

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Малинка»  
с. Кытманово

**«Юные лыжники»**  
проект по физическому развитию  
детей старшего дошкольного возраста

Разработал: инструктор по физической  
культуре МБДОУ детский сад  
«Малинка» с. Кытманово  
Макевкина Л.Н.

2017

**Вид проекта:** обучающий.

**Срок реализации:** краткосрочный (ноябрь – март).

**Участники проекта:** инструктор по физкультуре, дети старшей и подготовительной групп, воспитатели групп, родители.

### **Актуальность**

Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Данный проект позволит сделать нашим воспитанникам первые шаги на лыжах, сформировать двигательные навыки и умения ходьбы на лыжах.

**Цель проекта:** формирование двигательных навыков детей старшего дошкольного возраста ходьбы на лыжах с учетом их физиологических особенностей.

### **Задачи:**

#### Для детей:

- Познакомить с лыжными видами спорта, историей появления лыжного спорта;
- Освоить навыки лыжной подготовки: ходьбу скользящим шагом, добиваясь переноса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, спуск с горы в низкой стойке, подъем в гору «лесенкой» и повороты с переступанием;
- Укрепить основные группы мышц ног, плечевого пояса, спины и дыхательную систему; повысить показатели основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты и др.);
- Сформировать потребность в здоровом образе жизни и регулярных занятий физической культурой и спортом.

#### Для родителей:

- Приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей дошкольного возраста;
- Принимать активное участие в проводимых ДОО спортивных праздниках и развлечениях.

### **Методы и приемы:**

- наглядные: показ видеофильмов, презентаций, физических упражнений; слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен);
- словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседы, указание, команды;
- практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

### **Ожидаемый результат:**

- У детей сформированы начальные умения и навыки ходьбы на лыжах;
- Физическая подготовка воспитанников на высоком уровне, снижение заболеваемости;
- Достижение высоких результатов на Зимней олимпиаде среди дошкольных образовательных учреждений
- Совместные семейные досуги в ДОУ.

### **Этапы реализации проекта**

<b>1 этап - подготовительный</b>	<b>2 этап – основной, реализация проекта</b>	<b>3 этап – заключительный</b>
1. Определение темы проекта; 2. Изучение литературы и интернет-ресурсов по теме; 3. Написание плана работы; 4. Оснащение пед.процесса (оформление альбомов, презентаций, видеороликов) 5.ООД по лыжной подготовке в зале.	1. ООД по лыжной подготовке на воздухе 2. Свободное катание на лыжах; 3. Просмотр презентаций, видеороликов, альбомов; 4. Чтение художественных произведений; 5.Продуктивная деятельность;	1. ООД по лыжной подготовке на воздухе 2.Продуктивная деятельность 3.Чтение художественной литературы. 4.Зимняя олимпиада среди дошкольных учреждений
Работа с родителями и педагогами (консультации, беседы)		

### **Литература:**

1. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М.Пр. 1989г.
2. Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
3. Викулов А.Д. , Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей»М. Пр. 1996г.
4. Голощекина М.П. «Лыжи в детском саду» М. «Пр.»1972г.
5. Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
6. Ж. «Здоровье дошкольника» №3-2011г «Как мы искали здоровье в лесу», №1-2012г. «Зимние игры».

## План мероприятий

Месяц	Категория участников	Мероприятия
<b>Ноябрь</b>	<b>Работа с детьми</b>	1. ООД «Лыжная подготовка». 2. Просмотр альбома «Лыжные виды спорта». 3. Презентация: «Откуда пришли лыжи» (из истории). 4. Художественное творчество: «Разукрасим лыжи». 5. Чтение художественных произведений. 6. Беседа: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй» 7. Выполнение упражнений для координации движений, равновесия. 8. Обучение детей ходьбе по залу на лыжах.
	<b>Работа с родителями, педагогами</b>	1. Консультация: «Влияние занятий физической культурой на организм дошкольника». 2. Презентация: «Из истории лыж». 3. Сбор материала (стихи, загадки про лыжи).
<b>Декабрь – январь – февраль</b>	<b>Работа с детьми</b>	1. ООД «Лыжи». 2. Просмотр альбомов «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы». 3. Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина». 4. Рисование: «Лыжники». 5. Экскурсия в спорткомплекс «Юность».

	<b>Работа с родителями, педагогами</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация: «Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий».</li> <li>2. Консультация: «Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах».</li> <li>3. Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!».</li> <li>4. Беседы с детьми о разных видах спорта.</li> <li>5. Дидактические игры: «Спортивное лото», «Собери вид спорта», «Что перепутал художник?», «Чьи вещи?», «Подумай, сосчитай, расскажи», «Лабиринт», «Чьи атрибуты?».</li> <li>6. Консультация: «Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах».</li> <li>7. Чтение художественной литературы детям.</li> </ol>
<b>Март</b>	<b>Работа с детьми</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ООД «Лыжи».</li> <li>2. Рисование: «Мы катаемся на лыжах».</li> <li>3. Лепка: «Лыжники».</li> <li>4. Участие в зимней олимпиаде среди ДОУ.</li> </ol>
	<b>Работа с родителями, педагогами</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице».</li> <li>2. Познакомить родителей с проведенной совместной работой.</li> <li>3. Беседы с детьми о спорте</li> <li>4. Чтение художественной литературы детям.</li> </ol>

**Перспективный план по лыжной подготовке в старшей группе**

Содержание материала	Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль				Март		
	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Чистка лыж и раскладывание лыж (в зале или на снегу )	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах		+	+	+	+	+												
«Пружинка» - ходьба скользящим шагом 10-15м				+	+			+		+								
Ходьба скользящим шагом						+	+	+	+	+		+	+		+	+	+	
Повороты переступанием		+	+	+	+	+			+				+				+	
Свободная ходьба на лыжах (3мин)											+				+		+	
Прохождение под двумя воротцами из лыжных палок														+		+		
Спуск с пологого склона							+			+					+			
Переставление лыж («лесенкой»)								+	+			+	+					
Д. Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия											+			+				+
Е. Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах										+				+				+

### Перспективный план по лыжной подготовке в подготовительной группе

Содержание материала	Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			Март			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Чистка лыж и раскладывание лыж (в зале или на снегу )	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба скользящим шагом	+	+	+															
Повороты переступанием	+	+	+															
Свободная ходьба на лыжах (5 мин)								+				+				+		+
Спуск с пологого склона			+	+														
Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия								+				+				+		+
Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах				+		+	+						+					
Спуск со склона мягко ружина ноги					+	+				+	+							
Подъем на склон «лесенкой»			+	+														
8. Спуск в ворота										+						+	+	
9. Поворот переступанием в движении				+	+	+												
10. Скольжение широким шагом на согнутых ногах											+	+						
11. Передвижение скользящим шагом, размахивая руками													+	+	+			
12. Ходьба скользящим шагом с равильной перекрестной работой рук и ног															+	+		+



**Художественная литература****Стихи****Г. Рамазанов****ЗИМА**

Волшебной сказкой дела  
Деревья и дома,  
Пришла к ребятам белая-  
Пребелая зима.  
Весёлая, желанная  
Морозная пора –  
От холода румяная  
Смеётся детвора.  
Коньками расчертили мы  
Весь пруд,  
А захотим -  
Орлами быстрокрылыми  
На лыжах полетим.

**Лев Квитко****ЛЫЖНИКИ**

Вьюга, вьюга,  
Вьюга, вьюга.  
Не видать совсем друг друга,  
Мерзнут щеки на бегу,  
Перегоним мы пургу!  
Все быстрее мелькают лыжи,  
Цель все ближе, ближе, ближе,  
Через ельник, сквозь кусты,  
С перевала, с высоты.  
Нет для лыжников помех.  
Кто домчится раньше всех?  
По дороге белой  
Смело, смело, смело  
Мы несемся все вперед.  
Пусть опасен поворот,  
Пусть тропинки узки,  
Очень круты спуски,

Тяжелы подъемы, -  
Скорость не сдаем мы!  
Ввысь и вниз вихрем мчись!  
Ель, сосна, посторонись!  
Пусть свирепствует мороз –  
Состоится лыжный кросс!

### **НА САНКАХ**

Мне тепло в ушанке!  
Я хватаю санки,  
На гору взбираюсь,  
Под гору лечу.  
Для меня пустое,  
Самое простое -  
Прокатиться стоя:  
Видите - качу!  
Вдруг рванулись санки...  
Нет моей ушанки.  
В снег она упала!  
Падаю и я.  
Санки дальше мчатся,  
Весело кружатся.  
По снегу веревка  
Вьется, как змея.  
Я нашел ушанку,  
Догоняю санки,  
На гору взбираюсь,  
Под гору лечу.  
Для меня пустое,  
Самое простое -  
Прокатиться стоя:  
Видите - качу!

### **А. Вахитова**

#### **ЛЫЖИ**

Ах, лыжи мои, лыжи, -  
Без вас я сам не свой.  
Ну что на свете ближе  
Мне снежною зимой?

На валенки нацепишь  
Хрустящие ремни  
И день гоняешь целый,  
И напролёт все дни.  
Ну а потом чуть дышишь,  
Чуть на ногах стоишь...  
Ах, лыжи мои, лыжи -  
Нет в мире лучше лыж!  
Хорошо ходить на лыжах  
Мимо елей и берез.  
Воздух чист и неподвижен,  
Не пугает нас мороз.  
В быстром беге крепнет тело,  
Сила в мускулах растёт,  
И в руках любое дело  
Сразу спориться начнет.

**В.Гладышев**

### **ЛЫЖНЯ**

Дымок оторвался от крыши,  
К морозному солнцу плывет.  
На лыжи, на лыжи, на лыжи  
Простор необъятный зовет!  
Опять бегу я по кустам,  
На горку здесь, под горку там –  
И выхожу к тому же пню,  
На ту же самую лыжню...  
И так весь день,  
И так весь день:  
Лыжня и пень!  
Ну что за хитрая лыжная:  
Весь день дурачила меня!

### **ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА**

Люблю морозную погоду...  
Едва рассвет начнет сесть  
Ботинки лыжные надеть,  
И поскорее на природу.  
Еще румянится восток

И обещает день хороший.  
Лыжня, припудрена порошей,  
Как шелк. Скольжение - восторг!  
Леса, как хвост седой лисы.  
Лыжня зовет: "Вперед на Клушу!".  
Движеньё будоражит душу.  
Дыханье серебрит усы.  
По жилам разлилось тепло,  
Покрыли спину капли пота.  
Из головы долой работа,  
Заботы. Чисто и светло...  
С собой из леса принесу  
Запас недельный кислорода.  
Спасибо, щедрая природа,  
За праздник бодрости в лесу!

### **СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ**

Папа, мама, братья, я – очень дружная семья.  
Вместе делаем зарядку.  
Пробежимся для порядка.  
Погоняем мяч футбольный  
В кольцо забросим баскетбольный.  
А коль сетку мы натянем,  
Волейбольный мяч достанем.  
Мяч уменьшим и ракеткой  
Посылаем через сетку.  
В теннис мы, друзья, играем,  
Силу, ловкость набираем.  
Проплывём мы метров двести  
Кролем, брассом, а на месте  
«поплавок» сумеем сделать  
И «звезду», и «кувырок».  
Разбежавшись по дорожке,  
Прыгнуть дальше всех в песок.  
А зимой лыжня зовёт:  
«Встань на лыжи и вперёд»!  
По крутому склону вниз  
Мчимся мы в санях: «держись»  
Лёд катка коньками резать

Приглашает фигурист.  
Если шайбу взять и клюшки,  
Это, брат, вам не игрушки.  
Я, конечно же, вратарь:  
«Ну, отец, скорей ударь!  
С любим мы спортом дружим  
И вместе мы не тужим.  
В общем, папа, мама, братья, я –  
Самая спортивная семья.  
Очень любим эстафеты,  
Но нужны нам не только победы.  
Наш главный приз-  
Отличное здоровье,  
Веселье, бодрость духа и сплоченье.

### **Николай Колдашов**

#### **НА ЛЫЖНЕ**

До предела натянулась  
Горизонта тетива,  
И лыжня её коснулась  
Там, где леса синева.

Мчатся лыжники, а ветер  
Снег бросает на лыжню:  
«Нет быстрее меня на свете,  
Самых ловких обгоню!..

Ветер злится, вихрем вьётся,  
А в ответ, со всех концов,  
Смех задорный раздаётся  
Звонче сотни бубенцов!

На кустах нежней багрянца  
Промелькнули снегири...  
Щёки – в зареве румянца,  
Ярче утренней зари.

Всюду радостные лица  
Через край веселье бьёт...

Ветер вынужден смириться.  
А лыжня вперёд зовёт.

Все девчонки взяли санки,  
Все мальчишки взяли клюшки,  
Вот подарки так подарки!  
Мы играем во дворе,  
Нам не холодно, а жарко,  
Будто лето в декабре.

### **А.Захарова**

У зимы свои есть ласки,  
Есть чудесные деньки,  
Лыжи есть, гора, салазки,  
Лед зеркальный и коньки.  
Вся земля в снегу, я на лыжах бегу.  
Ты бежишь за мной; хорошо в лесу зимой!

### **Н.Асеев**

Мороз румянец выжжет  
Нам огневой.  
Бежим, бежим на лыжах  
Мы от него!  
Второй, четвертый, пятый –  
Конец горе.  
Лети, лети, не падай!  
Скорей! Скорей!  
Закован в холод воздух –  
Аж дрожь берет.  
В глазах сверкают звезды;  
Вперед, вперед!  
Вокруг седые ели,  
Скользи, нога.  
Как белые постели, легли снега.  
И тонкие березы –  
Лишь оглянись –  
Затянуты в морозы, поникли вниз...  
На озере синее тяжелый лед,  
Припустимся на лыжах

Вперед, вперед!

## **МЫ НА ЛЫЖАХ В ЛЕС ПОЙДЕМ**

Мы на лыжах в лес идём,  
Мы взбираемся на холм.  
Палки нам идти помогут,  
Будет нам легка дорога.  
Вдруг поднялся сильный ветер,  
Он деревья крутит, вертит  
И среди ветвей шумит.  
Снег летит, летит, летит.  
По опушке зайчик скачет,  
Словно белый мягкий мячик.  
Раз прыжок и два прыжок –  
Вот и скрылся наш дружок!  
Хоть приятно здесь кататься,  
Надо снова заниматься.  
Головою мы вращаем,  
Будто твёрдо отвечаем:  
«Нет, не буду, не хочу!»  
Это детям по плечу.

## Загадки

Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега.  
(Лыжи)

Деревянные гонцы,  
Словно братья-близнецы!  
На лыжне вдвоём всегда,  
Друг без друга никуда! (Лыжи)

Две сестрицы-близнец  
Кверху задраны концы  
Две дощечки человеку  
Чтоб на них скользить по снегу  
Во дворе зима всё ближе  
Скоро встану я на...  
(Лыжи)

За околицей снега  
Утопает в них нога.  
Деревянные Сапожки  
Обуваю я на ножки.  
И помчал зигзагом-  
Шелестящим шагом.  
(Лыжи.)

Великаны-Сапоги  
По любым снегам беги.  
(Лыжи.)

Мчат по снегу две Сестрички  
Следом тянутся косички.  
(Лыжи.)



Мчат курносые Подружки  
Не отстанут друг от дружки.  
Вверх "Ёлочкой" и "Лесенкой",  
А вниз-звонящей песенкой.  
(Лыжи.)

Мчат курносые Егорки  
С развесёлой, снежной горки.  
(Лыжи.)

Бегут вперёд, задрав носы.  
За ними вслед - две полосы.  
Я бегу на них зимой,  
Две дорожки вслед за мной  
В горку тихо поднимаюсь,  
Вниз стремительно спускаюсь.  
Палки по бокам "летят",  
Если надо, тормозят.  
Финиш стал гораздо ближе,  
Приведут к победе...(Лыжи.)

Две полоски на снегу  
К ледяной реке ведут.  
От полосок тут и там  
Два кружочка по бокам.  
Этот след нашаркали  
Наши...(лыжи с палками)

Два берёзовых коня  
По снегам несут меня  
Кони эти рыжи,  
И зовут их... (лыжи)

Деревянные гонцы,  
Словно братья-близнецы!  
На лыжне вдвоём всегда,  
Друг без друга никуда!  
(Лыжи)

Я на них бегу по снегу.  
В снег на них не провалюсь.  
Я с горы высокой съеду  
И упасть не побоюсь.  
Отгадайте же, не слышу,  
Что такое? Это-...(Лыжи)

Две старательных «близняшки»  
Две подружки- деревяшки  
Вместе рядышком идут  
Меня по снегу несут.  
(Лыжи)

**Организованная образовательная деятельность**

\*\*\*

**Программное содержание.** Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**Ход.** Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Инструктор по физкультуре показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого показывает скольжение и все идут по учебной лыжне 50 м за инструктором. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

Игра «У кого будет меньше шагов?» - дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

Свободное скольжение по учебной лыжне - 10 минут.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Ход.** Дети организованно приходят к месту занятия.

Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их.

Во время спуска с пологого склона при длине ската 6-8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3-4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках).

Ходьба по учебной лыжне - 50 м.

Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

**Ход.** Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам.

Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне - 80 м скользящим шагом.

После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Инструктор по физкультуре обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания.

Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Инструктор по физкультуре следит за правильным положением лыж.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

**Ход.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Инструктор по физкультуре следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки.

Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого инструктор по физкультуре предлагает детям спуститься, пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги.

Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

**Ход занятия.** Дети приходят к месту занятия.

Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук.

Спуск с невысокого склона в основной стойке - 2 раза, спуск в воротики,

образованные лыжными палками, - 2 раза, свободный спуск - 3 раза.

Инструктор по физкультуре проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот. Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

**Ход.** Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого инструктор по физкультуре проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место.

Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно.

Все дети выполняют свободный спуск со склона.

Ходьба скользящим шагом. Инструктор по физкультуре следит за техникой скользящего шага.

Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3-4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

**Ход.** Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на ровном расстоянии. Инструктор по физкультуре проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на

лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.

Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона инструктор напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).

Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск.

Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

\*\*\*

**Программное содержание.** Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».

**Ход.** Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.

Дети идут по учебной лыжне. Инструктор по физкультуре анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, инструктор по физкультуре говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.

Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3-4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## Игры

### Игры на снежной целине

#### «Пройди и не задень»

**Задача.** Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

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

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

#### «Трамвай»

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

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

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

#### «Ходьба парами, тройками»

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

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

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

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

#### «Попади в цель»

**Задача.** Упражнять в устойчивом равновесии.

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

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

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

### **«Поменяй флажки»**

**Задача.** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

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

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

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

### **«Будь внимателен»**

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

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

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

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

### **«Идите за мной»**

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

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

### **«Через препятствие»**

**Задача.** Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

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



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

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

### **«Сороконожки»**

**Задача.** Закреплять навык скольжения в колонне.

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

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

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

## **Игры во время спусков со склона**

### **«Не урони»**

**Задача.** Закреплять навыки спуска.

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

**Правила.** Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

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

### **«Спуск по взмаху цветного флажка»**

**Задача.** Закреплять навык спуска.

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

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

### **«Посмотри в окошко»**

**Задача.** Закреплять навык спуска.

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

**Методические указания.** Следить за правильной позой при спуске.

### **«Поймай предмет»**

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

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

**Правила.** Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

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

### **«Попади в цель»**

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

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

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

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

## Консультации для родителей

### «Влияние занятий на организм дошкольника»

- \* Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.
- \* Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.
- \* Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.
- \* Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- \* Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.
- \* Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.
- \* Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.
- \* Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

### «Лыжная подготовка в ДОУ»

## **Актуальность**

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу, почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

## **Влияние занятий на организм дошкольника**

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие. Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

## **Закалка организма**

-лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки

зрения лыжи хорошие спутники здоровья.

### **Температурный режим и время проведения занятия**

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Занятия проводятся от 30 до 60 минут. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.

### **Как одеть ребенка на занятие?**

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги обязательно толстые шерстяные носки, на руки варежки. Шапочку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован, закален ваш ребенок, тем легче должна быть его «экипировка».

### **Памятка.**

Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.) сообщите об этом воспитателю, заниматься в таком состоянии не желательно.

### **Как правильно выбрать лыжи?**

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего деревянные. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками. Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок.

### **Обучение детей ходьбе на лыжах в нашем ДОУ**

В нашем дошкольном учреждении ведется обучение детей ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей. Занятия состоят из трех частей. Целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах,

развитие ловкости, решительности, смелости. Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки. На начальном этапе обучения дети занимаются без палок, только после того как дети уверенно освоят ходьбу на лыжах дети учатся пользоваться лыжными палками. Занятия проводятся на спортивной площадке, где проложена лыжня. Дети с удовольствием занимаются на лыжах!

### **Совет**

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжню».

## **«Обучающие игры и основные приёмы ходьбы на лыжах»**

### **«Салки»**

Эта забава отлично подойдет для небольшой компании. Убегая и догоняя друг друга на лыжах, детишки научатся держаться на них более уверенно. Игру можно усложнить, убрав палки.

### **«Рисование»**

Малыши вместе со взрослыми пробуют нарисовать лыжами на свежем снегу различные картинку. Это может быть жар-птица, бабочка, солнышко. Выигрывает тот, кто нарисует самую чистую картинку. Эта игра помогает развить координацию.

### **«Новая лыжня»**

Ее надо проложить на чистом снегу. Так ребенок научится ставить ноги параллельно.

### **Разновидности классического стиля:**

После того, как ребенок освоил классический ход - попеременное переставление ног и рук, можно знакомить его с разновидностями "классики" - бесшажным и одношажным стилем. Они хороши на некрутой горке и позволяют немного отдохнуть юному лыжнику. Одновременный бесшажный ход: способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

Одновременный одношажный ход: 1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге 2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге

### **Как спускаться с горы:**

Если кроха уже уверенно катается по прямой, пора выходить на горку. Для начала лучше выбрать достаточно пологую. А чтобы карапузу не было страшно, взрослым в первый раз придется спуститься с ним. Для этого малыша нужно поставить на лыжню, попросить немного присесть и прижать локти к бокам (в первый раз хорошо спуститься без палок). Затем нужно встать к ребенку сзади вплотную и - катиться, придерживая его. После этого малыш может попробовать прокатиться сам. Только нужно научить его падать. Вот весьма простая и действенная формула: если лыжник чувствует, что теряет равновесие, надо присесть на корточки, а потом либо аккуратно завалиться на бок, либо шлепнуться на попу. Это и лыжи сохранит, и его самого от удара сбережет. Для закрепления полученных знаний по спуску можно поиграть в следующие игры:

### **«Фонарики»**

Флажки или веточки расставить на горке по одной линии. Задача ребенка -немного раздвигать ноги там, где есть флажки, чтобы их не сбить, а потом снова сдвигать. Так малыш научится контролировать лыжи во время спуска.

### **«Слалом»**

Флажки нужно расставить зигзагом. Малыш при спуске должен сбить их все.

Сначала можно сделать небольшой размах (от полуметра до метра). Потом его увеличивают до нескольких метров, но делается это только по прямой.

### **Как подниматься на гору:**

Любители для этого используют два способа: "елочку" и "лесенку". Техника выполнения "елочки" похожа на коньковый ход. При подъеме "лесенкой" (он хорош и для крутых гор) юный лыжник становится боком к склону и поднимается так, словно заходит на лыжах по лестнице. Палка нижней лыжи выполняет роль подстраховки, если лыжи поставлены не перпендикулярно горе и начинают скатываться вниз. Взрослые должны обязательно следить, чтобы ребенок не съехал назад. Иначе он может испугаться, а лыжи - войти в снег и сломаться. В качестве игр можно предложить соревнования, кто быстрее поднимется. А затем усложнить задачу - кто при этом сделает все аккуратнее других - чьи ступеньки будут красивее.

### **«Отправляемся в поход»**

Туризм – путешествия по своей стране или в другие страны, сочетающие отдых с элементами спорта и познавательными задачами. Дошкольный туризм решает не только воспитательно - образовательные задачи, но и оздоровительные задачи, совершенствует двигательные способности детей, способствует освоению ими простейших туристских умений и навыков.

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых.

Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и т.д.). В походах сочетается выполнение образовательных задач с организацией условий походной жизни.

Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающее кратковременное (3 – 6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками.

Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для участников похода. Можно приобрести или сшить заплечный мешочек с широкими и мягкими лямками, липучками-застежками, нарядными и удобными для неокрепшей руки малыша пряжками – автоматами и бегунками. Маленький рюкзачок можно украсить аппликацией, мелкими игрушками - брелками, и тогда он станет любимым спутником юного путешественника.

Родителям следует научить своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5кг. Безусловно, многие физически подготовленные ребята могут переносить более значительные тяжести, однако в данном случае ребенок быстро устает, снижается темп его



ходьбы, он перестает замечать достопримечательности, реагировать на слова, сосредотачивается только на своих ощущениях. Поэтому следует помнить о еще не окрепшем позвоночнике ребенка и не позволять ему устанавливать рекорды по весу переносимого груза.

Следующим этапом в подготовке к прогулкам является подбор обуви и одежды для ребенка. Необходимо учитывать не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода, но и возможность ее изменения. Обувь ребенка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажной и шерстяной (что способствуют теплообмену). Это могут быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от ветра и попадаемой на нее влаги в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если родители предусматривают возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, шарфы, накидки и т.п.).

Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период – спортивную шапочку (с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже если группа уходит на двухчасовую прогулку.

Родителям следует заранее продумать вопрос питания детей.

Во время кратковременных туристских походах-прогулках не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения. Однако содержание перекуса не должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Следует избегать скоропортящихся продуктов (мясных и

молочных). Что касается напитков. Горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые. Остальное – дело вкуса ребенка.

### **На заметку!**

Работоспособность и здоровье туриста зависят от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную вещь, с другой – чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны – твердые. Посуда, предметы личной гигиены, компас, шнур могут располагаться в задних и боковых карманах.

Как приучить ребенка к лыжам

Как приучить ребенка к лыжам? Советуем всем родителям приучать своих сыновей и дочерей с самого раннего возраста ходить на лыжах. Поверьте - с годами эта привычка обернется для них крепким здоровьем.

Нередко родители спрашивают, с какого возраста можно ставить ребенка на лыжи. Как правило, с 3-4 лет. Но можно и раньше.

Надо сказать, что сделать из малыша "лыжника" дело непростое. Тут потребуется и терпение, и настойчивость, и немалый труд. Особенно нелегки будут для него первые шаги. Далеко не у каждого малыша появляется желание встать на лыжи. Поэтому, если его нет, не заставляйте ребенка. Лучше всего начинать обучение с игры. Предложите малышу: "Давай поиграем в лыжника!" И поначалу наденьте лыжу на одну ножку: так ему легче будет привыкнуть к новой "игрушке".

Эффект получается гораздо больший, если обучение проходит в компании. Часть ребят при этом будет с лыжами, а другая - без них. И особенно важно в данной ситуации, чтобы кто-то из малышей уже умел ходить на лыжах: его пример обязательно заразит других.

И так день ото дня, сначала на одной лыже, потом на двух малыш приучается скользить по снегу. И день ото дня, это занятие нравится ему все больше и больше. Помимо отличной физической нагрузки, которую получит ребенок на лыжне, прогулка по зимнему, неповторимо красивому лесу окажет на него огромное эстетическое воздействие. А это также имеет немаловажное значение в воспитании юного человека.

Часто родители жалуются на плохой аппетит детей. Так вот, дорогие мамы и папы, если хотите, чтобы ребенок ваш хорошо ел, приучите его ходить на лыжах. Ничто так не возбуждает аппетита, как лыжная прогулка.

Очень хорошо, если вместе с ребенком вы сами встанете на лыжи. В выходные дни - всей семьей в лес на прогулку! Такие походы помимо здоровья дают очень многое и детям, и родителям. И прежде всего порождают между ними дружбу,

духовную близость.

Ну и что же еще кроме закаливания и хорошего аппетита дают лыжи для здоровья? Регулярная ходьба на них повышает в полтора раза жизненную емкость легких, укрепляет мышцы рук и ног, улучшает кровообращение, избавляет от ожирения (а этим нередко страдают сейчас дети), предупреждает аллергические заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата. Если ваш ребенок (и вы вместе с ним) ходит на лыжах 2-3 раза в неделю, это в немалой степени компенсирует недостаток его двигательной активности.

Нельзя забывать и о том, что лыжи способствуют также выработке хорошей координации движений, ориентации в пространстве, развивают у детей смелость, выносливость, волевые качества.

В начале занятий желательно выбирать тихую погоду с температурой воздуха не ниже 2-8 мороза.

Приложение 7

### **Консультации для педагогов**

#### **«Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»**

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

наглядные - показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;

словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

практические - повторение движений, применение элементов соревнования и т.

д.

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

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

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

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

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, в младшей группе воспитатель говорит:

«Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убежать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

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

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

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

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

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

### **«Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах»**

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»**

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

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

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

как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

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

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

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

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например, с трудовым воспитанием - это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей.

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

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в лес.

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и

уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости.

Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям. Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего подобного.

Лыжные прогулки в лес, парк, способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

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

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

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

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



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

Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить у них три типа поведения:

1. Одни дети боятся спуска, открыто признают свой страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора. «Не поеду больше - боюсь!» «В детском саду я могу, а с этой горы никак», - со страхом говорят дети.

2. Другие дети также боятся спуска, но стараются не показать этого состояния. В таких случаях мышцы ребенка скованны, пульс и дыхание учащены, но ребенок старается убедить себя и окружающих в том, что он не боится: «Я не боюсь, я только хочу посмотреть», «Я же не боюсь, я сейчас только отдохну и поеду». В данном случае ребенок как бы оттягивает время спуска, ободряет и подготавливает себя к действию. Страх он маскирует, ему важна общественная оценка его сил и возможностей. Это заставляет ребенка мобилизовать волю, знания, умения. Дети делают попытки самостоятельно преодолеть трудности, сознательно побороть чувство страха.

3. И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неудача, падение расценивается ими как неудача, но это не приводит к отступлению перед препятствием, а заставляет проявить волевое усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата.

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

Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий.

Нередко взрослые допускают серьезные ошибки: запугивают детей разговорами об опасностях спуска или просто запрещают спуск со склонов. В таких случаях

ребенок заявляет: «Мама запретила мне скатываться, ушибиться можно». Боязнь болевых ощущений (и особенно, если они уже имели место в жизни ребенка) также является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть в результате отрицательного примера других ребят. Увидев товарища, который нерешительно переступает по краю склона, девочка говорит: «Я тоже боюсь».

И, наконец, следует отметить, что при физическом утомлении значительно большее количество детей испытывает страх при спуске, отказывается от выполнения задания.

Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умений сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. При этом дети говорят: «Я сам себе сказал, что надо научиться не бояться», «Когда думаешь, что страшно, никогда не съедешь с горки, я думаю, что не боюсь, и съезжаю», «Мне ни капельки не страшно, научился и не боюсь совсем».

У всех детей отмечается сильное желание во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я очень хочу быстро и красиво спускаться с гор, я еще и с трамплина буду прыгать», «Мне никак не научиться на горку подниматься, а спускаться немножко страшно, но я все равно научусь».

Мотивы детских высказываний самые разнообразные (хочу научиться, хочу быть чемпионом, хочу быть смелым и бесстрашным, потому что это интересно, и т. п.). Желания, мотивы действия заставляют ребенка, приложить волевое усилие.

Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. Девочка стоит на склоне и завистливым взглядом провожает детей, скатывающихся вниз. «Что же ты не спускаешься?» - спрашивает воспитатель. «Я боюсь падать», - отвечает ребенок. Воспитатель предлагает посмотреть, как надо спускаться, и весело кричит детям: «Ух, как приятно лететь на лыжах. Посмотрите, как я лечу. Ну-ка все за мной!» И уже внизу обращается к девочке: «А теперь ты попробуй спуститься, ведь это так приятно». Через месяц девочка, стоя на самом краю склона, говорила: «Я раньше боялась спускаться, а теперь мне ничуть не страшно», - и, демонстрируя свое бесстрашие, спускалась с горы.

В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию.

Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям. Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность в себе. Так, на лыжной прогулке все ребята сразу же устремились на склон оврага, где они с удовольствием спускались, поднимались и снова спускались. Одна из девочек к склону не подошла. Воспитатель все время наблюдал за ней, но не предлагал спускаться с высокого склона. Девочка самостоятельно нашла маленький бугорок и спустилась. Воспитатель тут же обращает внимание детей: «Наша Нина сегодня смело спустилась с горки, правда, пока еще маленькой, но ведь все мы начинали с этого. Нина правильно присела, выставила руки вперед, чтобы не упасть, оттолкнулась и съехала. Скоро Нина будет вместе с нами спускаться». Радость от удачно выполненного движения, похвала воспитателя укрепили у ребенка уверенность, желание добиться успеха. На следующем занятии девочка уже самостоятельно начала спуск.

Воспитывая волю ребенка, особенно важно, чтобы воспитатель верил в его силы. Впервые удачно выполненный спуск вызывает у детей чувство удовлетворения.

Помогая детям спуститься, воспитатель сначала поддерживает их. Дети меньше боятся. Однако опасность этого метода в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движения.

В преодолении отрицательных эмоций страха особенно важно добиться хотя бы небольшого успеха. Усилия, затраченные впустую, ослабляют волю ребенка. Вот почему важно стремиться, чтобы ребенок обязательно спустился со склона. А для этого можно облегчить ему задачу - разрешить спуск с середины склона, чтобы он ушел удовлетворенный небольшой победой над страхом.

Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приемы: анализ характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет

большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений.

Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленив наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу.

Оценка детьми пяти лет все еще носит ярко выраженный эмоциональный характер. Дети обычно бывают довольны своими результатами, и, увлеченные движением, часто не замечают ошибок.

Анализируя технику передвижения, дети оценивают сам факт - выполнено или не выполнено задание, но затрудняются установить причины падения. Интересно и то, что на вопрос «Кто у нас в группе лучше всех ходит на лыжах?» они не ставят себя на первое место: «Лучше всех катается у нас Миша. Он никогда не падает, не боится». Но в то же время, давая объективную оценку движений товарища, многие дети стремятся на второе место поставить себя. Это говорит о том, что они еще затрудняются свои действия сделать предметом осознания и объективного оценочного суждения.

Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. «Мне не нравится, что Вова бежит на лыжах, а не скользит и ноги в коленях не сгибает», - говорит ребенок.

Дети старшего дошкольного возраста иногда чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно: «Я не знал, что у меня нет скольжения, да думал, что об этом говорить не надо».

У детей шести лет закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Так, некоторые из них находят и объясняют связи между положением тела и скоростью движения. «Когда с горы скатываешься, нужно пониже пригнуться - быстрее будет. А если стоять во весь рост, то ветер опрокинет», - говорит мальчик. Ребенок в этом случае совершенно правильно отмечает закономерность - низкая стойка уменьшает сопротивление воздушной среды, и за счет этого повышается скорость спуска.

Интересна и последовательность детских суждений: дети старшего

дошкольного возраста стремятся сначала оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения.

Наблюдения показывают, что в дошкольном возрасте у детей может возникнуть переоценка своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может воспитать у ребенка излишнюю самоуверенность, привычку к неоправданному первенству.

Если воспитатель обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычлнить характерные качества движения.