – смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т. д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

В старшей группе подъемы «лесенкой» еще более совершенствуются. Воспитатель старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе.

При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на

«лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе более совершенствуется и навык скользящего шага. Если в предыдущих группах мы говорили только о становлении этого навыка, то в этой группе воспитатель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистым, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а воспитатель исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага:

- Правильностью исходного положения, посадки лыжника;
- Удержанием равновесия при скольжении;
- Длительностью скольжения на одной ноге;
- Соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6-8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание – типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10-15 м). В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д. Навыки ходьбы на лыжах закрепляются на лыжных прогулках вне территории участка. К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений – более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, – он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Основное в методике обучения детей 6-7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-5 шагов. Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию — отталкивание. Воспитателю необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6-7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6-7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Задачи обучения:

1. Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. С этой целью: помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения; обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг; стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
3. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
4. Овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
5. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «получелочкой»;
6. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Воспитатель говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошенько растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15-20 минут.

Вначале лыжи смазывает воспитатель в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж воспитатель учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече.

В подготовительный период воспитатель проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии воспитатель напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания – пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Детям 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем – слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»).

В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же как в предшествующих группах, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения – перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), Затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой».

Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является – перевести многошажный ход в двухшажный.

Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Он приемлем чаще других во всех условиях рельефа местности и скольжения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного

двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед, лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двушажному ходу.

Воспитатели должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двушажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить.

После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги).

При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время повертывается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 6-7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого воспитатель сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за воспитателем тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двушажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела воспитатель проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями. Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения – во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100-150 м. При этом воспитатель должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Если группа детей большая или если двигательные навыки детей находятся на разных этапах освоения, можно сделать две учебные лыжни (одна внутри другой), но в этом случае наружная лыжня удлиняется до 140-150 м.

Новое движение воспитатель показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. Упражнения в передвижении попеременным двушажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двушажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

«По цветным, линиям» – анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5-2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии.

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, воспитатель все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 6-7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками. Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После

этого воспитатель показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Воспитатель должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Когда дети хорошо овладеют передвижением на лыжах с палками, можно выехать с ними за город. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками. Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне. При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на участке детского сада в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2-3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и

«финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.

Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

Игры на снежной целине

Пройди и не задень

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай

Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Методические указания. Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

Попади в цель

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

Поменяй флажки

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

Будь внимателен

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

Правила. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2-3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3-4, а детям подготовительной к школе группы можно предложить 4-5 вариантов движений.

Идите за мной

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

Через препятствие

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25-30 м, а количество препятствий — не более двух.

Сороконожки

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30-50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

Игры во время спусков со склона

Не урони

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

Спуск по взмаху цветного флажка

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

Посмотри в окошко

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

Поймай предмет

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

Попади в цель

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах.

Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам.

Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или даже на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т. е. понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (особенно если снежный покров очень тонок), вдали от обрывов, мест проезда транспорта и т. д. Лыжня по возможности не должна быть обледевшей.

Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т. п.

Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Воспитатель должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача детского сада, а в некоторых случаях необходим осмотр врачом-специалистом.

Научно-исследовательский институт педиатрии рекомендует детей, перенесших острые заболевания, освобождать от занятий физическими упражнениями на следующие сроки:

Вид заболевания	Освобождение от занятий
Острый катар верхних дыхательных путей	6-10 дней
Острый бронхит	6-10 дней
Ангина	10-15 дней
Грипп	2 нед-1 мес
Острый отит	2 нед-1 мес
Скарлатина	1-1,5 мес
Ревматическая атака	6 мес

Уход за лыжным инвентарем

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта.

При правильном и хорошем уходе лыжи могут слупить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте, в распорках.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

**План физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах
(физкультурное занятие на прогулке)**

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	3.	Учить детей надевать и снимать лыжи, бросать снежки в горизонтальную цель.
	4.	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом, ходить между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.
Декабрь	1.	Учить детей надевать и снимать лыжи и выполнять переступания вправо, влево на лыжах, ходить ступающим шагом, ходить между ледяных построек.
	2.	Повторить передвижение ходьбы на лыжах, ходьбы между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки, катание друг друга на санках.
	3.	Учить детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом, метать снежки на дальность, бегать между снежными фигурами.
	4.	Учить детей передвигаться по учебной лыжне скользящим, выполнять шаги на лыжах вправо, влево переступанием, катанию друг друга на санках.
Январь	2.	Закреплять навык ступающего и скользящего шага в ходьбе на лыжах, в беге между ледяными постройками.
	3.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, в ходьбе и беге между ледяными постройками.
	4.	Разучить повороты на лыжах, повторить ходьбу на лыжах, метание снежков.
Февраль	1.	Упражнять детей ходьбе на лыжах, повторить повороты на лыжах, метание снежков.
	2.	Упражнять детей ходьбе на лыжах скользящим шагом, в метании снежков.
	3.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, упражнять скольжению по ледяной дорожке.
	4.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, скольжению по ледяной дорожке, метанию снежков на дальность.
Март	1.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию до 500 метров, метания снежков в цель, скольжения по ледяной дорожке.
	2	Закреплять детей ходьбе на лыжах скользящим шагом, в метании снежков.
	3	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, упражнять скольжению по ледяной дорожке.
	4	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, катания друг друга на санках, метанию снежков на дальность.
Апрель	1	Закреплять все полученные навыки через игровые упражнения
	2	Закреплять все полученные навыки через игровые упражнения

Обучающие игры и упражнения, используемые по обучению дошкольников ходьбе на лыжах

«Шире шаг» Цель: совершенствовать умение дольше скользить на одной лыже.

«Кто самый быстрый?» Цель: развитие скоростно – силовых качеств на лыжах.

«У кого меньше шагов?» Цель: совершенствовать умение выполнять меньшее количество длинных накатистых шагов на лыжах .

«Кто дальше проскользит?» Цель: овладение скользящим шагом.

« Не упади» Цель: овладение спуском в низкой стойке.

« Кто дальше скатится?» Цель: овладение умением сохранения равновесия.

«Веер» Цель: овладение ступающим шагом.

Ноябрь

3 неделя: «Учить детей надевать и снимать лыжи, передвигаться ступающим шагом, соблюдая дистанцию, бросать снежки в горизонтальную цель»

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Надевание и снятие лыж.
2. Передвижение ступающим шагом, соблюдая дистанцию.
3. Броски снежков в горизонтальную цель.

***Игровые упражнения:**

1. «Метко в цель».

П/И: «Смелые воробушки».

4 неделя: «Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом, ходить между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Надевание лыж и передвижение на лыжах ступающим шагом.
2. Снятие лыж.
3. Ходьба между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.

***Игровые упражнения:**

1. «По дорожке»;
2. « У кого меньше шагов»

П/И: «Мы веселые ребята».

Декабрь

1 неделя: «Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом»

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

- 1.Надевание лыж и выполнения переступания вправо , влево на лыжах.
2. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне.
- 3.Снятие лыж.
- 3.Ходьба между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.

***Игровые упражнения:**

1. «Сбей кеглю»;
2. « Кто самый быстрый».

П/И: «Ловишки парами».

2 неделя: «Повторить передвижение ходьбы на лыжах, ходьбы между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки, катание друг друга на санках».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне.
- 2.Ходьба между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.
- 3.Катание друг друга на санках.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто быстрее»;
2. « Пробеги не задень».

П/И: «Найдем зайца».

3 неделя: «Учить детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом, метать снежки на дальность, бегать между снежными фигурами »

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
- 2.Метание снежков на дальность.
3. Бег между снежными фигурами.

***Игровые упражнения:**

1. «Шире шаг»;
2. «Пробеги не задень»;
3. « Кто дальше бросит».

П/И: «Мороз Красный нос».

4 неделя: «Учить детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом, выполнять шаги на лыжах вправо, влево переступанием, катанию друг друга на санках»

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Выполнение шагов на лыжах вправо, влево переступанием.
3. Катание друг друга на санках.

***Игровые упражнения:**

1. «Веер»;
2. «С горки».

П/И: «Мороз Красный нос».

Январь

2 неделя: «Закреплять навык ступающего и скользящего шага в ходьбе на лыжах, бега между ледяных построек».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию.
2. Скольжение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию..
3. Бег между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.

***Игровые упражнения:**

1. «Пружинка»;
2. «Кто самый быстрый»;
3. «По дорожке».

П/И: «Мороз Красный нос».

3 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, в ходьбе и беге между ледяными постройками».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию.
2. Ходьба и прыжки между ледяных построек в среднем темпе не разрывая цепочки.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто дальше»;
2. «Кто быстрее».

П/И: «Найди следы зайца».

4 неделя: Разучить повороты на лыжах, повторить ходьбу на лыжах, метание снежков».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Повороты на лыжах вправо, влево.
2. Ходьба на лыжах на расстояние 100 метров.
3. Метание снежков.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. «Точно в цель».

П/И: «Два Мороза».

Февраль

1 неделя: «Упражнять детей ходьбе на лыжах, повторить повороты на лыжах, метание снежков»

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию.
2. Скольжение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию..
3. Повороты на лыжах.
4. Метание снежков в цель.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто дальше »;
2. «Кто быстрее»;

П/И: : «Найди следы зайца».

2 неделя: «Упражнять детей ходьбе на лыжах скользящим шагом, в метании снежков».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию.
2. Метание снежков в цель и на дальность.

***Игровые упражнения:**

1. «Точно в круг»;
2. «Кто дальше».

П/И: «Ловишки».

3 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, упражнять скольжению по ледяной дорожке».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Скольжению по ледяной дорожке

***Игровые упражнения:**

1. «Проскользи не задень»;
2. «По дорожке».

П/И: «Два мороза».

4 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, скольжению по ледяной дорожке, метание снежков на дальность».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Скольжению по ледяной дорожке .
3. Метание снежков на дальность.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто дальше»;
2. « По дорожке».

П/И: «Ловишки».

Март

1 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию до 500 метров, метания снежков в цель, скольжения по ледяной дорожке».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию до 500 метров.
2. Повороты на лыжах.
3. Скольжение по ледяной дорожке.

***Игровые упражнения:**

1. « По дорожке» ;
2. «По кругу»;

П/И: : «Найди следы зайца».

2 неделя: «Закреплять навык детей ходьбе на лыжах скользящим шагом, в метании снежков».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне, соблюдая дистанцию.
2. Метание снежков в цель и на дальность.

***Игровые упражнения:**

1. «Точно в круг»;
2. « Кто дальше».

П/И: «Ловишки».

3 неделя: «Закрепить навык детей скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, упражнять скольжению по ледяной дорожке».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Скольжению по ледяной дорожке.

***Игровые упражнения:**

1. «Проскользи не задень»;
2. « По дорожке».

П/И: «Два мороза».

4 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, соблюдая дистанцию, катания на санках друг друга, метание снежков на дальность».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Катание друг друга на санках .
3. Метание снежков на дальность.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто дальше»;
2. « Кто быстрее».

П/И: «Ловишки».

**План
физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы
ходьбе на лыжах**

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	3.	Закрепить умение надевать и снимать лыжи ,передвижения на лыжах скользящим шагом, метание снежков в горизонтальную цель.
	4.	Закрепить умение скользить скользящим шагом, учить выполнять переступания вправо, влево на лыжах.
Декабрь	1.	Закрепить умение ходьбы на лыжах скользящим шагом в среднем темпе до 50 метров, выполнять переступания вправо , влево на лыжах.
	2.	Повторить передвижение ходьбы на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом, учить выполнять повороты в обе стороны.
	3.	Закрепление передвижения по учебной лыжне скользящим шагом, поворотов переступанием в обе стороны, на месте, учить

		передвижению на лыжах по извилистой лыжне.
	4.	Закрепить умение детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми(200 метров), выполнять боковые шаги – приставной шаг вправо, влево.
Январь	2.	Закреплять навык передвижения скользящим шагом в колонне по одному, выполнять повороты переступанием вправо, влево вокруг пяток лыж, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки.
	3.	Упражнять в выполнении боковых шагов на лыжах вправо, влево. Учить передвижению по лыжне «змейкой», огибая 6-8 предметов то справа, то слева (дистанция м/у предметами 2м). Закрепить умение входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки.
	4.	Закрепить навык передвигаться на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом. Учить подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
Февраль	1.	Упражнять детей ходьбе на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне, повторить игровое упражнение на лыжах «У кого меньше шагов».Закрепить умение подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев..
	2.	Упражнять детей ходьбе на лыжах скользящим шагом в умеренном темпе по учебной лыжне. Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».
	3.	Закрепить навык передвигаться на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 - 300 метров, спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».
	4.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе (дистанция 200 - 300 метров), соблюдая дистанцию, учить проходить ворота из лыжных палок при спуске в низкой стойке.
Март	1.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе до 500 метров, выполнения поворотов вокруг пяток лыж.
	2	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе до 500 метров, спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».
	3	Закреплять навык скольжения попеременно ступающим и скользящим шагом в быстром темпе до 200 метров, прохождения ворот из лыжных палок при спуске.
	4	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в быстром темпе до 200 метров, выполнения поворотов на месте вокруг пяток лыж, спуск и подъем с небольшого склона.
Апрель	1	Закреплять все полученные навыки через игровые упражнения
	2	Закреплять все полученные навыки через игровые упражнения

Обучающие игры и упражнения, используемые по обучению дошкольников ходьбе на лыжах

«Шире шаг» Цель: совершенствовать умение дольше скользить на одной лыже.

«Кто самый быстрый?» Цель: развитие скоростно – силовых качеств на лыжах.

«У кого меньше шагов?» Цель: совершенствовать умение выполнять меньшее количество длинных накатистых шагов на лыжах .

«Кто дальше проскользит?» Цель: овладение скользящим шагом.

« Не упади» Цель: овладение спуском в низкой стойке.

« Кто дальше скатится?» Цель: овладение умением сохранения равновесия.

«Веер» Цель: овладение ступающим шагом.

Ноябрь

3 неделя: «Закрепить умение надевать и снимать лыжи, передвижения на лыжах скользящим шагом, метание снежков в горизонтальную цель».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Надевание и снятие лыж.
2. Передвижение скользящим шагом, соблюдая дистанцию.
3. Метание снежков в горизонтальную цель.

***Игровые упражнения:**

1. «Метко в цель».
2. «У кого меньше шагов».

П/И: «Быстрый лыжник».

4 неделя: «Закрепить умение скользить скользящим шагом, учить выполнять переступания вправо, влево на лыжах».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение скользящим шагом.
2. Переступания вправо, влево на лыжах.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. « Веер».

П/И: «Мы веселые ребята».

Декабрь

1 неделя: «Закрепить умение ходьбы на лыжах скользящим шагом в умеренном темпе до 50 метров, выполнять переступания вправо, влево на лыжах под счет инструктора».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом в умеренном темпе до 50 метров по учебной лыжне.
2. Переступания вправо, влево на лыжах под счет инструктора.

***Игровые упражнения:**

1. «Шире шаг»;

П/И: «Ловишки парами».

2 неделя: «Повторить передвижение ходьбы на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом, учить выполнять повороты в обе стороны».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне.
2. Повороты на лыжах в обе.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто быстрее»;
2. «Веер».

П/И: «Найдем зайца».

3 неделя: «Закрепление передвижения по учебной лыжне скользящим шагом, поворотов переступанием в обе стороны, на месте, учить передвижению на лыжах по извилистой лыжне».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми.
2. Повороты переступанием в обе стороны, на месте.
3. Передвижение на лыжах по извилистой лыжне (дистанция 20 метров).

***Игровые упражнения:**

1. «Пружинка».

П/И: «Мороз Красный нос».

4 неделя: «Закрепить умение детей передвигаться по учебной лыжне скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми(200 метров), выполнять боковые шаги – приставной шаг вправо, влево».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне с соблюдением дистанции между детьми(200 метров).
2. Выполнение боковых шагов – приставные шаги на лыжах вправо, влево.

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. «Кто ровнее».

П/И: «Салки».

Январь

2 неделя: «Закреплять навык передвижения скользящим шагом в колонне по одному, выполнять повороты переступанием вправо, влево вокруг пяток лыж, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки.».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному.
2. Повороты переступанием вправо, влево вокруг пяток лыж.
3. Вхождение на небольшую горку ступающим шагом, спуск с пологой горки.

***Игровые упражнения:**

1. «Пружинка»;
2. «Кто дальше проскользит».
3. «Не упади».

П/И: «Вызов номеров».

3 неделя: «Упражнять в выполнении боковых шагов на лыжах вправо, влево. Учить передвижению по лыжне «змейкой», огибая 6-8 предметов то справа, то слева (дистанция м/у предметами 2м). Закрепить умение входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки.».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение по учебной лыжне «змейкой», огибая 6-8 предметов то справа, то слева (дистанция м/у предметами 2м).
2. Вхождение на небольшую горку ступающим шагом, спуск с пологой горки.

***Игровые упражнения:**

1. «Змейка»;
2. « Не упади»;
3. «Шире шаг».

П/И: «Салки парами».

4 неделя: «Закрепить навык передвигаться на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом, учить подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом.
2. Подъем на пригорок «лесенкой», спуск с него, низко присев .

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. « Не упади».

П/И: «Догони свою пару».

Февраль

1 неделя: «Упражнять детей ходьбе на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне. Закрепить умение подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне.
2. Подъем на пригорок «лесенкой», спуск с него, низко присев..

***Игровые упражнения:**

1. «У кого меньше шагов»;
2. «Не упади»;

П/И: : «Два Мороза».

2 неделя: «Упражнять детей ходьбе на лыжах скользящим шагом в умеренном темпе по учебной лыжне. Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе, соблюдая дистанцию.
2. Спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».

***Игровые упражнения:**

1. «Быстрый лыжник»;
2. « Кто дальше проскользит».

П/И: «Ловишки».

3 неделя: «Закрепить навык передвигаться на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 - 300 метров), спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах попеременно скользящим и ступающим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе(дистанция 200 - 300 метров).
2. Спуск в низкой стойке и подъема «лесенкой».

***Игровые упражнения:**

1. «Пружинка»;
2. « Не упади».

П/И: «Оленья упряжка».

4 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе (дистанция 200 - 300 метров), соблюдая дистанцию, учить проходить ворота из лыжных палок при спуске в низкой стойке».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе (дистанция 200 - 300 метров) с соблюдением дистанции между детьми.
2. Прохождение ворот из лыжных палок при спуске в низкой стойке».

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. « Не задень».

П/И: «Догони свою пару».

Март

1 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе до 500 метров, выполнения поворотов вокруг пяток лыж».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом в умеренном темпе по учебной лыжне до 500 метров.
2. Повороты вокруг пяток лыж.

***Игровые упражнения:**

1. « Кто самый быстрый» ;
2. «Веер»;

П/И: : «Салки парами».

2 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в умеренном темпе до 500 метров, спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в умеренном темпе до 500 метров.
2. Спуск в низкой стойке и подъем «лесенкой».

***Игровые упражнения:**

1. «Лыжник»;
2. « Кто дальше скатится».

П/И: «Два мороза».

3 неделя: «Закреплять навык скольжения попеременно ступающим и скользящим шагом в быстром темпе до 200 метров, прохождения ворот из лыжных палок при спуске ».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Скольжение попеременно ступающим и скользящим шагом в быстром темпе до 200 метров.
2. Прохождение ворот из лыжных палок при спуске .

***Игровые упражнения:**

1. «Кто самый быстрый»;
2. « Не задень».

П/И: «Ловишка».

4 неделя: «Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах в быстром темпе до 200 метров, выполнения поворотов на месте вокруг пяток лыж, спуска и подъема с небольшого склона».

Содержание:

Построение в шеренгу с лыжами. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в выборе вида деятельности на занятии. Переход на место занятия.

ОВД:

1. Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне в быстром темпе до 200 метров.
2. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
3. Спуск и подъем с небольшого склона

***Игровые упражнения:**

1. «Быстрый лыжник»;
2. « Веер»;
- 3.» Не упади».

П/И: «Мороз Красный нос».

Литературные источники

1. Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду», М., «Просвещение», 2002г.
2. Логинова В.И, Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. «Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду», Изд. 3-е, переработанное. – 244с – СПб: Детство-Пресс, 2002г.
3. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Физические упражнения для дошкольников», М., «Просвещение», 2003г.
4. Хухлаева Д.В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста», М., «Просвещение», 2000г.