



**Методическая разработка: «Лыжная подготовка
старших дошкольников»**

Составитель:
Воспитатель 1 кв. категории
Чермянинова Л.М.

Пос. Большой Исток 2023 г.

Методическая разработка: «Лыжная подготовка старших дошкольников»

День сегодня – «лыжный»

Солнце и мороз;

Я встаю на лыжи-

Сразу и всерьез.

Физическое воспитание в детском саду обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. К тому же, катание на лыжах - один из лучших форматов активного зимнего отдыха для всей семьи.

Приобщить ребенка к лыжному спорту несложно, а во многом даже проще, чем взрослого. 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. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы и благоприятно влияет на осанку. Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие. Влияние занятий лыжами на организм исключительно разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе дает запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Ходьба на лыжах помогает увеличивать и укреплять выносливость, лыжи подходят даже тем, кому противопоказан обычный бег. Снег срабатывает как амортизатор и снижает ударную нагрузку, а адекватная кардионагрузка и свежий воздух положительно влияют на работу сердца и сосудов. Разумеется, при серьезных

проблемах со здоровьем лыжные тренировки требуют разрешения врача. И поэтому из всего выше сказанного лыжи-добрые спутники здоровья.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

Чтобы лыжная прогулка доставляла ребенку максимум пользы и удовольствия. А не принесла разочарования или не закончилась простудой, нужно правильно подготовиться. Первым делом надо без ошибок выбрать лыжи.(лыжную экипировку).Пластиковые лыжи с насечкой подойдут лучше всего, так как их не надо смазывать, они не будут отстреливать назад.

Покупать снаряжение на вырост нельзя ни в коем случае. Лыжи подбирают по росту: их длина- на 20см выше лыжника. Палки должны упираться в подмышки. При выборе снаряжения для детей до 7 лет нужно учитывать не рост, а вес . Для комфортной езды ребенка легче 20г нужны лыжи длиной 70см. Не стоит покупать жесткие лыжи- на них ребенок не сможет нормально оттолкнуться и это отобьет всю охоту к катанию.

Среди всех зимних забав лыжные прогулки –самые полезные. Они отлично подходят для детей, как для мальчиков так и для девочек, здесь нет никакого разделения.

Специалисты рекомендуют начинать заниматься лыжным спортом с 5-6 лет.

ПРОБЛЕМА

Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, возникающее в результате малоподвижного образа жизни. Сегодня гиподинамия считается социальным заболеванием, наравне с зависимостью от гаджетов, компьютерных игр и телевизора. Все это лишает ребенка подвижности и даже желания заняться спортом. Такие дети начинают рано комплексовать из-за своей неуклюжести, что не прибавляет желания поиграть подвижными играми или записаться в спортивную секцию. Все поправимо: пятилетнего ребенка гораздо легче вовлечь в физическую активность – это должны понять родители и убедить своих детей, ведь детский организм действительно гибок и быстро адаптируется к здоровому образу жизни и к спортивным нагрузкам. Если не знаете, как привлечь ребенка, начните с себя, дети всегда берут пример со своих родителей .Самый эффективный способ побудить ребенка это собственный пример.

Цель: Заинтересовать детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах с последующим обучением на лыжах и укреплением здоровья детей.

Задачи: *Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании.

* Обогащение представлений о зимнем виде спорта (ходьба на лыжах) и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

* Воспитывать положительные морально - волевые качества: самостоятельность, решительность, приучать преодолевать трудности и формировать выдержку.

ФОРМИРУЕМ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ У ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ.

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с инструктором по физкультуре. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей. Занятие эмоционально-насыщенное, содействует всестороннему развитию личности ребенка. Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

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

Например, что входит в вводную часть: Пробежки(без лыж) дыхательные упражнения, игровые упражнения «веревочка» , бег--взявшись за руки), « след в след» ходьба друг за другом. И т д.

В основной части занятия проводятся упражнения(ходьба ступающим шагом, ходьба с приседанием под воротца, с приседанием, с перешагиванием с поворотами, со скольжением) Так же входят преодоление спусков, подъемов на склоны. Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки.

В заключительной части подвижные игры на лыжах , подведение итогов.

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

При обучении ходьбе на лыжах сначала идет обучение 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. Ранее же использование палок приучат детей « висеть» на них. Прежде всего, детей учат исходному положению(стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как на лыжах , так и без лыж – поочередное поднимание 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 одновременный бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможении, а так же спускам с горы в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», « лесенкой». Палки дают детям , когда они уверенно могут ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия(бугорки, канавки, и др.).

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

ФОРМИРОВАНИЕ 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:

- наглядные- показ физических упражнений, слуховые , зрительные ориентиры (флажки, палки, свисток, бубен), непосредственная помощь воспитателя и инструктора по физкультуре;
- словесные- описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

-- 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.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных 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. Например, говорим: «Вышли зайки на полянку и весело зашагали по дорожке(дети идут за инструктором ступающим шагом).Вдруг зайки увидели охотника и стали убегать от него(инструктор с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали зайки. Охотник их не поймал. Прибежали зайки к своему домику(скользят на лыжах под воротца, сделанных из лыжных палок, дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются).»

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

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.

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 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 так же 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 спуска со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (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 с двумя взрослыми (инструктор и воспитатель), 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. Инструктор по физкультуре должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

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

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

ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежного покрова еще недостаточно, для передвижения на лыжах. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, 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», ходьба под воротца, перешагивание через предметы и др.

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

Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, по бревну. Бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и др. Так же в подготовительный период дети знакомятся с лыжами, с лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

	Тема	Задачи
Декабрь Перспективный план работы на лыжах с детьми старшего возраста		
	Презентация «Лыжный спорт» Гимнастика	Познакомить детей с видами лыжного спорта, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям лыжным спортом. Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук.
	«Знакомство детей с лыжами» Гимнастика	Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их. Учить подбирать лыжи и палки по росту.
	Гимнастика «Обучение обувать и снимать ботинки»	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
	«Обучение надеванию и сниманию лыж. Знакомство с правилами безопасности» Гимнастика	Учить детей обувать и снимать лыжи, правилам ношения лыж («Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх»).
	«Знакомство с техникой падения и вставания на лыжах»	Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).
январь		
1-2	«Освоение навыка ходьбы на лыжах»	Учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу.
	«Преодоление препятствий»	Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд); проезд под препятствием; переступание .
	«Подъём и спуск с горы»	Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).

	«Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах»	Знакомить детей с правилами поведения на улице: снег ни есть, не расстегиваться при ходьбе, дышать носом, соблюдать расстояние м/у друг другом, если упал быстро встать, используя правило. Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги.
	«Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий»	Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги. Учить преодолевать на снегу: ходьба под дугами, перешагивание через предметы.
	«Знакомство со ступающим шагом»	Обучать детей ступающему шагу, т.е. ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.
	«Знакомство с поворотами вокруг себя»	Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу. Игра «Нарисуем солнышко».
февраль		
	«Катание с пологой горки»	Упражняться в ходьбе ступающим шагом, учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в высокой стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
	«Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке»	Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в средней стойке, слегка наклоня корпус и сгибая ноги в коленях.
	«Знакомство со скользящим шагом»	Показать детям на примере скользящий шаг. Учить детей отталкиваться поочередно – то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и

		производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем отталкиваться правой ногой, а скользить на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в средней стойке.
	Тренировочное. Игры	Продолжать учить детей скользящему шагу, закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойки. Игры «Пройти и не задень», «Кто самый быстрый».
	Соревнования	В соревнованиях «лыжня России» В программе соревнований бег на лыжах удобным способом. Участвуют дети, которые преуспевают и которые проявляют инициативу.

Перспективный план работы в подготовительной группе

Занятие №	Тема	Задачи
декабрь		
	Презентация Гимнастика	Продолжать знакомить детей с видами лыжного спорта. Знакомить с выдающимися лыжниками, победителями олимпийских игр. Упражнения на развитии координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
	Гимнастика	Упражнения на развитие координации движений, укрепление мышц ног и рук. Рассмотреть лыжные ботинки, учить их обувать и снимать.
	«Восстановление навыка обувания и снятия лыж» Гимнастика	Восстанавливать у детей навык обувать и снимать лыжи, закреплять правила ношения лыж («Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх»)
	«Восстановление навыка владения техникой падения и вставания на лыжах»	Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ноги на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).
	Восстановление	Продолжать учить детей стоять на лыжах,

	навыка ходьбы на лыжах. Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	выполнять ряд упражнений(поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т. д.); учить двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу. Упражнять детей в ходьбе ступающим шагом, сосредотачивать внимание на положение ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Осваивать стойку лыжника и основные элементы передвижения на лыжах. Закрепление навыка скользящего шага, с поворотами на лыжах.
январь	« Спуск с пологих спусков, подъем на склон лесенкой. Спуск со склона в низкой стойке.	Продолжать отрабатывать скользящий шаг, закреплять подъем на склон горы « лесенкой» . Поднимается ребенок вверх по склону приставным боковым шагом. Учиться спускаться со склона в низкой стойке.
Февраль	«Подъем на склон елочкой, спуск в низкой стойке»	Закрепление навыка скользящего шага. Учить детей при подъеме «елочкой» разводить и ставить носки лыж на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.
	« Ходьба с палками»	Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Учить попеременному двухшажному ходу с палками.
	Соревнование «Лыжня-России»	Награждение.
	Соревнование	Номинации «самый быстрый», «самый ловкий и умелый».
Март	Подъемы на склон и спуски со склона.	Продолжать отрабатывать подъемы и спуски с более крутых горок (в парке).Закрепление пройденного материала.

Спортивные упражнения для дошкольников: лыжи

Содержание

Введение.....	3
1. Значение ходьбы на лыжах.....	5
2. Условия для занятий по ходьбе на лыжах.....	6
3. Последовательность обучения ходьбе на лыжах.....	8
4. Использование игровых заданий и подвижных игр при обучении передвижению на лыжах.....	11
Заключение.....	14
Список литературы.....	15

Введение

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулке. Занятия спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями — их эмоциональность. Детям интересно, когда они заняты. Скука приходит тогда, когда детей заставляют выполнять однообразные, монотонные движения. Разнообразие упражнений и игр увлекает детей, доставляет удовольствие.

При подборе физических упражнений необходимо учесть возрастные особенности и возможности ребёнка.

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. Задачи обучения передвижению на лыжах детей дошкольного возраста:

1. Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;
2. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
3. Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;
4. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
5. Обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом;
6. Учить детей поворотом переступанием.

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 и 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 уделяли внимания лыжному спорту детей.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е.А. Аркин, А.А. Невский, Х.Л. Виленина, 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. Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н.Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

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. Фоминой.

1. Значение ходьбы на лыжах

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями [2].

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 ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию 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, ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем [8].

Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка.

Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание).

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. 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. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае [6].

2. Условия для занятий по ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятия и т. п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе России проходят при температуре воздуха -8-12, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Для детских садов, расположенных в северных зонах, температурные нормы могут быть несколько ниже. Нередко при температуре воздуха -3 -5 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 [2].

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 проведения занятий с детьми - 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в тоже время. С детьми 5-7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность

лыжных занятий в старшей группе 20-30 минут, в подготовительной 30-35 минут. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах.

Выезды за город с детьми старшей и подготовительной групп вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч. 30 мин. до 1 ч. 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи очень 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 [3].

3. Последовательность обучения ходьбе на лыжах

Непосредственное обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок – это наиболее простой способ передвижения на лыжах. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов.

При ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Чем раньше дети начнут использовать палки, тем хуже будет их техника

передвижения. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам. Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

После этого учат поворотам на месте (вокруг задников и носков).

Затем поворотам в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»).

Учат торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»); спускам с горки («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке).

Подъемы «елочкой» и «лесенкой» применяются только старшими дошкольниками, так как для малышей они еще очень сложны.

С горки спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом. Для освоения скользящих шагов можно давать такие задания:

- после разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую приподнять над лыжней;
- скольжение под уклон то на одной, то на другой лыже;
- скользящие шаги с палками в руках, взятыми за середину.

Затем осваивают попеременный двухшажный ход. Обучать этому ходу следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить [5].

Одновременному бесшажному ходу обучают детей тогда, когда они освоят ступающий, скользящий шаги, а также попеременный двухшажный ход (примерно в 5-6 лет).

Однако, следует помнить, что при начальном обучении детей-дошкольников ходьбе на лыжах проводится предварительная работа.

На первых занятиях по лыжной подготовке, (которые проводятся в физкультурном зале), дети приучаются к порядку, организованности, правильному выполнению определённых действий, построения в колонну по одному с лыжами в руках.

Затем они учатся надевать лыжи, натягивать крепления на ботинки, чистить лыжи после катания и ставить на место.

Затем воспитатель учит детей исходному положению - «стойка лыжника»: лыжи стоят параллельно на ширине ступни (10-15 см), ноги согнуты так, чтобы колени были над серединой ступни, туловище немного наклоняют вперед, руки полусогнуты и свободно опущены, тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, взгляд обращен вперед.

С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах.

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

Необходимо отметить, что в основе ходьбы на лыжах заложена обычная ходьба и в процессе формирования навыка ребёнка следует отталкиваться от органов чувств, поэтому первые занятия проводятся в зале без лыж, с имитацией ходьбы на лыжах. В дальнейшем по степени освоения можно давать некоторым детям лыжи в зале и совершенствовать технику. Только после этого можно выходить на улицу.

Но детям не просто освоиться с непривычным для них ощущением тяжести лыж, их скольжения на снегу. Поэтому первые движения ребенка — это просто постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом постепенно усложняются и дети начинают выполнять:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с поворотом лыж вправо — влево.
- Прыжки с поворотом на 180 и с сохранением равновесия.
- Прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди — «Кенгуру».
- Прыжки на одной ноге с сохранением равновесия на одной лыже.
- Постановка одной лыжи параллельно туловищу впереди с сохранением равновесия.
- Отведение одной лыжи назад так, чтобы она касалась снега только носком.

Все эти упражнения достаточно сложные и не сразу детям удастся их выполнить. Далее при ходьбе необходимо контролировать, чтобы носок лыжи был приподнят, а задний конец прижат к снегу, следить, чтобы руки как при ходьбе двигались с перекрестной координацией.

Кроме того, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах, воспитатель обязан выучить с детьми основные правила, которые они должны усвоить:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка;
2. Не разговаривать на дистанции;
3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому ребенку;
4. Скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
5. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Обучение ребенка передвижению на лыжах требует определенной системы. Во-первых, на каждой прогулке повторяют упражнения, которые ребенок выполнял на предыдущей прогулке. Во-вторых, придерживаются дидактических принципов обучения — доступности, последовательности, систематичности. В-третьих, широко применяют подвижные игры, придающие обучению эмоциональный характер и способствующие закреплению и совершенствованию необходимых навыков [5].

4. Использование игровых заданий и подвижных игр при обучении передвижению на лыжах

По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах для их закрепления появляется возможность использовать игры. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах.

Овладению лыжами как снарядом, а также воспитанию координации движений и освоению элементарных навыков ходьбы на лыжах способствует проведение подвижных игр.

Подвижные игры — основное средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, а комплексное развитие физических качеств. Игры сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями.

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

Игры надо выбирать такие, чтобы в них играющие были активны, деятельны. Используются игровые задания с направленностью на совершенствование отталкивания ногами, одноопорного скольжения, чувства

равновесия. Они дают возможность совершенствовать навыки ходьбы на лыжах по ровной местности, выполнять спуски, подъемы и торможение. Например: преодолеть с места или с разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние; пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов; с небольшого разбега (4-5 шагов) проскользнуть на одной лыже до полной остановки и др.

Примерное содержание прогулок для детей 7 лет: подготовка лыжного инвентаря, проверка одежды, выход к месту прогулки; ходьба попеременным двухшажным ходом (10 мин), спуски с небольших склонов (10 мин); ходьба по лыжне (10 мин); возвращение домой, вытирание лыж, постановка их в распорку.

Обучающие игры и упражнения, которые можно использовать в ДОУ по обучению дошкольников ходьбе на лыжах приведены ниже.

«Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)».

У ребят появляется два варианта решения: пройти дистанцию быстрыми, сильными толчками или преодолеть дистанцию, сильно отталкиваясь, но максимально используя скольжения. Дети сами находят ответ: при сильном отталкивании и максимальном использовании скольжения число скользящих шагов меньше. В подвижных играх как бы незаметно учащиеся приобретают многие умения и навыки, которые облегчают овладение учебным материалом. Кроме того, родственные по структуре движения в игре на этапе ознакомления с двигательным действием предупреждает ошибки в его выполнении. В играх двигательное действие тесно сочетается с развитием двигательных качеств. А сформированные навыки отличаются гибкостью, приспособляемостью к изменяющимся условиям.

«Куда укачишься за два шага»

(Для скользящего шага)

Первые номера всех команд должны от стартовой линии сделать два шага, стараясь полностью использовать скольжение на лыже (до остановки). На месте, где остановился лыжник после второго шага, учитель ставит флажок. Второй участник разбегается от стартовой линии до этого флажка и делает свои два шага. Флажок переставляют к скобе крепления остановившегося второго лыжника и т.д. Победительницей считается команда, флажок которой оказался впереди остальных после того, как все участники сделают по два скользящих шага.

«На одной лыжи»

(Для одновременного бесшажного хода).

Игроки делятся на равные команды и выстраиваются в колонну по одному, стоя каждый на одной лыже у стартовой линии. В 30 – 40 м очерчивается линия поворота (отмечается флажками). По сигналу участники команд скользят на одной лыже, отталкиваясь палками, до линии, поворачивают и скользят обратно, передавая эстафету следующему игроку. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу.

«Прокатись между воротами»

(Для поворота упором)

Учащиеся выстраиваются в одну шеренгу на вершине склона. На выкате со склона устанавливаются два кубика. Расстояние между ними 15-20 сантиметров. Задача учеников – выполнить по очереди поворот упором так, чтобы лыжа, не делая поворот, прошла между кубиками и не сбита их. Задание можно усложнять или упрощать, меняя угол поворота и число ворот [7].

Заключение

Народная мудрость гласит: «Здоровье - всему голова». Трудно с этим не согласиться. Здоровье - бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить. Каждый ребенок - яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие педагогические средства в данном случае будут наиболее уместны. Нужно уметь подобрать физические упражнения и игры, учитывая состояние здоровья детей и их физические возможности. Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно. Нужно не забывать поощрять детей, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако дети должны понимать, что сделали хорошо и в чем их ошибки. У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность.

А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки. 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. 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.