

Муниципальное образование
Ханты – Мансийского автономного округа – Югра
Городской округ город Ханты - Мансийск
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 14»Березка»
(МБДОУ «Детский сад № 14 «Березка»)

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от «31» 08 2016 г. № 01

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ № 14 «Березка»

С.В. Москвина

приказом от «01» 09 2016 г. № 136



**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Югорская лыжня»**

Паспорт Программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Лыжи для малышей»
Цель Программы	Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, повышение уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным занятиям спортом в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none">• Укрепление здоровья детей;• Повышение двигательной активности;• Содействие правильному физическому развитию детского организма;• Овладение техникой ходьбы на лыжах;• Воспитание у детей воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.
Направление	Физкультурно – оздоровительное
Возраст обучающихся	6-7 лет
Срок реализации Программы	1 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страницы
I. Целевой раздел	
1. Пояснительная записка	4
1.1. Цели, задачи и принципы реализации Программы.	4
1.2. Значимые характеристики детей дошкольного возраста.	5
II. Содержательный раздел	
2. Образовательная деятельность	6
2.1. Учебный план	6
2.2. Задачи обучения ходьбе на лыжах	6
2.3. Формы, методы и средства реализации Программы	7
2.4. Структура построения занятия	9
2.5. Техника передвижения на лыжах	10
2.6. Планируемые результаты освоения Программы	12
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников	13
III. Организационный раздел	
3. Организация и санитарно – гигиенические условия проведения занятия.	13
3.1. Материально – техническое обеспечение	14
3.2. Учёт метеорологических условий	15
3.3. Предупреждение травм и обморожений	15
Литература	17
Приложение 1 Перспективное планирование по обучению ходьбе на лыжах	18
Приложение 2 Примерное содержание занятий	19
Приложение 3 Обучающие игры и упражнения на лыжах	31

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Лыжный спорт является одним из наиболее популярных и массовых в нашей стране. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является средством закаливания.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

1.1. Цели, задачи и принципы реализации Программы.

Цель: Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, повышение уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Задачи:

- Укрепление здоровья детей;
- Повышение двигательной активности;
- Содействие правильному физическому развитию детского организма;
- Овладение техникой ходьбы на лыжах;
- Воспитание у детей воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы.

Принципы обучения:

1. *Системность.* Занятия по обучению детей ходьбе на лыжах должны проводиться регулярно.
2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений педагогом, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений на лыжах и их совершенствование

5. *Последовательность и постепенность.* При обучению детей ходьбе на лыжах простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним необходимо приступить только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.2. Значимые характеристики детей дошкольного возраста (6-7 лет).

Возраст 6-7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела - 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка шести-семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них - это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой.

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем - 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2. Образовательная деятельность

2.1. Учебный план

Таблица 1

Возрастная группа	Количество ООД			Количество часов		
	В неделю	В месяц	В ГОД	В неделю	В месяц	В ГОД
Подготовительная к школе группа	1	4	28	30 мин	120 мин/ 2 часа	840 мин/ 14 часов

Продолжительность занятий не более 30 минут.

2.2. Задачи обучения детей ходьбе на лыжах

Таблица 2

Задачи обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах. • Развивать динамическое равновесие. • Учить передвигаться на лыжах «попеременным двухшажным ходом». Добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг. • Учить спуску с горы в средней стойке. • Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «упор» («полуплугом»).
------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навыки подъема обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой». • Учить согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
К концу года дети	<p>могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободно передвигаться на лыжах . • Выполнять повороты на месте и в движении. • Подниматься в гору обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой». • Спускаться с горы. • Осуществлять торможение при спуске со склона способом «упор» («полуплугом»). <p>знают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила безопасной ходьбы на лыжах; • краткий обзор развития лыжного спорта; • влияние лыжных прогулок на организм; • правила ухода за собой и своим телом; • о назначении оборудования, инвентаря и уход за ним.

2.3. Формы, методы и средства реализации Программы

Формы организации детей:

- *Групповые.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.
- *Подгрупповые.* Дети по указанию педагога распределяются на подгруппы, каждая подгруппа получает определенное задание и выполняет его. Одна подгруппа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно.
- *Индивидуальные.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Формы обучения ходьбе на лыжах:

- практическая: учебно-тренировочная;
- просмотр презентаций, альбомов,;
- беседы (об истории лыж);
- лыжные гонки (в детском саду, городские)
- спортивные досуги и развлечения.

Методы обучения ходьбе на лыжах:

- *наглядные* — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки), непосредственная помощь педагога;
- *словесные* — описание движений, объяснение, беседа, указания, команда;
- *практические методы* - повторение движений, применение элементов соревнования.
- *игровые* - использование игрового метода обусловлено возрастными особенностями дошкольников. Разнообразие игровых упражнений позволяет сделать обучение увлекательным и интересным, дети охотно усваивают элементы ходьбы на лыжах. (Приложение 3)

Знания, умения и навыки передвижения на лыжах формируются с помощью *слова* и *показа*. При объяснении упражнений необходимо выбирать самое существенное, избегать лишних слов. Точность, краткость, эмоциональность и доступность — основные требования, предъявляемые к объяснению.

Показ упражнения проводится педагогом или хорошо подготовленным ребенком. Показ действителен если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно. Показывать упражнение надо первый раз в быстром темпе, затем более медленно, выделяя основные элементы движения. При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение, так как дети больше склонны к подражанию, чем к теоретическому анализу.

Наиболее широко применяются следующие методические *приемы*: показ упражнения или его элемента на месте; выполнение упражнения с разделением на элементы (где возможно) и с подсчетом, пояснением, облегчением или, наоборот, затруднением условий передвижения на лыжах; снижение или увеличение скорости передвижения; установка ориентиров (флажков, веток) для обозначения места входа в поворот, начало отталкивания.

Средства обучения

Упражнения для разучивания техники ходьбы на лыжах:

- согласование движений рук и ног;
- устойчивого равновесия на лыжах;
- дыхание лыжника.

Упражнения для развития ловкости:

- спортивные игры;
- элементы гимнастики;
- специальные упражнения для развития координации движений. При развитии ловкости необходимо постоянно обновлять комплексы.

Упражнения для развития равновесия:

- маховые и вращательные движения (для рук, ног и туловища),

приседания на уменьшенной опоре;

- специальные упражнения для развития вестибулярного аппарата.

Упражнения для развития гибкости:

- маховые и пружинистые с увеличением амплитуды (для рук, ног и туловища).

2.4. Структура построения занятия

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

Вводная часть. Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку или инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег, взявшись за руки – для пятилетних детей) и «След в след» ходьба друг за другом – для детей 6-7 лет и т.д. Пробежка для детей 6 лет – 18сек, для детей 7 лет – 20-22сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Основная часть. Даются задания для обучения детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети шести лет ходят по учебной 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 инструктором, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 метров для отработки длинного скользящего шага и т.п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, Ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20°, длина раската 20-30м), подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка» и др.

Заключительная часть Постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Длительность таких прогулок на лыжах определяется качеством снега, температурой и влажностью воздуха, силой ветра.

Перспективное планирование по обучению ходьбе на лыжах (Приложение 1), примерное содержание занятий (Приложение 2).

2.5. Техника передвижения на лыжах

Передвижения

- **Ступающий шаг** – самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку. Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.
- **Скользкий шаг** – это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую.
- **Попеременный двухшажный ход** — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием.

Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

1. Повороты.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

- **Повороты переступанием вокруг задников и носков лыж.** При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова.

- **Поворот переступанием вокруг носков лыж**, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

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

2. Подъемы.

При подъемах на горку используются различные способы: обычным шагом, «полуелочкой», «лесенкой».

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

- **Подъем «полуелочкой»** применяется при подъеме (передвижении) наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая – с разворотом носка в сторону поперек склона. Обе лыжи ставятся на ребро. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.
- **Подъем «лесенкой»** применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется с продвижением только вверх или вперед-вверх. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема и поставить лыжу на внешнее ребро, чтобы она не соскальзывала, и одновременно переставить палку. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро, и затем переставить палку. Сначала детей учат переступать на ровном месте, затем при подъемах на горку. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при преставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

3. Спуски

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

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

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

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

4. Торможение

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

Торможение выполняется «упором» («полуплугом»).

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

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

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

Описание техники передвижения на лыжах (Приложение 4).

2.6. Планируемые результаты освоения Программы

Для сбора диагностических данных педагог использует метод наблюдения. Данные наблюдения важны для определения уровня освоения детьми разных видов деятельности, формирования ее структуры, а также для определения общего хода его развития, эмоционального благополучия. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми. Педагог проводит специально организованные диагностические занятия, в которые включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи. Диагностика проводится 2 раза в год (осенью - весной).

Диагностическая карта

Таблица 3

Показатели	Ф.И. ребёнка									
<i>Правила поведения при ходьбе на лыжах</i>										
<i>Ходьба на лыжах:</i>										
• без палок										
• с палками										
• «попеременным двухшажным ходом»										

<i>Повороты:</i>												
• на месте												
• в движении.												
<i>Подъём в гору:</i>												
• «полуелочкой»												
• «лесенкой»												
<i>Спуск с горы</i>												
<i>Торможение при спуске способом «упор»</i>												

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью педагога.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Формы работы с семьей: родительские собрания (общие и групповые), консультации, беседы, папки - передвижки.

Методы и приемы работы с родителями:

- использование компьютерных технологий (презентации),
- индивидуальные беседы с родителями,
- памятки и методические рекомендации - краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах.

Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОО и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятия

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — участок детского сада, защищенный от ветра. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном

склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то педагог находится в середине круга, а если на склоне, то место педагога на середине склона. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега. К уходу за лыжнёй и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

3.1. Материально - техническое обеспечение

От материально-технического обеспечения часто зависит успешное овладение техникой. Следует тщательно подбирать лыжи, крепления, ботинки, иметь соответствующую одежду, не следует выходить на занятия на несмазанных лыжах, как в мороз, так и в оттепель.

Выбор лыж. При выборе лыж учитывается рост и масса лыжника. Концы носков поставленных вертикально перед ребёнком лыж находятся на уровне середины кисти вытянутой вверх руки.

Подбор лыж по росту для детей

Таблица

Рост (см)	до 100	110	125	140
Длина лыжи, см	100	110+5	125+10	140+15

Выбор лыжных палок осуществляется в соответствии с ростом лыжника. Палки, поставленные вертикально на пол, доходят до середины плечевого сустава.

Экипировка. Одежда лыжника должна быть легкой, удобной, не стеснять движения защищать от холода и ветра, хорошо впитывать влагу, быть эластичной и не слишком свободной. Лыжные ботинки подбирают на один - два размера больше размера стопы ребёнка. Шапочка, закрывающая уши. Ветрозащитная куртка с высоким воротом или капюшоном. Перчатки или рукавицы. Тренировочные брюки ветро - и влагонепроницаемые или комбинезон. Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные. Правильно выбранная одежда предохраняет организм от переохлаждения или перегревания.

3.2. Учет метеорологических условий

При проведении занятия необходимо учитывать:

- температуру воздуха,
- скорость ветра,
- прозрачность воздуха,
- состояние снежного покрова.

Занятия проводятся в безветренную погоду при температуре от -1 до -12 градусов. При ветре более 7 м/сек. занятия не проводятся.

Температура воздуха в сочетании с другими факторами может вызвать переохлаждение организма или перегревание. Ветер попутный уменьшает теплоотдачу.

Прозрачность воздуха сильно влияет на психическое состояние человека. Солнечный день бодрит, а пасмурный – угнетает.

Снег влияет на характер занятий. Трудно проводить обучение при мокром снеге.

3.3. Предупреждение травм и обморожений

Травмы во время занятий могут произойти по различным причинам:

- Неправильная организация и методика проведения занятий.
Предупреждение: строго следить за соблюдением дисциплины на занятии; не допускать проведения занятий без предварительной разминки; соблюдать продолжительность занятий, соответствующую возрасту и физическим возможностям детей, правильно дозировать их нагрузку; постоянно совершенствовать владение техникой выполнения различных игр и упражнений; передвигаться к месту занятий колонной за педагогом (на лыжах или пешком); не выходить из строя самовольно и не кататься самостоятельно; соблюдать интервал движения на лыжах (3-4 метра на дистанции); нельзя обгонять друг друга, останавливаться на спусках и пересекать лыжню; при падении на спуске надо освободить трассу, падать стараться на бок в сторону (особую опасность на спуске представляют собой палки, выдвинутые вперед); нельзя раздеваться на улице во время занятий и после их окончания, это может привести к переохлаждению;
- Некачественный и несоответствующий требованиям спортивный инвентарь. *Предупреждение:* не допустимо использовать деформированные лыжи, сломанные лыжные палки, плохо закрепленные крепления. Перед проведением занятия необходимо проверить, нет ли трещин, сколов на лыжном инвентаре;
- Неблагоприятные погодные условия.
Предупреждение: допускать к занятиям детей, имеющих одежду и обувь, соответствующую погодным условиям; не рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе при плохих погодных условиях (сильном ветре, низкой температуре, высокой влажности);
- Нарушение правил содержания мест и условий безопасного проведения занятий.
Предупреждение: проводить занятия в специально отведенных местах; не допускать наличия на спортивной площадке посторонних предметов; не проводить занятия при наличии гололеда;
- Нарушение врачебно-медицинских требований.

Предупреждение: обращать внимание на индивидуальные особенности обучающихся (возраст, состояние здоровья, подготовленность к занятиям, темперамент, дозировку нагрузок); допускать к занятиям детей, не имеющих медицинских противопоказаний; на занятиях необходимо иметь аптечку для оказания первой медицинской помощи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Голощекина М.П., "Лыжи в детском саду", М.: Просвещение; Издание 2-е, 1977 г.
2. Осокина Т. И., «Лыжи и коньки — детям», М. Просвещение, 1966г.
3. «Дошкольная педагогика». Под редакцией Мядешко В. И., Сохина Ф. Я., М. Просвещение. 1986
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
5. Новоселова М. Н. Обучение передвижению на лыжах детей старшего дошкольного возраста // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2014.

Перспективное планирование по обучению ходьбе на лыжах

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Сентябрь	Ознакомление с лыжным инвентарем (с креплением, ботинками)	Беседа «Лыжные забавы» (рассказ для чего нужны лыжи)	Ознакомление с правилами пользования лыжным инвентарем.	Познакомить с правильной стойкой лыжника.
Октябрь	1.Оздоровительный Бег 2.Ходьба широким скользящим шагом	Ходьба скользящим шагом между предметами	Игра- упражнение «Не задень» -обойти стоящие флажки.	Игра-упражнение «Быстрее до флажка по лыжне»
Ноябрь	1.Упражнение на лыжах «Пружинка» 2. Ходьба по учебной лыжне.	Упражнение «Веер» -шаги на лыжах вправо влево(полшага) переступанием ходьба по лыжне.	П/игра «Быстрее до флажка» на лыжах. Подъем детей на склон лесенкой. Спуск со склона.	Ходьба на лыжах по прямой скользящим шагом. Упражнение на лыжах «Пружинка»
Декабрь	1. Приставные шаги вправо, влево, повороты. 2. Ходьба по учебной лыжне	1.Подъем на невысокий склон лесенкой 2. Спуск в основной и низкой стойке.	Ходьба на лыжах по учебной лыжне.	Ходьба по лыжне змейкой. Игра упражнение « Кто быстрее повернется»
Январь	1. Игра упражнение «Пружинка»- спуск, со склона пружиня ноги. 2. Идите за мной	1. Упражнение на внимание. 2. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом	Игра упражнение «Пройди парой, тройкой». П/игра «Кто быстрее»	1. Поворот переступанием «Веер» 2.Ходьба по лыжне скользящим шагом.
Февраль	Игры упражнения: 1. Попади в цель» 2. «Идите за мной»	1. Ходьба чередование с бегом 2. Боковые шаги вправо, влево.	Игры упражнения: 1. «Будь внимательнее» 2. «Поменяй флажок»	1. Ходьба на лыжах между постройками 2. Игра « Догони меня»
Март	Подъем на небольшую горку и спуск с нее, держа основную стойку при спуске	Скользящий бег по лыжне. Подготовка к городским соревнованиям.	Городские лыжные соревнования. Между детскими садами.	Игра упражнение « Поезд» Спуск по взмаху воспитателя.

Примерное содержание занятий

Занятие 1- 2. Задача: Приобщать детей через «беседы» к спортивным упражнениям. Познакомить детей с лыжами и их устройством.

Содержание занятия	Дозировка	темп	Организационно-методические указания
1 беседа «Лыжные забавы»			Рассказ - для чего нужны лыжи. Рассматривание альбомов, фотографий, журналов с изображением лыжников.
2 Оздоровительный бег	4мин	умеренный	Колонной друг за другом, без остановки, легким бегом, 3 круга по участку.
3 «Не упали»	Зраза	умеренный	Показать, как нужно переносить лыжи, надевать их. Дети прыгают вокруг лыж.
«Что изменилось? »	3 мин		Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После этого дети открывают глаза и угадывают, что изменилось. Задание можно варьировать: убрать одну лыжу, обе палки, одну палку, обе лыжи.

Занятие 3 – 4. Задачи: познакомить детей с лыжами, их устройством; учить надевать, снимать лыжи, ухаживать за ними, учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг, развивать координацию движений.

Оборудование: лыжи на каждого ребенка, лыжные палочки.

Содержание занятия	Дозировка	темп	Организационно-методические указания.
1.«Убегайте заморожу!».	2 мин.	быстрый	1 Дети ходят, затем разбегаются врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотрагивается, тот останавливается и хлопает в ладоши.
2 «Найди свои лыжи»	3 раза	умеренный	2. Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию на снег. По сигналу дети ходят «врассыпную», на следующий

			сигнал перелезают через снежный вал, подлезают под веревку, находят свои лыжи.
3 «Не упади»	3 раза		3. показать, как нужно переносить лыжи, надевать их, дети прыгают вокруг лыж.
2 «Поиграем»	4мин	Умерен.	
6 «Что изменилось?»	3 мин.		5 Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После чего дети открывают глаза и угадывают, что изменилось. Задание можно варьировать: убрать одну лыжу, обе палки, одну лыжи.

Занятие 5 – 6. Задача: Учить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. Разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Ознакомление с лыжным инвентарем (с креплением, ботинками, с лыжными палочками)			Дети учатся самостоятельно застегивать крепления, и расстегивать.
«Найди свои лыжи»	3 раза	умеренный	Каждый ребенок кладет свои лыжи на снег. По сигналу дети ходят «врассыпную», на следующий сигнал перелезают через снежный вал, подлезают под веревочку, находят свои лыжи.
Оздоровительный бег.	4мин	Легкий умеренный	Указания те же.
«Идите за мной »	бмин	умеренный	Дети идут по лыжне за физинструктором, по кругу ступающим шагом, попеременно со скользящим.
«Кто скорее к лыжам?»	3 раза	быстрый	Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. По сигналу физинструктора добежать до

			лыж, назад вернуться шагом, затем допрыгать до лыж, назад вернуться шагом.
--	--	--	--

Занятие 7 – 8. Задача: Продолжать учить снимать и надевать лыжи, ухаживать за ними, совершенствовать навыки ступающего шага, побуждать детей действовать совместно с воспитателем; развивать равновесие, ориентирование в пространстве. **Оборудование:** На каждого ребенка лыжи, лыжные палочки, кегли, клюшка, шайба, санки.

Содержание занятия.	дозировка	темп	Организационно-методические указания.
1 «Лабиринт».	3 раза	умеренный	1 пройти на лыжах и не сбить кегли
2 «Поиграем»	4мин	Умерен.	2 Дети одевают лыжи, педагог помогает. Затем они выполняют упражнения, стоя на лыжах в шеренге, или круге -руки в стороны, вверх -наклоны вперед и похлопывание по коленям - полуприседания -поднимание одной, а затем другой лыжи.
2 «Потопали»	4 раза	Умерен.	Построение то же. По сигналу выполнять повороты переступанием наместе.
4 «Горочка»	3раза	Умерен.	Взойти за педагогом на горочку ступающим шагом и спуститься с нее.
5«Кто скорее к лыжам?»	3 раза	быстрый	Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. По сигналу воспитателя добежать до лыж, назад вернуться шагом; затем допрыгать до лыж, назад шагом
6 «Чего не стало?»	3раза	Умерен.	На снегу перед детьми лежат 2лыжи, клюшка, шайба, санки. По сигналу дети закрывают глаза, а педагог убирает один из предметов. Открыв глаза, дети угадывают, чего не стало.

Занятие 9 – 10. Задача: показать преимущества передвижение на лыжах по снегу и пользу прогулок на лыжах; разучить стойку лыжника, учить

передвигаться скользящим шагом, развивать координацию движения, выносливость.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно- методические указания
1 «Убегайте, заморожу»	4раза	быстрый	1 Дети ходят, затем бегают врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотронется, тот останавливается и хлопает в ладоши.
2 «Найди свои лыжи»	4раза	Умерен.	2 Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию площадки, на снег. По сигналу дети ходят врассыпную, на следующий сигнал находят свои лыжи и становятся на них. Затем раз одевают лыжи . педагог оказывает помощь.
3 «Ровным кругом»	4 раза	Умерен.	4 Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повтор -2шага; повтор-3 шага. Обратить внимание детей на стойку лыжника.
4 «Горочка»	4 раза		5 Взойти на горку ступающим шагом и спуститься с неё
5 «Что изменилось?»	3 мин		6 Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу они закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и клюшку с шайбой водящему. После этого игрокам предлагается открыть глаза и угадать, что изменилось.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно- методические указания
1 « Метель»	3 раза	быстрый	1 дети - снежинки ходят. бегают врассыпную. По сигналу «метель притихла»- присесть.

2 «Затейники» -руки в стороны, вверх, -наклоны в стороны, -наклоны вперед, - перепрыгивание на двух ногах через лыжи.	4мин	Умерен.	2 Дети на слова педагога: «Ровным кругом, друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте ! Дружно вместе делаем вот так!»- идут по кругу, изображая движения лыжника по окончании слов останавливаются и выполняют движение, показанное взрослым
3 «Не упади »	4раза	Умеренны й.	3 Дети надевают лыжи и становятся в шеренгу на боковую линию. По сигналу делают один приставной шаг сначала в одну сторону, затем в другую, далее выполняют несколько шагов боком с подлезанием под веревочку.
4 «Змейка»	4 раза	Умеренны й.	4 Пройти скользящим шагом вокруг «змейки», сделанной из лыжных палок.
5 «Догоню»	3 мин		5 Взрослый на лыжах догоняет детей, идущих скользящим шагом по кругу

Занятие 11 – 12. Задача: Скользящим шагом и спускаться с неё в средней стойке, формировать стойку лыжника, совершенствовать навык передвижения познакомить детей с факторами, положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах; побуждать к самостоятельному использованию игр на лыжах как форме активного отдыха.

Занятие 12 – 13. Задача: Учить выполнять упражнение «пружинка». Познакомить с правилами выполнения поворотов вправо и влево переступанием. Развивать координационные способности.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Упражнение на лыжах «Пружинка».	3мин	умеренный	
Упражнение «Веер».	5мин	Умеренный	Дети стоят на лыжах пятки вместе носки лыж- врозь, выполняют переступания вокруг пяток, тем самым изображая веер.
Оздоровительный бег.	4мин	Легкий умеренный	Указания те же.

«Догоню»	3мин		Взрослый на лыжах догоняет детей, идущих скользящим шагом по кругу
«Найди свои лыжи»	4раза	Умерен.	Каждый ребенок кладет свои лыжи на боковую линию площадки, на снег. По сигналу дети ходят врассыпную, на следующий сигнал находят свои лыжи и становятся на них. Затем раз одевают лыжи . педагог оказывает помощь.

Занятие 14 – 15. Задачи: Продолжать учить одевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. Развивать скоростные качества, координацию движения.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
«Найди свои лыжи»	3 раза	умеренный	Каждый ребенок кладет свои лыжи на снег. По сигналу дети ходят «врассыпную», на следующий сигнал перелезают через снежный вал. подлезают под веревочку, находят свои лыжи.
Оздоровительный бег.	4мин	Легкий умеренный	Указания те же.
Упражнение на закрепление «Веер»	3мин	умеренный	Дети стоят на лыжах пятки вместе носки лыж- врозь, выполняют переступания вокруг пяток, тем самым изображая веер.
«Убегайте, заморожу»	4раза	быстрый	Дети ходят, затем бегают врассыпную, педагог догоняет их. До кого дотронется, тот останавливается и хлопает в ладоши.
Ровным кругом»	4 раза	Умерен.	4 Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повтор - 2шага; повтор-3 шага. Обратить внимание детей на стойку лыжника.

Занятие 16 – 17. Задача: Развитие пространственной ориентировки, чувства ритма. Учить передвигаться скользящим шагом. Развивать скорость, выносливость.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	4мин	Легкий умеренный	Указания те же.
Игра-упражнение «Идите за мной»	5 мин	быстрый	Дети идут по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель, проходя мимо детей за кругом, выбирает поочередно кого-нибудь из них. Выбранный ребенок быстро выходит и идёт за воспитателем.
«Что изменилось?»	3 мин		6 Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах. По сигналу они закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и клюшку с шайбой водящему. После этого игрокам предлагается открыть глаза и угадать, что изменилось.
« Метель»	3 раза	быстрый	1 дети - снежинки ходят, бегают врассыпную. По сигналу «метель притихла»- присесть.
Игра- упражнение «пройди парой, тройкой»	3 мин	умеренный	Ходьба на лыжах, держась за руки вдвоем, втроем, по снежной равнине с продвижением вперед на расстояние 10-15м

Занятие 18 – 19. Задачи: Формирование навыка поворотов переступанием на месте и в движении. Формировать стойку лыжника, совершенствовать навык передвижения скользящим шагом. Побуждать к самостоятельному использованию игр на лыжах как форме активного отдыха.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	4мин	Легкий умеренный	Указания те же.

«Кто скорее к лыжам?»»	3 раза	быстрый	Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. По сигналу физинструктора добежать до лыж, назад вернуться шагом, затем допрыгать до лыж, назад вернуться шагом.
«Не упали»	3 раза	умеренный	Показать, как нужно переносить лыжи, надевать их. Дети прыгают вокруг лыж.
Игра- упражнение «Кто быстрее повернется».	4 раза	быстрый	Дети стоят в шеренге на расстоянии пяти шагов друг от друга. По сигналу воспитателя быстро поворачиваются сначала в одну сторону, затем в другую. Выигрывает тот кто быстрее выполнить упражнение.
«Догоню»	3 мин	Быстрый	Взрослый на лыжах догоняет детей, идущих скользящим шагом по кругу

Занятие 20 – 21. Задача: Обучение стойке «Лыжника», спускам с небольших склонов и подъемам на них. Продолжать побуждать к самостоятельному использованию подвижных игр на лыжах. Развивать выносливость, скорость.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	5 мин	Легкий умеренный	Указания те же.
«Кто скорее к лыжам?»»	3 раза	быстрый	Лыжи стоят на противоположной стороне площадки. По сигналу педагога добежать до лыж, назад вернуться шагом, затем допрыгать до лыж, назад вернуться шагом.
Игра-упражнение «быстрее до флажка»	4 раза	быстрый	Дети выстраиваются в одну колонну. Ходьба по лыжне в быстром темпе на скорость.
4 «Горочка»	4 раза	Быстрый	5 Взойти на горку ступающим шагом и спуститься с неё

«Попади в цель»	4раза	Умеренный	У каждого в руках снежок. Дети идут по лыжне скользящим шагом, по сигналу инструктора поворачиваются и бросают снежок в цель (снеговик) любой рукой с расстояния 3-4м. выигрывает тот у кого больше попаданий в цель.
-----------------	-------	-----------	---

Занятие 22 – 23. Задачи: Показать преимущества передвижения на лыжах, по снегу и пользу прогулок на лыжах. Продолжать учить передвигаться скользящим шагом, развивать координацию.

Содержание занятия	дозировка	темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	5 мин	Легкий умеренный	Указания те же.
«Найди свои лыжи»	3 раза	умеренный	Каждый ребенок кладет свои лыжи на снег. По сигналу дети ходят «врассыпную», на следующий сигнал перелезают через снежный вал, подлезают под веревочку, находят свои лыжи.
Игра-упражнение «Идите за мной»	5 мин	быстрый	Дети идут по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель, проходя мимо детей за кругом, выбирает поочередно кого-нибудь из них. Выбранный ребенок быстро выходит и идёт за воспитателем.
«Горочка»	4 раза	Быстрый	Взойти на горку ступаящим шагом и спуститься с неё, ноги при этом немного согнуты в коленях, туловище наклонено немного вперед.
«Затейники» -руки в стороны, вверх, -наклоны в стороны, -наклоны вперед, -перепрыгивание на	4мин	Умерен.	Дети на слова педагога: «Ровным кругом, друг за другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте Дружно вместе делаем вот так!»- идут по кругу, изображая движения лыжника

двух ногах через лыжи.			по окончании слов останавливаются и выполняют движение, показанное взрослым
------------------------	--	--	---

Занятие 24 – 25. Задача: Повторить повороты переступанием во круг носков лыж. Познакомить с новым способом подъема в горку «лесенкой». Учить бегать скользящим шагом.

Содержание занятия	дозировка	Темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	5 мин	Легкий умеренный	Указания те же.
Упражнение «Веер»	3 мин	умеренный	Дети стоят на лыжах, выполняют переступания вокруг носков, тем самым изображая веер.
Игра-упражнение «Идите за мной»	5 мин	Быстрый	Дети идут по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель, проходя мимо детей за кругом, выбирает поочередно кого-нибудь из них. Выбранный ребенок быстро выходит и идёт за воспитателем.
«Ровным кругом»	4 раза	Умерен.	4 Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повтор - 2 шага; повтор-3 шага. Обратить внимание детей на стойку лыжника.
«Горочка-«Лесенкой»	4 раза	Быстрый	5. Взойти на горку приставным шагом в боковом повороте к склону и спуститься с неё, ноги при этом немного согнуты в коленях, туловище наклонено немного вперед.

Занятие 26 – 27. Задача: Повторить знакомые подъемы в горку, спуски. Развивать скорость бега по лыжне. Побуждать к самостоятельным играм на лыжах.

Содержание занятия	дозировка	Темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	3 мин	Легкий умеренный	Указания те же.
«Затейники»	4 мин	Умерен.	Дети на слова педагога: «Ровным кругом, друг за

-руки в стороны, вверх, -наклоны в стороны, -наклоны вперед, -перепрыгивание на двух ногах через лыжи.			другом мы идем за шагом шаг. Стой на месте ! Дружно вместе делаем вот так!»-идут по кругу, изображая движения лыжника, по окончании слов останавливаются и выполняют движение, показанное взрослым
Игра-упражнение «быстрее до флажка»	4раза	Быстрый	Дети выстраиваются в одну колонну. Ходьба по лыжне в быстром темпе на скорость.
Игра- упражнение «пройди парой, тройкой»	3 мин	умеренный	Ходьба на лыжах, держась за руки вдвоем, втроем, по снежной равнине с продвижением вперед на расстояние 10-15м
«Горочка ступающий шаг «Лесенка»	По 2 раза	Быстрый	Взойти на горку ступающим шагом и спуститься с неё, в средней стойке. Затем подняться «Лесенкой» спуститься в низкой стойке.

Занятие 28. Задача: Продолжать приучать детей ухаживать за лыжами, после катания очищать лыжи от снега и ставить их на место. Развивать координацию движения, выносливость.

Содержание занятия	дозировка	Темп	Организационно-методические указания
Оздоровительный бег.	5мин	Легкий умеренный	Указания те же.
«Не упади »	4раза	Умеренный.	Дети надевают лыжи и становятся в шеренгу на боковую линию. По сигналу делают один приставной шаг сначала в одну сторону, затем в другую, далее выполняют несколько шагов боком с подлезанием под веревочку.
«Змейка»	4 раза	Умеренный.	Дети друг за другом проходят скользящим шагом вокруг «змейки», сделанной из лыжных палок. Затем ступающим шагом поднимаются в горку.

«Что изменилось? ».	3 мин		<p>Дети образуют полукруг. Перед ними стоит водящий на лыжах.</p> <p>По сигналу дети закрывают глаза, а педагог помогает снять лыжи и дает клюшку с шайбой водящему. После этого дети открывают глаза и угадывают, что изменилось. Задание можно варьировать: убрать одну лыжу, обе палки, одну палку, обе лыжи.</p>
Скользкий бег по лыжне на скорость.		Быстрый	

Обучающие игры и упражнения на лыжах.

«Пройди, не задень»

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

«Трамвай»

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

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

«Ходьба парами, тройками»

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

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

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

«Попади в цель»

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

«Поменяй флажки»

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

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

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

«Будь внимателен»

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

«Через препятствие»

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

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

«Сороконожки»

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

«Не урони»

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

«Попади в цель»

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

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

«Кто быстрее»

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат»

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

Игровые формы выполнения упражнений:

- сделай пружинку — многократное сгибание и разгибание;
- изобрази зайчика — прыжки-подскоки на двух лыжах;
- сделай аиста — поднять повыше согнутую ногу и возможно дольше удерживать лыжу горизонтально, с опорой и затем без опоры на палки; - нарисуй лыжами на снегу веер для себя — поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;
- нарисуй веер для друга — поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°; - покажи маятник — поочередное поднимание лыж и маховое движение ногой вперед-назад, с опорой на палки;
- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую;
- поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- нарисуй гармошку — переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж.

Упражнения просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача — добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и учит пользоваться на снегу лыжами и палками.

Описание техники передвижения на лыжах

Скользящий шаг

Особое внимание надо обратить на четкое выполнение следующих элементов скользящего шага:

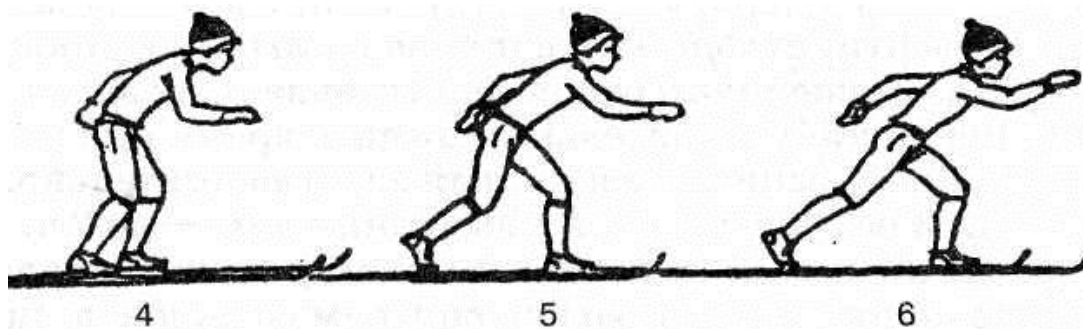
Подседание (предварительное сгибание опорной ноги перед отталкиванием) позволяет выполнить толчок ногой с большой опорной силой (поза 4 и 5).

Законченный толчок ногой (поза 6) — в этот момент голень, бедро и туловище составляют прямую линию, голень опорной ноги в момент окончания толчка находится в вертикальном положении, а стопа сильно прижимает лыжу к снегу.

В самый последний момент толчок заканчивается выпрямлением стопы. Очень важно после толчка ногой быстро переместить вес тела вперед на опорную ногу, что позволяет избежать грубой ошибки — двухопорного скольжения.

Одноопорное скольжение (поза 2, слайд 9) — важнейший элемент техники скользящего шага. После толчка нога с лыжей поднимается от снега не более чем на 15-25 см. Отталкивание ногами сочетается с размашистыми движениями рук.

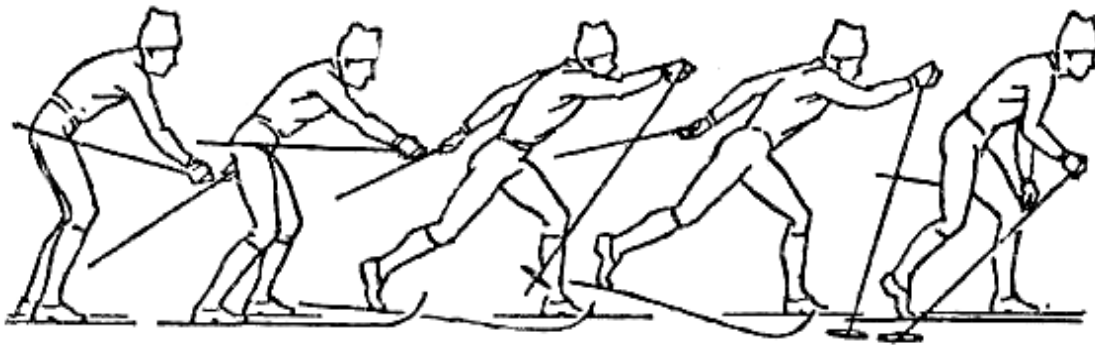
Широкие скользящие шаги экономят силы и позволяют удержать скорость передвижения на лыжах.



Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход - наиболее распространенный способ передвижения на лыжах. Попеременным он называется потому, что происходит попеременная работа палками. Двухшажным - потому, что один цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Он применяется при передвижении на равнине и на пологих подъемах.



Типичные ошибки.

Передвижение на прямых ногах (отталкивание слабое, шаг короткий)



Двухопорное скольжение, не отрывая лыж от снега



Неправильное направление отталкивания ногой (высоко вверх)



Вынос маховой ноги в согнутом положении.



Прямое положение туловища



Незаконченное, слабое отталкивание палкой, согнутой рукой.



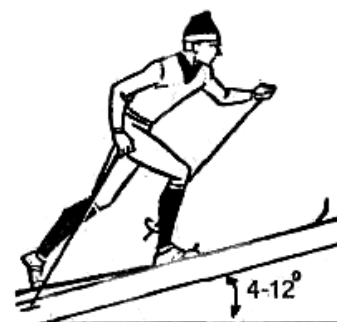
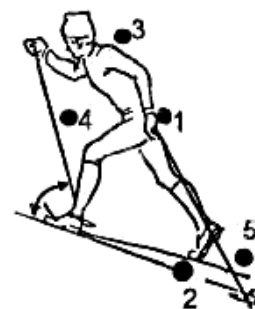
Преодоление подъёмов

Существуют разные способы подъемов на лыжах: скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой» и лесенкой. Выбор способа зависит от крутизны подъема, условий скольжения, качества смазки лыж, физической и технической подготовленности лыжника. При преодолении подъемов любым способом большое значение имеет активная работа рук, что уменьшает возможность проскальзывания лыж при увеличении крутизны подъема.

Подъем скользящим шагом очень похож на попеременный двухшажный ход, но длина шага здесь короче, движения чаще, опора на палки дольше и сильнее, отталкивание рукой (точка 1) заканчивается одновременно с отталкиванием ногой (точка 2).

Туловище несколько больше наклонено вперед (точка 3), палки ставятся с большим наклоном (точка 4).

После отталкивания лыжа меньше поднимается над снегом (точка 5). Применяется на склонах средней крутизны ($4-12^\circ$) при хорошем сцеплении со снегом.



При подъеме «**полуелочкой**» верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения (точка 1), а нижняя отводится носком в сторону (точка 2) и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как при попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой при движении в подъем производится развернутой в сторону лыжи.

Этот способ применяется при преодолении склонов средней крутизны наискось.



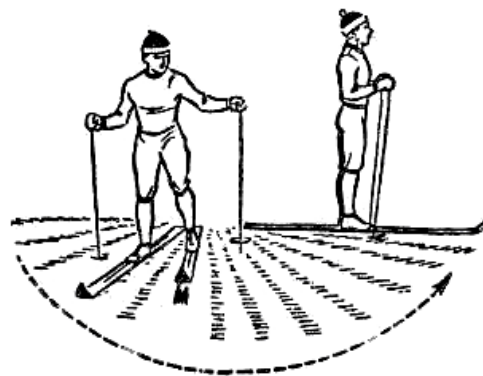
Подъем «**лесенкой**» осуществляется боковыми приставными шагами. Лыжи ставятся поперек склона горизонтально на ребро (точки 1 и 2). Шаг начинается с ноги, расположенной выше по склону (точка 3). Когда верхняя лыжа встанет на снег, приставляется нижняя лыжа. Туловище при этом держится вертикально. Применяется на очень крутых склонах (до 40°) как прямо, так и наискось.



Способы поворотов

Поворот переступанием вокруг пяток лыж, выполняется из исходного положения - лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. При выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Переноса вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота: отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи; недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую; переступание выполняется на прямых ногах; несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания; наступание пяткой одной лыжи на другую.



Поворот переступанием вокруг носков. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.



Способы торможения

Торможения применяются при необходимости снижения скорости или для полной остановки.

Торможение палками. Этот способ применяется только при небольшой скорости движения. Лыжник резким ударом выставляет палки вперед, как бы отталкиваясь от них. Кисти рук находятся несколько дальше друг от друга, чем при выполнении лыжных ходов.

Торможение «плугом». Этот способ применяется при прямых спусках на пологих склонах. Торможение осуществляется равномерно двумя лыжами. Лыжник ставит их на внутренние ребра с разведенными в стороны пятками. Наружные ребра слегка приподняты. Колени сближаются, каблуки ботинок давят на лыжи. Чем больше лыжник наклоняет колени внутрь, сближая и опуская их, тем круче ставятся на ребро лыжи и тем сильнее торможение.

