

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 5
«Планета детства»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 5
«Планета детства»
Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Заведующим МАДОУ «Детский сад № 5
«Планета детства»
Дегёшкина С.В./
васшифровка подписи
Приказ № 278 от 29.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Бегом по лыжне»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст: 5 – 7 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Дмитриева Оксана Николаевна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 5 «Планета детства»

Оглавление

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цель и задачи Программы	6
1.3.Содержание Программы.	10
1.3.1. Учебно-тематический план.....	10
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.	11
1.4.Планируемые результаты освоения Программы.	21
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	22
2.1.Календарный учебный график.....	22
2.2.Материально-техническое обеспечение, как условие для реализации программы.....	23
2.3.Формы выявления, фиксации и предъявления результатов.	24
2.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.	24
2.5. Методическое обеспечение Программы.....	26
2.5.1. Методы и приемы обучения	26
2.5.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах	27
2.5.3.Условия обучения ходьбе на лыжах.	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ №1	43
Перспективный план проведения занятий по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах.	43
ПРИЛОЖЕНИЕ №2	45
План работы с родителями	45
Консультация для родителей «Всей семьей – на лыжи!»	45
Консультация для родителей «Чем полезны занятия по лыжной подготовке для детского организма». ...	49
Информационная памятка для родителей «Как правильно подобрать ребенку лыжи, одежду и обувь на прогулку».	52
ПРИЛОЖЕНИЕ №3	55
Картотека игр на лыжах для дошкольников	55

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бегом по лыжне» (далее Программа) имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа разработана в соответствии с программой воспитания муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 «Планета детства» с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Закон Кемеровской области «Об образовании» от 05 июля 2013 года N 86-ОЗ (в редакции Законов Кемеровской от 13.06.2019 N 39-ОЗ);
- Устав МАДОУ Детский сад № 5 «Планета детства».

Актуальность Программы заключается в территориально-климатических условиях нашего проживания. Сибирь предоставляет уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

Новизной Программы является инклюзивный подход реализации программных мероприятий.

В процессе формирования двигательного навыка ходьбы на лыжах у детей с ОВЗ исключительная 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».

У детей с ОВЗ наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам. Эти дети часто болеют, у них низкая степень сформированности двигательных навыков, отсутствие автоматизации движений, так как низкий уровень развития восприятия, внимания и памяти.

Обучение ходьбе на лыжах помогает развивать психомоторные качества, координацию движений. Вовремя ходьбы, приставным шагом, скольжения, подъёма в горку, дети координируют движение рук и ног, а также укрепляют мышцы ног и спины. Развивается память и внимание: дети запоминают последовательность движений. 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.

Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением и используется для развития равновесия и ритма, что необходимо для детей с ОВЗ. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. Не своевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков и в других видах движений.

Ходьба на лыжах – один из самых привлекательных, доступных и эффективных видов спорта, но вместе с тем, в настоящее время как в образовательных учреждениях (детских садах, школах) так и в плане активного семейного отдыха ему уделяется недостаточно внимания. Начальная лыжная подготовка включена во все основные общеобразовательные программы дошкольного образования. Однако практически, в связи с организационными и методическими трудностями, систематические занятия начальной лыжной подготовкой часто заменяются подвижными играми и упражнениями или проводятся нерегулярно, что снижает их оздоровительную и развивающую эффективность.

На специальных занятиях этим видом физических упражнений нагрузка дозируется в зависимости от возраста, пола и состояния здоровья занимающихся.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей здоровья в соответствии с возрастными возможностями детей 5-7 лет

Программа рассчитана на 2 учебных года и реализуется через специально организованные занятия продолжительностью 25 минут (для старшей группы) и 30 минут (для подготовительной группы).

Обучение детей проходит группой не более 10 человек в специально организованной деятельности во первой половине дня по окончании основных режимных моментов.

Количество занятий: 1 раз в неделю в 1-й половине дня, 4 занятия в месяц (с сентября по май). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Срок реализации программы	Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год
2 года (с сентября по май)	0,5 часа	2 часа	18 часов

Форма обучения: очная.

Форма реализации образовательного процесса: традиционная.

Организационные формы обучения: специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техникой передвижения на лыжах.

При обучении ходьбе на лыжах детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед, показ слайдов и т.д.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение ходьбы на лыжах (стойка лыжника). Хорошо использовать образные сравнения, имитацию, когда дети не просто выполняют движения, а стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

Программа включает в себя работу с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах; совместные с родителями занятия, физкультурно-спортивные развлечения и соревнования).

1.2.Цель и задачи Программы

Цель программы: Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем).

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать знания и умения о передвижении на лыжах;
- совершенствовать технические приемы при передвижении на лыжах.

Оздоровительные:

- закаливать организм, повышать сопротивляемость при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

Воспитательные:

- формировать среду, способствующую гармоничному развитию личности в условиях инклюзивного детского сада;

- обеспечивать вовлечение всех участников образовательных отношений в инклюзивное образовательное сообщество.

Валеологические:

- овладеть правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

- формировать навыки здорового образа жизни.

Основные принципы Программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей здоровья и в соответствии с возрастными особенностями детей);

- активности (дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

- целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки с учетом индивидуальных особенностей здоровья воспитанников).

Особенности детей с задержкой речевого развития (ЗРР).

Для детей с ЗРР характерны эмоциональная неустойчивость, излишняя возбудимость, двигательная расторможенность, быстрая утомляемость,

неустойчивость внимания и памяти, особенно речевой, нарушение контроля за собственной деятельностью, низкая умственная работоспособность.

Особенности детей с задержкой психического развития (ЗПР).

Характерной особенностью детей с ЗПР является незрелость эмоционально-волевой сферы - синдром психического инфантилизма. У них отмечается: 1) преобладание игровых интересов над познавательными; 2) эмоциональная неустойчивость, вспыльчивость, конфликтность либо неадекватная весёлость; 3) неумение контролировать свои действия и поступки, некритичность, эгоизм; 4) отрицательное отношение к заданиям, требующим умственного напряжения, нежелание подчиняться правилам.

Особенности детей с нарушением интеллекта.

Ведущая для детей игровая деятельность находится на начальной ступени развития. У детей отмечаются лишь предметно-игровые, процессуальные действия.

Дети с нарушением интеллекта в более поздние сроки, чем нормально развивающиеся сверстники, овладевают навыками самообслуживания.

В познавательной сфере на первый план выступают нарушения внимания: внимание детей трудно собрать, они не могут сосредоточиться на выполнении задания, у них повышенная отвлекаемость, рассеянность.

Проявляются нарушения памяти. Особенно трудны им для запоминания инструкции, в которых определяется последовательность выполнения действий.

Ведущей формой мышления у дошкольников с нарушением интеллекта является наглядно-действенное мышление, хотя оно не достигает того уровня развития, как у нормально развивающихся детей.

Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет

отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. По средству целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5 - 6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия действий и поступков собственных и других людей.

Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет

В целом ребенок 6 - 7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать

правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно - моторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.3.Содержание Программы.

1.3.1. Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество компонентов непосредственно образовательной деятельности	В т. ч. практических
1	Контрольные нормативы по ОФП.	2	2
2	Упражнения на выносливость.	2	2
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2	2
4	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	-
5	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	-
6	Занятия по ОФП.	2	2
7	«Скандинавская» ходьба.	2	2
8	Практические навыки по	1	1

	одеванию лыж.		
9	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг.	1	1
10	Скользящий шаг.	2	2
11	Ходьба скользящим шагом с палками.	2	2
12	Совершенствуем попеременный двушажный ход.	2	2
13	Лыжная прогулка.	2	2
14	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.	2	2
15	Спринтерские дистанции.	2	2
16	Свободное катание.	2	2
17	Работа на скоростную выносливость.	2	2
18	Контрольные нормативы на скорость.	1	1
19	Экскурсия в спортивную школу.	1	1
20	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	1	1
21	Упражнения на выносливость.	1	1
22	Контрольные нормативы по ОФП.	2	2
	Итого	36	34

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана.

№ п/п	Месяц	Кол-во групп	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения/материал
1	IX	3	Контрольные нормативы по ОФП.	<p>Определить уровень физической подготовленности.</p> <p>Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость.</p> <p>Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.</p>	<p>Тесты на определение скоростно - силовых показателей:</p> <p>1.Пресс.</p> <p>2. Прыжок с двух на две с места</p> <p>3. Упражнения на гибкость.</p>	<p>Маты</p> <p>Линейка</p>

2	IX	3	Контрольные нормативы по ОФП.	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно - силовых показателей: 1. Бег 30 м.	Секундомер
3	IX	3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты, гимнастические скамьи.
4	IX	3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты , координационная лестница.
5	X	3	Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастические палки, обручи.

6	X	3	Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастическая стенка, координационная лестница.
7	X	3	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта.	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.	Презентация: Фотографии Слайды
8	X	3	Знакомство с инвентарем и правилами по технике безопасности.	Заинтересовать детей и родителей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале.	Презентация: Лыжи и весь инвентарь
9	XI	3	Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты, гимнастические скамьи.
10	XI	3	Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастическая стенка, координационная лестница.

				Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.		
11	XI	3	«Скандинавская» ходьба».	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
12	XI	3	«Скандинавская» ходьба».	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» до 500 м без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
13	XII	3	Практические навыки по одеванию лыж.	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по надеванию лыж, лыжных палок.	Лыжный инвентарь
14	XII	3	Ходьба на лыжах. Скользящий шаг.	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок».	Лыжный инвентарь
15	XII	3	Скользящий шаг. Закрепление материала.	Закреплять полученные навыки и передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности и поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. Поворот на месте и обратно.	Лыжный инвентарь
16	XII	3	Скользящий шаг.	Закреплять пол	Ходьба по прямой	Лыжный инвентарь

			й шаг. Закрепление материала.	ученные навык и передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасностью и поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	скользящим шагом. 50 м на 6 подходов. Поворот на месте и обратно.	инвентарь
17	I	3	Ходьба скользящим шагом с палками.	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасностью и поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
18	I	3	Ходьба скользящим шагом с палками.	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двушажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасностью и поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом при помощи палок. Попеременный двушажный ход.	Лыжный инвентарь
19	I	3	Совершенствуем попеременный двушажный ход.	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом	Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.	Лыжный инвентарь

				по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.		
20	I	3	Совершенствуем попеременный двушажный ход.	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 м на 4 подхода.	Лыжный инвентарь
21	II	3	Лыжная прогулка.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь
22	II	3	Лыжная прогулка.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь

				<p>возможностей организма.</p> <p>Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p> <p>Формирование навыков здорового образа жизни.</p>		
23	II	3	<p>Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.</p>	<p>Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p>	<p>Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).</p>	<p>Лыжный инвентарь</p>
24	II	3	<p>Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне.</p>	<p>Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж», «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.</p>	<p>Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»).</p>	<p>Лыжный инвентарь</p>
25	III	3	<p>Спринтерские дистанции.</p>	<p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма.</p>	<p>Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.</p>	<p>Прямые участки на улице, лыжный инвентарь</p>

				Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».		
26	III	3	Спринтерские дистанции.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Работа над скоростью на дистанции до 50 м по 8 подходов.	лыжный инвентарь
27	III	3	Свободное катание.	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	Лыжные катания. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь
28	III	3	Свободное катание.	Совершенствование умений и технических	Лыжные катания. Игры, Эстафеты.	Лыжный инвентарь

				<p>приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».</p>		
29	IV	3	Работа на скоростную выносливость.	<p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.</p>	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь
30	IV	3	Работа на скоростную выносливость.	<p>Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении</p>	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь

				на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.		
31	IV	3	Контроль ные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанции 200 м.	Лыжный инвентарь
32	IV	3	Экскурсия в спортивную школу	Совершенствовани е умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м на 4 подхода.	Лыжный инвентарь
33	V	3	Подготови тельные и подводящи е упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягиван ие.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастическая стенка, координационная лестница.
34	V	3	Упражнен	Развивать	Занятия в спортзале на	Гимнастическая

			ия на выносливость.	физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	стенка, координационная лестница.
35	V	3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастическая стенка, координационная лестница.
36	V	3	Упражнения на выносливость.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Гимнастическая стенка, координационная лестница.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы.

По окончании первого года обучения воспитанник должен:

знать: - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

- правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;
- требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

уметь: - строиться и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;
- подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;
- передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе – 300 - 500

метров;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую - левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебной дистанции.

По окончании второго года обучения воспитанник должен:

знать: - влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

- подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки;

уметь: - самостоятельно одевать лыжи;

- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;

- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;

- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;

- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способам;

иметь навыки: - поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90 - 180 градусов;

- переступание приставными шагами в правую и в левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;

- выполнять подъем «лесенкой».

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график регламентирует общие требования к реализации Программы.

Этапы образовательного процесса	Учебный период									
	Начало учебного года	1 сентября								
Окончание учебного года	31 мая									
Продолжительность учебного года	36 недель									
Месяцы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Количество занятий	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Сроки проведения начальной и итоговой аттестации (мониторинга)	01.09 – 14.09, 14.05 – 31.05
--	------------------------------

1. Продолжительность учебного года:
 - начало учебного года - 1 сентября;
 - окончание учебного года - 31 мая.
 - количество учебных недель – 36 недель.
2. Занятия по программе проводятся в соответствии с расписанием.
3. Продолжительность занятий для детей: 5 - 6 лет - 25 мин, для детей 6 - 7 лет - 30 мин.
4. Начальная и итоговая аттестация (мониторинг) проводится в декабре и в марте.

2.2. Материально-техническое обеспечение, как условие для реализации программы.

В ДОУ имеются

- спортивный зал, предназначенный для проведения занятий и индивидуальной физкультурно-спортивной работы, для проведения утренней зарядки, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников;
- уличная спортивная площадка, предназначенная для проведения физкультурных занятий, соревнований, физкультурных досугов, развлечений и праздников.
- территория, на которой проводится разметка лыжной тренировочной площадки.

Лыжные ботинки размещены на специальном проветриваемом стеллаже, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся на специальных стойках в прохладном помещении. Дети обувают ботинки при

выходе из детского сада, берут лыжи и лыжные палки, которые расположены тут же на специальных мобильных стойках и идут на улицу.

Оборудование для занятий:

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Крепления
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Гантели
8. Ходули координационные
9. Балансиры массажные
10. Бревна гимнастические
11. Маты гимнастические
12. Шведская стенка
13. Координационная лестница

2.3. Формы выявления, фиксации и предъявления результатов.

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Диагностика, проводимая в декабре и в марте учебного года.	Информация на сайте ДОУ. Методические разработки.	Внутрисадовские праздники и соревнования, муниципальные акции и соревнования. Совместные с родителями тренировочно-развлекательные проекты, соревнования и спортивные праздники.

2.4. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.

Показатели динамики формирования начальных двигательных навыков лыжного спорта.

№ п. п.	ФИ	Дата	Сформированность навыка выполнения ступающего шага	Сформированность навыка выполнения скользящего шага	Сформированность навыка выполнения попеременного двушажного хода	Сформированность навыка выполнения поворота переступанием	Сформированность навыка выполнения подъема на склон	Сформированность навыка спуска в низкой стойке
		декабрь						
		март						

Оценка уровня развития:

3 балла (навык сформирован) – ребенок при показе правильно выполняет упражнение, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; проявляет самостоятельность при выполнении упражнения.

2 балла (навык в стадии формирования)- ребенок требует повтора выполнения упражнения несколько раз, делает ошибки в выполнении лыжных ходов; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнения.

1 балл (навык не сформирован)-ребенок выполняет упражнение только с помощью взрослого; координация рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движение в соответствии со сменой лыжного хода; не проявляет самостоятельности при выполнении упражнения.

Ранжирование успехов воспитанников:

- **Навык сформирован:** 21-18 баллов;
- **Навык в стадии формирования:** 17-11 баллов;
- **Навык не сформирован:** 10-7 баллов.

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, март). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному

из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования начальных двигательных навыков лыжного спорта.

2.5. Методическое обеспечение Программы.

2.5.1. Методы и приемы обучения

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

- практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);

- соревновательный метод (который является средством повышения двигательной активности);

- словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);

- наглядный метод:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому большей частью привлекаются сами воспитанники);

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствовать более эффективному развитию воссоздающего

воображения; вторые применяются для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия).

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей здоровья, способа и характера спортивных упражнений.

2.5.2. Методика обучения способам передвижения на лыжах

Способы передвижения на лыжах, техника их выполнения.

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
<u>Ступающий шаг</u>	Ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперёд.	Объяснение и демонстрация преподавателем.	Показать все движения в целом и отдельные элементы, объяснить их значимость
ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ			
1. Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте.	Дать ребёнку ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъёме ног.		
2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне.	Обращать внимание на выпад ноги и разноимённой руки и наоборот при передвижении.		
3. Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами.	Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие.		
4. Закрепление ступающего шага в играх.	Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками.		
<u>Скользкий шаг</u>	Скольжение на лыжах с поочерёдным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой	Освоение основной стойки (посадки)	Объяснить значение правильной стойки.

	<p>ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперёд. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение - на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.</p>	лыжника.	
ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ			
1. Многократное выполнение основной стойки на месте.	Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела.		
2. Основная стойка на месте с попеременными движениями руками.	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперёд на уровень глаз		
3. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие).	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре.		
4. То же, но с выносом разноимённой руки вперёд	Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Необходимо добиваться ощущения непринуждённости движений, избегать вертикальных колебаний туловища		
5. Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок	Поочерёдно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу веса тела на скользящую лыжу		
6. Передвижение скользящим шагом на 30-50-метровых	Обратить внимание согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперёд рукой		
Попеременный	Цикл передвижения состоит	1. Краткий	Обратить внимание

<p><u>двухшажный</u> <u>ход</u></p>	<p>из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноимёнными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперёд. 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 вперёд. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.</p>	<p>рассказ о технике.</p>	<p>на важные моменты хода.</p>
<p>2. Демонстрация хода преподавателем.</p>	<p>Сначала показать технику хода в целом сбоку, затем отдельные элементы сбоку и спереди.</p>		
<p>3. Демонстрация техники на видеограммах, рисунка</p>	<p>Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода.</p>		
<p>4. Демонстрация движений руками с палками</p>	<p>Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и согласованной работе рук и ног.</p>		
<p>5.Передвижение</p>	<p>Соблюдать синхронность</p>		

скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук.	выноса руки махом вперёд с выдвиганием разноимённой ноги.		
6. Многократное отталкивание одной палкой без работы ног	Обратить внимание на постановку палки на снег		
7. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине.	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой.		
8. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью	Перейти к исправлению недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершённость отталкивания ногами и палками.		
9. Совершенство вание техники в играх и игровых упражнениях	Следует включать в занятия игры и упражнения, описанные выше.		
<u>Поворот с переступанием вокруг пяток лыж</u>	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку.	Краткий рассказ о технике поворотов.	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения
1. Демонстрация преподавателем техники поворотов	Сопровождение объяснением последовательности выполнения поворота.		
2. Показ способов поворотов на видеogramмах, рисунках	Показ наглядных средств должен сопровождаться объяснением элементов техники.		
3. Поворот переступанием вокруг носков лыж.	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте).	Следить за положением туловища, держать равновесие.

4. Выполнение поворотов переступанием на месте	Менять направление движения (направо, налево).		
<u>Подъёмы на склон</u>	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперёк склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов.	Краткий рассказ о технике подъёмов.	Обратить внимание на важные моменты в технике.
1. Демонстрация преподавателем техники подъёмов.	Показ должен сопровождаться объяснением элементов техники.		
2. Показ техники на видеogramмах, рисунках.	Сопровождение объяснением.		
3. Ходьба на лыжах боковым приставным шагом по ровной поверхности.	Следить за параллельной постановкой лыж, синхронным движением рук и постановкой палок на снег.		
4. Подъём «лесенкой» на склон.	Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально.		
5. Подъём «полуёлочкой».	Одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра.	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине.	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим.
6. Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон			
7. Подъём «ёлочкой».	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра так, чтобы не проскальзывали; задние части	Подъём «ёлочкой» на небольшой склон.	Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище наклонено

	лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.		вперёд.
8. Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона	Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног.		
<u>Спуск в низкой стойке</u>	Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперёд	Краткий рассказ о стойках спуска	Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска
1. Демонстрация преподавателем способов спуска со склона.	Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым		
2. Демонстрация способов спуска на видеограммах, рисунках.	Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники.		
3. Имитация стоек спуска	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот.		
4. Спуск в средней стойке (основной).	Положение лыжника свободное, непринуждённое. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперёд, руки немного согнуты в локтях	Спуски со склона в основной, низкой и высокой стойках.	Выполняются на ровных пологих склонах небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти с зажатými палками на уровне бёдер.
5. Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую).	Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счёт работы коленей.		
6. Спуск в	Лыжник выпрямляется, ноги	Совершенствов	Обращать внимание

высокой стойке.	слегка согнуты в коленных суставах.	ание в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы; спуски без палок с разнообразным положением рук	на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах
7.Игры на спусках со склона.	Соблюдение правил игры и техники спуска.		

Методика обучения технике передвижения на лыжах должна применяться в определённой последовательности. Ознакомление детей с новым способом передвижения, спуска, подъёма на склон, торможения всегда начинается с краткого рассказа о технике, показа инструктором по ф.к. всего движения с объяснением элементов и способов применения, также демонстрации на видеограммах или рисунках. Только после этого можно приступать к выполнению детьми всей техники в целом.

С детьми с ОВЗ занятия дополнительно проводятся индивидуальные занятия, опираясь на особенности здоровья детей.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет ребенку быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство 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: «След в след» (ходьба друг за другом). Пробежка для детей не должна превышать 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 элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за физ.инструктором, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры лыжника: «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» и др.

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. Физ.инструктор учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста. Физ.инструктор напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Первые 2-3 занятия проводятся с целью становления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед,

руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря 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 неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носовую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользящий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение.

Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), 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 сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за физ.инструктором; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра 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 задевая стоящих палок). Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Физ.инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие 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. Перед спуском со склона педагог 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. 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 в перед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям.

В старшей группе подъемы «лесенкой», еще более совершенствуются. Физ.инструктор 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 приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (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. Физ.инструктор следит, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не

снимаемая лыжа. В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. В этой группе педагог стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистным, ритмичным.

На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Физ. инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а физ.инструктор исправляет положение ног и туловища. При этом физ. инструктор должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной 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, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага педагогу надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за физ. инструктором по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами

подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров).

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 повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

2.5.3. 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°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. 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. 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 лыж. 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.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100-150м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3-5м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

Одежда. Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам. Зима — самое время для лыжных прогулок. И начинать заниматься лыжным спортом никогда не поздно. Чтобы от ходьбы на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см, то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём. Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин. Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать:

- идти, соблюдая интервал, не отставать;
- не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции.

Таким образом: ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Перспективный план проведения занятий по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах представлен в **Приложении №1**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябова Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5 - 7 лет. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144 с.
2. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Средняя группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 192 с.
3. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010. – 216 с.
4. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014. – 224 с.
4. Желобович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 - 7 лет. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.
11. Успех. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Н. Герасимова и др.; науч. рук. А.Г. Асмолов; рук.авт. коллектива Н.В. Федина. – М.: Просвещение, 2011. – 303 с.
12. Успех. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов: пособие для педагогов с приложением на электронном носителе / Н.О. Березина, И.А. Бурлакова, Е.Е. Клопотова и др.; под ред. И.А. Бурлаковой, М.И. Степановой. – М.: Просвещение, 2011. – 127 с.

Перспективный план проведения занятий по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

№ п.п.	Разделы и темы	Дата
1	Теоретическая подготовка	
1.1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Что такое лыжи, снаряжение лыжника. Значение лыж в жизни народов России.	Сентябрь-октябрь
1.2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Одежда лыжника	
1.3	Гигиена, режим дня, врачебный контроль маленького лыжника. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Соблюдение режима дня. Значение медицинского осмотра.	
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц и связок стопы, упражнения для укрепления осанки Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками, упражнения с обручами, упражнения с флажками, упражнения с мячами, упражнения со скакалками, упражнения с мешочками. Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения на релаксацию. Основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, упр. на равновесие. Подвижные игры и эстафеты. Упрощенные формы спортивных упражнений	Сентябрь-ноябрь; апрель-май
2.2.	Специальная физическая подготовка. Знакомство с лыжным инвентарем. Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоение нового чувства отягощения ног лыжами. Передвижение на лыжах по равнинной местности, имитационные упражнения. Различные виды ходьбы и	Ноябрь-декабрь

	бега, преимущественно направленные на повышение функционального уровня органов и систем детского организма и развитие волевых качеств.	
2.3.	Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений ступающим и скользящим лыжными ходами. Развитие «чувства лыж», «чувства снега». Способствовать овладению динамическим равновесием. Обучение технике спуска с пологих склонов в низкой стойке. Обучение преодолению подъемов «лесенкой». Обучение поворотам на месте переступанием.	Декабрь-март
3.	Мероприятия и соревнования. Открытие лыжного сезона; Семейная эстафета «На приз Деда Мороза»; Рождественские лыжные гонки; Проведение олимпиады и паралимпиады зимних игр «Гурьянин-Олимпионик» среди дошкольных образовательных организаций Гурьевского МО; Участие во Всероссийской акции «Лыжня России 2025»; Закрытие лыжного сезона.	Ноябрь-март

План работы с родителями

№ П.п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1	Консультация «Всей семьей – на лыжи!», «Чем полезны занятия по лыжной подготовке для детского организма»	сентябрь	Дмитриева О.Н.
2	Информационные памятки «Как правильно подобрать ребенку лыжи, одежду и обувь на прогулку».	октябрь	Дмитриева О.Н.
3	Тематический спортивный праздник «Открытие лыжного сезона»	ноябрь	Дмитриева О.Н.
4	Семейная эстафета «На приз Деда Мороза».	декабрь	Дмитриева О.Н.
5	Спортивный праздник «Заккрытие лыжного сезона»	март	Дмитриева О.Н.

Консультация для родителей «Всей семьей – на лыжи!»

Снова за окном дуют ветры и на пороге зима.

А вместе с ней и новые семейные развлечения. Одно из них, бесспорно, катание на лыжах.

Бодрящая прогулка или «лыжный десант» наилучшие возможности для «семейного» досуга. Ведь нередко дети испытывают дефицит общения с родителями, а такая прогулка – эта та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка. Часто жена, которая жалуется на недостаток внимания со стороны мужа и нехватку времени на общение с детьми говорит: «Ну, вы идите на пробежку, а я пока обед приготавливаю». Но лучше сделать по-другому, всем вместе пробежаться, а потом также вместе сделать домашние дела. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных занятий физкультурой и спортом, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам

одной команды. Нечто подобное, только на более высоком уровне возникает и спортивных семьях.

Совместные прогулки в значительной мере «снимают» проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

Замечено, что в спортивных семьях, где любят совместные пешие прогулки и туристические походы, всякого рода физические упражнения, массовые спортивные соревнования, как правило, существует строгий распорядок труда и отдыха, организованность и дисциплинированность всех членов семьи. В противоположность этому в тех семьях, где не уделяют времени совместному активному времяпровождению, весь уклад жизни часто носит суматошный характер: каждый живет по-своему, всем всегда некогда, никто понастоящему не отдыхает, все невнимательны друг к другу. В таких семьях дети нередко рассеяны, разболтанны, раздражительны, учатся с трудом.

Очень хочется, чтоб в нашем детском саду стало как можно больше спортивных семей, где семейная зарядка, семейные прогулки в выходные дни станут нормой. В выходные дни как можно чаще устраивать «День здоровья и спорта» и ездить на лыжную прогулку в компании двух-трех семей за город в месте - так интереснее и не скучно, на привале можно поиграть, веселее кататься с горок.

Во время лыжных прогулок могут быть проведены как игровые упражнения внутри одной семьи, так и игры с участием двух-трех семей. Возраст детей в каждой семье, да и подготовка взрослых могут оказаться неодинаковыми. Поэтому, лучше составить смешанные команды, примерно равные по силам.

Можно проводить игры такие как: «Быстро по местам», «Дальше, быстрее, точнее», «На горку и с горки» и т. д. В лыжный поход можно выходить только в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже

минус 15 градусов. В рюкзаке обязательно должны лежать запасной свитер, ветровка, термос с горячим чаем.

Желаем вам подружиться с лыжами, они дают много возможностей для веселого отдыха всей семьей. Проведенный такой выходной день еще больше сближает семью. Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы – красивыми и подтянутыми.

Что же необходимо родителям знать при обучении дошкольников?

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления.

Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.

2. Не разговаривать на дистанции.

3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом.

Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Во что можно поиграть на лыжне?

"Пройди и не задень" Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны. **"Восьмёрка"** Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

"Попади в цель" При спуске попасть в цель снежком.

"Фонарик" На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги. **"В ворота"** Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера

больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной. Уход за лыжами Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т. е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью.

Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать: - перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой - ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки - уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы

О лыжных палках При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

На что еще следует обратить внимание? На одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети

Консультация для родителей

«Чем полезны занятия по лыжной подготовке для детского организма».

Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неисчерпаемый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Закалка организма -- лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи -- добрые спутники здоровья (В. Я. Дронов, 2005).

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы

физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы -- с самых малых лет и до пожилого возраста. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств -- выносливости, силы, ловкости и др.

Работоспособность ребенка дошкольного возраста в значительной степени определяется функциональным состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При выборе физических упражнений надо учитывать особенности сердечно-сосудистой системы ребенка, помнить, что хорошая ее работа может быть обеспечена при условии частых перерывов, отдыха или работы более динамичной, связанной с попеременными напряжением и расслаблением мышц, что не утомительно для ребенка и создает благоприятные условия для перенесения его сердечно-сосудистой системой значительной физической нагрузки в течение довольно длительного времени.

При известной степени овладения навыками ходьбы на лыжах устанавливается правильный режим мышечной работы и дыхания. В деятельность вовлекаются крупные мышечные группы, работа их производится с большими амплитудами. Это создает экономный режим работы сердца и оказывает благоприятное влияние на постепенное совершенствование сердечно-сосудистой деятельности детей. В исследованиях, проведенных Е. Г. Леви-Гориневской, было отмечено улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания у детей дошкольного возраста, в течение четырех зимних месяцев, регулярно катавшихся на лыжах.

Систематические занятия на свежем воздухе, а зимой он, благодаря снежному покрову, значительно чище, и дети дышат холодным, чистым и достаточно увлажненным воздухом, что оказывает благотворное влияние на развитие дыхательной системы. Так в процессе ходьбы на лыжах у детей хорошо развивается дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма.

В результате систематических занятий лыжами у детей увеличивается подвижность грудной клетки и жизненная емкость легких: по данным С.А. Пономарева, (1992); Е.Б. Сологуб, (1993), так, у детей 6--7 лет при занятиях лыжами емкость легких 1500--1600 см², что равняется емкости легких 9--10-летнего ребенка. Закаливание – одна из важнейших задач физического воспитания во все возрастные периоды, так как оно является важнейшей оздоровительной мерой, предупреждающей заболевания. Вследствие закаливания во всем организме улучшается обмен веществ, укрепляется ЦНС, нервная система. Это приводит к повышению работоспособности организма, а у детей -- и к существенной положительной рефлекторной стимуляции их роста и развития.

И.М. Саркизов-Серазини (1937), обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано морозную погоду при температуре от -1 до -12° С, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить. Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

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

Это полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Дети очень индивидуально справляются с мышечной нагрузкой, поэтому важно учитывать физическую подготовленность каждого ребенка, регламентируя нагрузку и отдых.

Катание на лыжах помогает укреплять центральную нервную систему. Этому виду спорта свойственно обилие впечатлений от окружающей обстановки и от разнообразия самих движений. Это вызывает огромный поток раздражений, поступающих в центральную нервную систему от всех органов чувств.

***Информационная памятка для родителей
«Как правильно подобрать ребенку лыжи,
одежду и обувь на прогулку».***

В зимнее время года — лыжи любимый многими вид спорта, очень популярный в нашей стране. Помимо того лыжные прогулки связаны с длительным пребыванием на свежем воздухе, они ещё обеспечивают физическую нагрузку, укрепляют мышцы, развивают выносливость, повышают иммунитет, тренируют сердце, улучшают вентиляцию лёгких.

Да это просто замечательно — отправиться в зимний лес всей семьёй за незабываемыми впечатлениями! Чтобы ребёнок полюбил такие лыжные прогулки, нужно правильно подобрать ему лыжи.

Методика ходьбы на лыжах для дошкольников не подразумевает наличия палок. Подбирая лыжи для ребёнка, нужно ориентироваться на массу тела, а не на его рост.

Подбор лыж по массе тела	
Масса тела ребёнка, кг.	Длина лыж, см.
Менее 20	70
20 – 30	90
30 – 40	100

Для ребёнка с массой тела более 40 кг правила выбора меняются: нужно ориентироваться на его рост.

Как подобрать лыжи по росту?

Просто убедитесь, что они доходят до носа. По высоте ориентиром может служить и следующий принцип: рост ребёнка плюс 15 — 20 см.

По материалу лыжи бывают деревянными и пластиковыми.

Деревянные лыжи хороши при морозной погоде, но уже при нулевой температуре становятся практически непригодными для катания. К тому же они быстро ломаются и требуют постоянной обработки скользящей поверхности специальными лыжными маслами, иначе мокрый снег не даст ребёнку легко передвигаться.

Пластиковые лыжи более прочные и обладают повышенными скользящими качествами, однако в данном случае это можно, скорее, отнести к недостаткам, чем к достоинствам. Чтобы лыжи не разъезжались в разные стороны, на них должна быть насечена качественная и достаточно большая по площади противоскользящая насечка. Наличие насечек особенно важно, если ребёнок встал на лыжи первый раз.

Пластиковые лыжи долговечнее, прочнее и устойчивее к изменениям погодных условий, чем деревянные. Последние постепенно уходят с рынка, и найти их скорее совсем не удастся.

Тип креплений для детских лыж:

- 1. Мягкие (ремешки, резинки) — подходят для самых маленьких, позволяют надевать лыжи на повседневную зимнюю обувь (валенки, ботинки).
- 2. Полужёсткие — представляют собой конструкцию из металла, пластика, ремешков. Также крепятся на обычную обувь, обеспечивают надёжную фиксацию стопы на лыжной поверхности.
- 3. Жёсткие — предполагают наличие специальных лыжных ботинок.

Используются крепления старого образца с шипами (75 мм) и современные стандарта SNS и NNN.

Верхняя одежда для лыжных прогулок (куртка и брюки или комбинезон) должна быть из ветро — и водонепроницаемой ткани. Предпочтение следует отдать куртке и брюкам — одежда будет меньше промокать, её легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору были футболка, рубашка, свитер, колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее бельё убережёт от потёртостей.

Детям очень нравится поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть тёплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове, закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Лыжи в школе сейчас не выдаются, поэтому будущий первоклассник должен их иметь. Чтобы ребёнок не нервничал, нужно научить его самостоятельно надевать лыжные ботинки, завязывать шнурки, надевать, снимать лыжи и ухаживать за ними.

Картотека игр на лыжах для дошкольников

Название игры	Условия и содержание
1. «Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2 - 2,5 метра друг от друга. Ребёнок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
2. «Автобусы»	Педагог делит играющих детей на подгруппы, каждая группа детей держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Ребёнок в обруче (водитель) и дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.
3. «Оленья упряжка»	Дети, держась за руки (втроём), продвигаются по снежной равнине вперёд. Кто разорвёт цепь рук, тот выбывает из игры.
4. «Биатлон»	У каждого ребёнка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на верёвке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.
5. «Северное сияние»	Каждый ребёнок с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой верёвки и повесить ленточки, изображающие северное сияние.
6. «Будь внимателен»	Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зелёный флажок, все идут ступающим шагом, жёлтый – скользящим, красный флажок – все останавливаются.
7. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т. д. По сигналу педагога ребёнок идёт от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берёт флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдёт первое препятствие.
8. «Конькобежный шаг»	На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15 - 20 метров на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом.

9. «По морям, по волнам»	Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые линии на расстоянии 0,5 - 1 метр друг от друга. Дети скользят по линиям, делая повороты переступанием.
10. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.
11. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Дети заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки.
12. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Еле - еле, еле - еле, завертелись карусели. А потом – потом - потом, всё бегом – бегом - бегом».
13. «Светофор»	Дети идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зелёный свет», после которого продолжают движение.
14. «Дружные ребята»	Дети идут парами – тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища.
15. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10 - 20 метров. Задача детей пройти расстояние за меньшее количество шагов.
16. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, а дети пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбирать одного из самых быстрых детей.
17. «Подними»	Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1 - 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберёт больше предметов.
18. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстояние 10 - 20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмёт флажок.
19. «Поменяй флажок»	Дети делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10 - 15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки.
20. «Домишки»	Дети делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определённого цвета. По сигналу «по домам» дети должны из центра круга дойти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика».