

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 86 общеразвивающего вида» г. Сыктывкара.

**ПРИНЯТО**

На педагогическом совете

Протокол № 1

От «31» августа 2017г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАДОУ № 86

*А.М. Плотникова*

«31» августа 2017г.

**Дополнительная образовательная программа по  
физкультурно-оздоровительной работе  
«Весёлые лыжники»**

Возраст детей 6-7 лет.

Срок реализации программы 1 год

Составитель:

Тимушева Татьяна Ивановна -  
воспитатель I категории.

## Оглавление

Введение.....	3 стр.
- Значение катания на лыжах для детей дошкольного возраста.....	5 стр.
- Инвентарь и оборудование мест занятий.....	6 стр.
- Последовательность обучения.....	10 стр.
- Планирование и методы обучения детей старшего возраста ходь- бе на лыжах.....	14 стр.
Заключение.....	24 стр.
Список используемой литературы.....	31 стр.

## **Введение.**

Физкультурно-оздоровительное развитие детей является одним из приоритетных направлений деятельности детского сада. Увеличение двигательной активности детей, укрепление их здоровья и закаливание проводится во всех возрастных группах. Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и такие спортивные упражнения, как ходьба на лыжах.

**Направленность программы:** физкультурно-оздоровительная.

**Актуальность программы** в создании условий для физкультурно-оздоровительной работы и укрепление здоровья.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, воспитание здорового образа жизни, развитие физических качеств личности ребёнка.

**Задачи** обучения передвижению на лыжах детей дошкольного возраста:

- заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;
- познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
- помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;
- способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
- обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- учить детей поворотом переступанием.

**В программе участвуют дети от 6 до 7 лет.**

**Занятия проводятся 1 раз в неделю.**

Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения. Затем проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним.

Учитывая закономерную последовательность в овладении жизненно важными двигательными навыками, обучать передвижению на лыжах можно уже двухлетних малышей, которые уверенно сохраняют равновесие в обычной ходьбе и при беге. Однако серьезное обучение технике движений необходимо начинать с 3-4 возраста, поскольку этот период характерен большой пластичностью коры головного мозга. Благодаря этому сравнительно легко образуются нервные связи. В дошкольном образовательном учреждении детей начинают обучать передвижению на

лыжах со второй младшей группы (с 3 лет). Начиная с четвертого года жизни и до седьмого, дети должны овладеть разными способами ходьбы на лыжах, научиться делать повороты, тормозить, преодолевать подъемы и спуски.

Во второй младшей группе (4-й год жизни) основная задача - ознакомить детей с разнообразными видами движений. На занятиях лыжной подготовкой необходимо научить детей надевать и снимать лыжи, ставить их на место, передвигаться по ровной лыжне ступающим шагом.

В средней группе (5-й год жизни) формируются навыки ходьбы на лыжах - выполнение поворотов переступанием на месте вправо и влево, кругом в обе стороны, передвижение ступающим шагом по лыжне друг за другом, в горку прямо и наискось. В этом возрасте дети должны уметь самостоятельно брать и ставить лыжи на место, снимать, надевать и переносить их.

Обучение в старшей группе (6-й год жизни) должно быть направлено на совершенствование навыков при ходьбе на лыжах. Лыжная подготовка включает: передвижение скользящим шагом по пересеченной местности; выполнение поворотов на месте и в движении; подъем на горку «лесенкой», спуск с нее в низкой стойке. Для закрепления лыжной техники следует проводить подвижные игры и включать в процесс обучения игровые задания.

В подготовительной к школе группе (7-й год жизни) лыжная подготовка предусматривает: передвижение скользящим шагом по лыжне друг за другом; передвижение попеременным двухшажным ходом; преодоление на лыжах не менее 60м в среднем темпе, 2 - 3 км в спокойном темпе; выполнение поворотов переступанием в движении; подъем в горку «лесенкой», «елочкой»; спуск с горки в низкой и высокой стойке; умение тормозить. Для закрепления и совершенствования лыжной техники следует проводить игры на лыжах.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействие оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения - в парке, в лесу, на стадионе. Обучение организуется в утреннее время - после занятий, и после полдника, на прогулках. Длительность прогулок - от 30 до 60 мин. Перед выходом на лыжную прогулку и началом обучения передвижению на лыжах

педагогу необходимо учесть состояние здоровья дошкольников, уровень их физической подготовленности, двигательной активности и на основании этих показателей распределить детей по группам. Это даст возможность осуществлять дифференцированный подход к обучению, различному по сложности, методам и приемам работы.

Важное условие, обеспечивающее высокую моторную плотность занятия - продуманная организация детей. Выбор способа организации детей при выполнении движений (фронтальный, групповой, индивидуальный) зависит от конкретных педагогических задач, вида и технической сложности упражнения, подготовленности к ним детей. Учитывая специфику условий обучения передвижению на лыжах, наиболее эффективны фронтальный и индивидуальный способы. При фронтальном способе все дети выполняют упражнение одновременно. Ребята размещаются так, чтобы воспитатель мог видеть всех, оказать им необходимую помощь и индивидуализировать нагрузку. Применение индивидуального способа организации имеет различные мотивы (доучивание, коррекционная работа, выполнение более сложного задания отдельными детьми) и согласуется с фронтальной организацией.

Очень важно провести беседы с родителями, объяснить им значение лыжной подготовки. Показать на наглядном материале, как при передвижении на лыжах в достаточно энергетическую и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека, что способствует укреплению мышечной и костной системы, а также суставно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем. Необходимо рассказать родителям, как выбрать для детей и подготовить к занятиям лыжный инвентарь, какие требования предъявляются к одежде (правильно выбранная одежда предохраняет организм детей, как от переохлаждения, так и перегревания).

Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

### **Значение катания на лыжах для детей дошкольного возраста.**

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе

обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания), проявления ловкости, быстроты, решительности и других качеств. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются простудные заболевания у детей. После лыжных прогулок повышается аппетит, сон становится глубоким и крепким.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

### **Инвентарь и оборудование мест занятий.**

Для обучения детей ходьбе на лыжах необходимо правильно подобрать лыжи, палки, обувь и одежду. Процедура выбора лыж должна включать определение следующих показателей: длина лыж; вес лыж; весовой прогиб лыж; гибкость и упругость лыж; отсутствие перекаса лыж; отсутствие сучков и срезов на скользящей поверхности деревянных лыж; качество лакокрасочного покрытия, особенно деревянных лыж.

Длина лыж определяется в соответствии с ростом и весом (массой) занимающихся. Самый простой способ подбора лыж по росту (как деревянных, так и пластиковых) заключается в следующем: лыжи сложить

вместе, поставить вертикально и поднять вверх руку. Если концы носовой части лыж находятся на уровне запястья, то длина лыж соответствует росту лыжника. Длина лыж для передвижения коньковыми способами должна быть на 10-20 см меньше; носовой загиб должен быть короче.

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Для старших дошкольников - по поднятой вверх руке. Если поставить лыжу вертикально возле ноги, то он должен достать ладонью вытянутой вверх руки носок лыжи, а верхний край палки должен доходить до подмышечной впадины.

Весовой прогиб лыж определяется в соответствии с весом (массой) лыжника. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями.

Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных (пара лыж весит 1,2-1,5 кг); они более упруги и износоустойчивы, лучше скользят; желобок на скользящей поверхности имеет полукруглую форму. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Выбирая лыжи, необходимо убедиться в отсутствии продольных искривлений. Если лыжа не искривлена, то желобок на скользящей поверхности прямой, а канты по отношению к нему расположены параллельно по всей длине лыжи. Направляющий желобок служит для улучшения прямолинейности движения и не позволяет лыже соскальзывать в поперечном направлении, «разъезжаться». Лыжи не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей скользящей поверхности. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие.

На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо объяснить и показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Необходимо правильно подобрать обувь и одежду. Для занятий можно использовать повседневную зимнюю обувь или лыжные ботинки

(предпочтительно с удлиненным, защищающим от снега голенищем, свободные по размеру). Маленьким детям ходить на лыжах лучше всего в валенках или сапожках, крепления у младших мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших крепление полужесткое, носок должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Ботинки с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка - обычный и шерстяной.

Одежда для занятий может быть разной, но отвечающей следующим требованиям: должна защищать от холода и ветра, быть теплой, легкой удобной и не стеснять движений во время ходьбы на лыжах и не способствующей перегреванию ребенка. Лучше всего для этого использовать лыжный костюм, поддевая в прохладную погоду шерстяной свитер. Рукавички не должны промокать. Шапочка - шерстяная, а в ветреную и холодную погоду надевают наушники.

При обучении ребенка ходьбе на лыжах предварительно детей учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи. Показывают и объясняют, как правильно крепить лыжи к ноге, как хаживать за лыжами и палками, как скреплять и переносить их. Прежде всего, воспитатель учит детей, как брать лыжи из стойки, скреплять их и снова ставить в стойку, надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. Ребенок берет лыжи за середину двумя руками и ставит их пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и держит их сбоку выше грузовых площадок четырьмя пальцами с наружной стороны, а большим пальцем к себе. При равнении в шеренге лыжи прижимаются к плечу. При поворотах на месте лыжи приподнимаются и одновременно с приставлением ноги опускаются к ней.

Чтобы встать на лыжи, нужно взять их в левую руку, а правой рукой открепить палки и поставить их в снег или положить кольцами назад с правой стороны. Затем разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ступней справа и слева, прикрепить лыжи, разъединить палки, надеть их на руки петлями и поставить около ноги. Чтобы снять лыжи, нужно поставить или положить палки справа, открепить лыжи и сойти с них, сделав полшага влево.

Для удобства при переноске лыжи скрепляют. Для этого надо палки соединить, продев одну палку в кольцо другой, и обе палки поставить в снег или положить их справа от себя кольцами назад на линии носков обуви. Очистить лыжи от снега, взять их за грузовые площадки, левую лыжу одноименной (левой) рукой снизу, а правую - сверху. Продеть носком правую лыжу под ремни крепления левой лыжи, верхние концы скрепленных палок



пропустить под носковые ремни и надеть кольцами на носки лыж. Для длительной переноски палки прикрепляют к лыжам ремнем (веревкой). Лыжи с металлическим креплением скрепляют скользящими поверхностями друг к другу. Палки надо крепить на одной из лыж.

Переносить лыжи можно разными способами: на плече, под рукой и в руке. Для переноски лыж на плече следует правой рукой перенести лыжи к левому плечу, левую руку подать несколько вперед, повернув ее ладонью к себе, поставить лыжи пятками на ладонь так, чтобы большой палец лежал на скользящей поверхности, а остальные пальцы были обращены к бедру. Затем энергично опустить правую руку, одновременно левой рукой отвести пятки лыж от себя так, чтобы лыжи легли на плечо под небольшим углом, скользящей поверхностью вперед. Чтобы снять лыжи с плеча, необходимо левой рукой подать пятки лыж к бедру, одновременно правой рукой взять лыжи на высоте плеча и поставить их отвесно у левого плеча. Затем перенести лыжи правой рукой вниз, к правой ноге, придерживая их левой рукой выше грузовых площадок, и держать вдоль правой ноги так, чтобы пятки касались носка правой ноги, и быстро опустить левую руку, а правой плавно опустить лыжи. Для переноски лыж под рукой нужно взяться правой рукой за палки около скоб крепления, а левой рукой - со стороны скользящей поверхности лыжи, ниже грузовой площадки, послать верхние концы вперед-вниз. Затем, поворачивая лыжи слева направо скользящей поверхностью вверх, прижать их локтем правой руки сбоку, одновременно левую руку энергично опустить. Носки лыж держать на высоте колени. Чтобы опустить лыжи к ноге, надо взяться за лыжи левой рукой со стороны скользящей поверхности у грузовых площадок, а правой, удерживая за палки, повернуть лыжи влево, скользящей поверхностью вниз, поднять носки лыж держать их отвесно вдоль правой ноги, одновременно правой рукой перехватить сбоку у грузовых площадок, опустить левую руку, а правой плавно поставить лыжи пятками у правой ноги. Для недлительной переноски лыжи можно переносить в руке, держа их за крепления. Воспитатель все это показывает и объясняет детям, затем следит за тем, чтобы дети правильно выполняли его требования и закрепляли приобретенные навыки.

Сохраняют лыжи в вертикальном положении, скользящими поверхностями одна к другой. Для этого носки и пятки лыж скрепляют специальными зажимами, а под грузовую площадку (место, где расположена нога на лыже) ставят распорку (размером 5×8 см), которая сохраняет грузовой прогиб. Удобное размещение и хранение лыж предусмотреть следует заранее, чтобы дети имели возможность подходить к ним с разных сторон, не мешая друг другу. Для этого лучше всего использовать стеллажи.

После занятий лыжи чистят от снега и насухо вытирают тряпкой. Внимательно проверяют состояние лыж, палок, ботинок.

Территория детского сада должна располагать учебной площадкой - местом, где отрабатывается техника лыжных ходов. На площадке прокладывается лыжня, можно несколько трасс: «большой круг», «восьмёрка» и «змейка».

Рельеф площадки разноплановый: должны быть ровные участки, крутой и пологий склоны, что очень удобно для обучения ходьбы на лыжах.

### **Последовательность обучения.**

Непосредственное обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности.

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

При ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Чем раньше дети начнут использовать палки, тем хуже будет их техника передвижения. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам. Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

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

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

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

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

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

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

после разбега ступающим шагом скольжение на одной лыжне до полной остановки, вторую приподнять над лыжней;

скольжение под уклон то на одной, то на другой лыже;

скользящие шаги с палками в руках, взятыми за середину.

Затем осваивают попеременный двухшажный ход. Обучать этому ходу

следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Прыжки с поворотом лыж вправо - влево.

Прыжки с поворотом на 180 и с сохранением равновесия.

Прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди - «Кенгуру».

Прыжки на одной ноге с сохранением равновесия на одной лыже.

Постановка одной лыжи параллельно туловищу впереди с сохранением равновесия.

Отведение одной лыжи назад так, чтобы она касалась снега только носком.

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

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

- . идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка;
- . не разговаривать на дистанции;
- . при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому ребенку;
- . скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
- . если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

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

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

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

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

Подвижные игры - основное средство физического воспитания детей дошкольного возраста. Их педагогическое значение проявляется в том, что в процессе игры происходит не избирательное, а комплексное развитие

физических качеств. Игры сопровождаются яркими эмоциональными переживаниями.

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

Игры надо выбирать такие, чтобы в них играющие были активны, деятельны. Используются игровые задания с направленностью на совершенствование отталкивания ногами, одноопорного скольжения, чувства равновесия. Они дают возможность совершенствовать навыки ходьбы на лыжах по ровной местности, выполнять спуски, подъемы и торможение.

Например: преодолеть с места или с разбега за 5 скользящих шагов наибольшее расстояние; пройти без палок скользящим шагом заданный отрезок за наименьшее количество шагов; с небольшого разбега (4-5 шагов) проскользить на одной лыже до полной остановки и др.

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

## Планирование и методы обучения детей старшего возраста ходьбе на лыжах.

Месяц	Занятие	Задачи	Методы и приемы	Ход занятия
Ноябрь	№ 1. «На лыжи» (предметно-образное)	Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и палок и скольжении. Выявить степень навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом без палок и с палками, а также умение сохранять равновесие при ходьбе по лыжне.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наглядный: наглядно-зрительные, тактильно-мышечные, предметная наглядность, наглядно-слуховые.</li> <li>2. Информационно-рецептивный: совместная деятельность педагога и ребенка.</li> <li>3. Репродуктивный: уточнение и воспроизведение известных действий по образцу.</li> <li>4. Практический: придумывание вариантов физических упражнений и подвижных игр, собственные и имитационные движения.</li> </ol>	<p>И/у «У кого самый длинный лыжный шаг?» - свободная ходьба на лыжах без палок.</p> <p>И/у «Кто всех сильнее отталкивается палками?» - свободная ходьба на лыжах с палками.</p> <p>И/у «Кто первый придет к флажкам?» - свободная ходьба на скорость.</p> <p>И/у «Утята» - передвижение вперед в присяде.</p> <p>И/у «Вис на лыжных палках с отрывом лыж от снега»</p> <p>И/у «Сними правильно лыжи».</p>
	№ 2. «Лесные звери» (предметно-образное)	Повторить занятие № 1 «На лыжи», вводя образы лесных зверей.		
	№ 3. «Лисичкин хлеб» (по литературному произведению)	Учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом с палками или без палок (по желанию). Путешествие закончить вознаграждением за преодоление		<p>И/у «Лыжная гимнастика».</p> <p>И/у «Путешествие по зимнему лесу»:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение в чередовании со свободной ходьбой;</li> <li>2. Переменный шаг в чередовании со свободной ходьбой;</li> <li>3. Скольжение с поочередным продвижением и переменный шаг;</li> <li>4. Спуски и подъемы на горы.</li> </ol>

		<p>трудностей. Учить заботиться о зимующих птицах. Учить расслабляться после физической нагрузки.</p>		
--	--	---	--	--

Месяц	Занятие	Задачи	Методы и приемы	Ход занятия
	№ 4. «Белые медведи» (образно- игровое)	Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Продолжать учить детей ходить переменным скользящим шагом с палками или без них (по желанию). Фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитии самостраховки.	<p>5. Словесный: краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, образный сюжетный рассказ.</p> <p>6. Проблемного обучения: творческое использование готовых заданий, самостоятельное добывание знаний.</p> <p>7. Игровой: использование сюжета игр для организации детской деятельности, персонажей для обыгрывания упражнений.</p> <p>8. Исследовательский: самостоятельное придумывание упражнений, игровых сюжетов.</p>	<p>И/у «Белый медведь» - аналогично «Елочка», но продвижение вперед на ребрах лыж внутренней стороной.</p> <p>И/у «Самокат» - разбег и скольжение вперед на двух лыжах.</p> <p>И/у «Дорожка» - ходьба на лыжах ступающим шагом с увеличением ширины шага, путем скольжения вперед сначала на одной, затем на второй лыже.</p> <p>И/у «Мишки на прогулке» - ступаящий шаг при ходьбе на лыжах с палками.</p> <p>И/у «Маугли» - прыжки на месте. и ем правой и левой руками в цель, сохранять равновесие; тая с горы в низкой стойке, сохраняя рполуче</p>
Декабрь	№ 5. «Здравствуй, и, сказочный гость» (образно- игровое)	Поднять эмоциональный настрой детей появлением сказочного героя (Буратино). Учить активно отталкиваться палками при ходьбе переменным шагом; при ходьбе на скорость использовать полученные навыки; опираться на		<p>И/у «Здравствуй, Буратино» - добраться до Буратино, сделав при этом как можно меньше шагов (без палок).</p> <p>И/у «Буратино выбирает лучшего лыжника» - ходьба на лыжах с палками переменным шагом (100 метров).</p> <p>И/у «Буратино догоняет лыжника» - ходьба на скорость.</p> <p>И/у «Буратино заводит детей в глубокий снег» - ходьба на лыжах с палками по глубокому снегу между деревьями.</p> <p>И/у «Буратино и</p>

		палки при выходе из глубокого снега; спускаться с горы в низкой стойке, сохраняя равновесие, уверенно подниматься на гору приставным боковым шагом; сочетать ходьбу на лыжах с метанием правой и левой руками в цель, сохранять равновесие; в спокойной ходьбе на лыжах расслабляться, успокаиваться и восстанавливать ровное дыхание.		горнолыжники» - спуск «утенком» (в низкой стойке), подъем «лесенкой» (боковым приставным шагом). И/у «Сбей чудесный мешочек» - на дерево подвешивают яркие мешочки, девочки и мальчики по отдельности сбивают мешочки снежками (расстояние 5-10 метров).
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 6. «Светофор» (сюжетно-игровое)	Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. Развивать внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве.	9. Соревновательный: нахождение неординарных решений для достижения цели, выполнение знакомых упражнений в быстром темпе. 10. Проблемного обучения: творческое использование готовых знаний, самостоятельное их добывание.	Повторить занятие № 4 «Здравствуй, сказочный гость» с введением сюжетной игры «Светофор». Игровые названия: регулировщик, машины, пешеходы, тоннель, светофор.
	№ 7. «Охотники» (образно-игровое)	Используя воображение развивать у детей смелость, выносливость. Учить выполнять упражнения на лыжах с палками, одновременно продвигаясь вперед и сохраняя равновесие; передвигаясь на скорость,		И/у «Лыжная гимнастика» - с палками. И/у «Охота с палками» - скольжение с опорой на одну палку (ставить между ногами). Игра-соревнование «Какой охотник наберет больше снежных комочков?» - дети на скорость передвигаются на лыжах без палок в разных направлениях, собирая комки. Выигрывает охотник, набравший наибольшее количество комков. Игра-соревнование



		<p>пользоваться техникой переменного хода в разных направлениях, подбирать и удерживать в руках предметы, не наталкиваться друг на друга; при спуске с гор, подхватывать предмет сверху и, сохраняя равновесие, продолжать спуск без задержки; организованно и аккуратно снимать лыжи, очищать их от снега, соблюдая правила безопасности.</p>		<p>«Охотники за птицами» - при спуске с горы сорвать свисающие с дерева ленточки (если нет деревьев, можно собирать разбросанные по горке ленточки). Выигрывает ребенок, набравший наибольшее количество лент.</p>
	<p>№ 8. «Лыжники в походе» (сюжетно-игровое)</p>	<p>Повторить занятие № 7 «Охотники» с целью закрепления техники ходьбы на лыжах разными способами.</p>		
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
<p>ЯНВАРЬ</p>	<p>№ 9. «Лесные приключения» (сюжетно-игровое)</p>	<p>Учить детей выполнять упражнения на лыжах, развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. Поставить детей в проблемную ситуацию, в которой они должны, не замедляя хода, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок. Упражняться в расслаблении и</p>		<p>И/у «Лыжная гимнастика» - без палок. И/у «Лабиринт»: 1. Скольжение на лыжах без палок «змейкой» между палками; 2. Продвижение по прямой с наименьшим количеством скользящих шагов; 3. Подъем на гору «елочкой» 4. Спуск с горы «змейкой» между палками. И/у «Возьми палки, не замедляя хода» - ходьба на лыжах без палок (10 м), с палками (10 м). И/у «Меткие стрелки» - ходьба на лыжах (10 м), от</p>

		восстановлении дыхания.		линии – метание вдаль. (образно-игровое)хода с целью развития выносливости. а медля хода, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок. а другоа
	№ 10. «Лыжный поход в зимний лес» (сюжетно-игровое)	Повторить занятие № 1 «На лыжи» в форме лыжного похода с целью развития выносливости.		
	№ 11. «Снайперы» (образно-игровое)	Познакомить детей с правилами и помочь войти в образ метких стрелков. Учить детей выполнять упражнения на лыжах с палками и без них; метать в горизонтальную цель; определять правильность направления движения. Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.		И/у «Лыжная гимнастика» И/у «Снайперы» - дети скользят на лыжах до линии метания и бросают снежные комки в висящий обруч с расстояния 5-10 м (3 раза). И/у «Не сбей палки». Палки стоят в ряд, дети идут к линии метания переменным шагом, от линии бросают комки, стараясь перебросить их за лыжные палки, не задев их. Игра-соревнование «Сбей мяч». Дети стоят в кругу, в центре которого, на расстоянии 10-15 м лежит надувной мяч. По сигналу дети метают комки в цель, стараясь сбить мяч. И/у «Снайперы на горе» - спуск с горы, подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск под ворота, подъем тот же.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 12. «Клуб знатоков-лыжников» (на творчество)	Развивать у детей творческую двигательную деятельность на лыжах.		В занятие включаются разные виды скольжения, спуски и подъемы на горы, метание и акробатические упражнения.
Февраль	№ 13. «Путь с	Упражнять в лыжной ходьбе		И/у «Лыжная гимнастика» «Лыжный кросс на 500 м» -

	препятствиями пройди и обратно приди» (соревнование)	на скорость, в ориентировании в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах. Учить детей спускаться с горы в замедленном темпе, ставя носки лыж вместе, а пятки врозь; играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх, увертываться. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.		ходьба на лыжах с палками с увеличением скорости. И/у «Слалом с лабиринтами». Дети сначала скользят между палок «змейкой» по ровной местности, затем по флажкам находят путь к горке. Спуск с горы в ворота, торможение «плугом». Соревнование на лучший спуск с торможением на лыжах без палок (4-5 раз). П/и «Чья команда быстрее соберет снежки в корзину». По площадке разбросаны снежки. По сигналу обе команды начинают собирать, каждая в свою корзину. Побеждают та команда, у кого больше снежков.
	№ 14. «Лабиринты» (сюжетно-игровое)	Повторить занятие № 13 «Путь с препятствиями пройди и обратно приди» в форме игры, в ходе которой дети преодолевают различные препятствия.		Используются и/у с частыми поворотами, подлезаниями, перелезаниями.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 15. «Лыжный поход» (сюжетно-игровое)	Развивать выносливость детей в ходьбе на лыжах. Фиксировать внимание на тесной взаимосвязи экологии человека с экологией природы: здоровье человека зависит от состояния природы.		Длина лыжной трассы 1 км. Двигательную деятельность и темп движения варьировать в зависимости от состояния и настроения детей. Использовать их двигательно-игровой опыт. Предлагать детям придумывать игры самостоятельно. Взять с собой сухарики для организации сюрприза. Методические рекомендации: Инструктор придумывает сюжет занятия в зависимости от особенностей местности, по которой будет проходить маршрут.
	№ 16.	Повторить		

	«В гостях у Мороза Ивановича» (сюжетно-игровое)	занятие № 5 «Здравствуй, сказочный гость» со сказочным гостем Морозом Ивановичем.		
Март	№ 17. «Веселые старты» (эстафета-соревнование)	Учить детей борцовским качествам, умению проигрывать и выигрывать, не падать духом. Учить детей выполнять четкие движения при метании в цель. Развивать силу толчка. Развивать у детей чувство юмора, ловкость, смелость, творчество при спуске с горы парами, при торможении и подъеме, при движении на скорость. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания азвн выполнять четкие движения при метании в цель. грывать, не падать духом. удет проходить маршрут.стояния природы.ообразн ые х		И/у «Кто наберет больше снежков» - свободно. И/у «Сбей свои палки» - ребенок самостоятельно выбирает расстояние для броска (5-10 м). чем дальше, тем лучше. И/у «Лыжный дуэт» - спуск парами. И/у «Тройки лошадей» - спуск тройками. Выигрывают пары и тройки, сохранившие равновесие до конца спуска. И/у «Самая высокая лесенка», «Самая высокая елочка» - выигрывает тот, кто первым поднимется в гору. И/у «Самолеты» - скольжение на лыжах, опираясь на одну палку между ногами.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 18. «Каскадеры» (образно-игровое)	Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость.		Инструктор рассказывает о каскадерах, как о сильных, ловких, выносливых спортсменах. Спрашивает, хотели бы дети поиграть в каскадеров, чтобы всему научиться. Повторить занятие № 7 «Охотники», заменив образ охотников на образ каскадеров.
	№ 19.	Определить		И/у «Лыжная гимнастика» - с

	«Горнолыжники» (контрольное)	технику спусков и подъемов на горы и выявить интересы и способности к горнолыжному спорту; технику спуска с гор разной высоты, сложность спуска. Способы: в низкой и высокой стойках, в заданном направлении, в ворота и под ворота, с метанием. Определить дальность броска при метании вдаль и точность броска при метании в цель. После физической нагрузки учить расслабляться и восстанавливать дыхание.		палками и без палок. И/у «Пуск ракет» - спуск с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой». И/у «Летающие ракеты» - спуск в высокой стойке, подъем «елочкой». И/у «Полет в космос» - каждый ребенок спускается с горы в определенном направлении. И/у «Золотые ворота» - спуск в ворота и под ворота шириной 60-70 см. И/у «Снайперы» - метание в цель и вдаль на лыжах с горы друг за другом.
	№ 20. «Снайперы» (контрольное)	Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.		Повторить занятие № 11 «Снайперы» с фиксированием результатов.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
Апрель	№ 21. «Лучший лыжник» (контрольное)	Определить качество техники выполнения гимнастических упражнений на лыжах без палок и с палками. Учить скользить на лыжах переменным шагом с активным взмахом рук и ног, отталкиваться палками и продлевать		И /у «Лыжная гимнастика» - с палками и без палок. И/у «Кто сделает меньше шагов до флажка?» (3 подгруппы). И/у «Скольжение» - без палок, с активным движением рук (10 м). И/у «Лыжники с палками». И/у «Кто дальше проскользит?» - дети с разгона скользят на лыжах. И/у «Самый выносливый лыжник» - палки дети берут по желанию (дистанция 300-

		скольжение; ходить на лыжах на скорость с учетом индивидуальных возможностей. Упражняться в расслаблении.		500 м)
	№ 22. «Самый быстрый лыжник» (контрольн ое)	Продолжать выявлять интересы и способности детей в лыжном спорте через наблюдение за активностью детей и техникой ходьбы на лыжах.		И/у «Лыжная гимнастика» (2 раза). Лыжный кросс на 100 м на скорость. Соревнования на скорость (дистанция 500 м)
	№ 23. «Придумай и покажи» (контрольн ое, на творчество )	Определить степень развития свободного детского творчества, интересов и способностей в лыжном спорте. Определить уровень техники движений на лыжах. Упражняться в расслаблении.		Соревнования: 1. Придумай волшебные фигуры на лыжах; 2. Придумай свои движения при спуске, при подъеме на горку; 3. Придумай свои прыжки; 4. Делай на лыжах то, что тебе нравится.
	№ 24. «Поход в зимний лес» (контрольн ое)	Определить степень выносливости в ходьбе на лыжах и выявить интересы и способности детей в лыжном спорте.		Лыжный поход (1-1,5-2 км) включает ходьбу друг за другом со сменой ведущего.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 25. «Лесные приключен ия» (сюжетно- игровое)	Определить степень развития двигательных навыков сохранения равновесия на лыжах, умения выполнять различные повороты в движении. Определить качество техники скольжения без палок и с палками, степень умения сохранять равновесие при спуске с гор и		И/у «Лыжная гимнастика» - в шеренге. Эстафета (дистанция 100 м): 1. Скольжение на лыжах без палок; 2. Скольжение на лыжах с палками; 3. Скольжение с прокатыванием под ворота, обратно – прямо; 4. «Лабиринт» – прокатывание под воротами, обратно – прямо. Правило: начинать движение по сигналу.

		подъемах, а также умения метать вдаль и в цель, стоя на лыжах. Развивать ловкость, точность и меткость.		И/у «Метание снежков» - вдаль, в цель.
	№ 26. «Зимние спортивные игры» (эстафета-соревнование)	Продолжать выявлять у детей интересы к различным видам лыжного спорта и смекалку.		Проводятся игры-соревнования: 1. ходьба на лыжах на скорость (100 м); 2. игры с метанием вдаль, в цель (стоя на лыжах); 3. скольжение; 4. спуски и подъемы.
	№ 27. «Зимние забавы» (эстафета-соревнование)	Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений. Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх. Определить степень ловкости, находчивости и умения ориентироваться на местности. Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальную и вертикальные цели.		Площадка украшена. Если возможно – использовать музыкальное сопровождение. Игры и игровые упражнения на лыжах, санках, с метанием и бегом (3 подгруппы) по 5-6 минут. Внимание! Все названия игр и упражнений придумывают сами дети.
<b>Месяц</b>	<b>Занятие</b>	<b>Задачи</b>	<b>Методы и приемы</b>	<b>Ход занятия</b>
	№ 28. «До свидания, зима» (сюжетно-игровое)	Обратить внимание, к каким видам зимнего спорта проявляется наибольший интерес среди девочек и мальчиков.		Повторить занятие № 27 «Зимние забавы», организовав его по интересам детей. Дети подгруппами одновременно играют в разные игры.

### **Заключение.**

В физическом воспитании лыжный спорт занимает одно из ведущих

мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние на организм детей. Ходьба на лыжах положительно влияет на развитие мышечной, сердечнососудистой и дыхательной систем, способствует формированию целого ряда физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты). Она способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур способствует закаливанию организма детей, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается на физкультурных занятиях в зале, особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжатие и разжатие).

Обучают детей ходьбе на лыжах во время утренней и послеобеденной прогулок, увеличивая их продолжительность с 25-30 до 45-60 минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться 1-1,5 часа.

Таким образом, приобщение детей к спорту имеет огромное значение для формирования у них здорового образа жизни, а занятия на лыжах - один из лучших способов увлечь ребенка зимнее время года.

Ходьба на лыжах - это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение - это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

### **Список используемой литературы.**

1. Вильчковский Э.С. Физическая культура детей дошкольного возраста /



- Э.С.Вильчковский. - Киев.: Здоровья, 1979. - 232 с.
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: пособие для воспитателя дет. сада / М.П.Голощекина. - М.: Просвещение, 1977. - 94 с.
  3. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие / В.Я.Дронов.- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005.- 88 с.
  4. Кудрявцев М.Д. Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации учащихся / М.Д.Кудрявцев. - М.: АПКиПРО, 2002. - 185 с.
  5. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010. - 92 с.
  6. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие / Э.Я.Степаненкова. - М.: ИЦ «Академия», 2006. - 368 с.