

**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

1.Пояснительная записка

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, X. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие. Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М Конторович. Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах. На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет. Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

**1.1.Актуальность разработки Программы**

Рабочая программа «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста»является документом самостоятельно разработанным, принятым и утвержденным МКДОУ д/с «Солнышко» пгт Кильмезь.

Рабочая программа разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа направлена на создание условий физического развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и формирования навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Структура и содержание рабочей программы «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» дошкольного образования МКДОУ детский сад «Солнышко» пгт Кильмезь разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 года №1155;
* Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 года №761;
* Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
* Уставом МКДОУ детский сад «Солнышко» пгт Кильмезь.

ООП разработана в соответствии с ФГОС ДО, направлена на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и регулирует деятельность дошкольного учреждения по воспитанию, развитию личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает физическое развитие и образование детей с учетом психологических и физиологических особенностей.

Рабочая программа «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» определяет содержание и организацию лыжных занятий (тренировок) на уровне дошкольного образования и обеспечивает достижение воспитанниками психологической и физической готовности к школе.

Дошкольное образование является первым уровнем общего образования в Российской Федерации. Образовательная деятельность в МКДОУ д/с «Солнышко» пгт Кильмезь по рабочей программе «Лыжная подготовка детей старшего дошкольного возраста» осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русском).

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние нафизическое 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.

Ходьба на лыжах вызываетактивные 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 наформирование 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).

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. 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 иправильного 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 струдовым 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 загородный парк, лес.

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. Детям  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 необходимостьюпреодоления 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.

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.

Если инструктор 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 вычленить характерные качества движения.

**1.2.Цели и задачи реализации Программы**

**Цели** рабочей программы «Лыжная подготовка детей  дошкольного возраста»:

* создание оптимальных условий организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста;
* способствование приобретению детьми опыта в двигательной деятельности связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств и гибкость;
* способствование правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* формирование начальных представлений о некоторых зимних видах спорта;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Задачи обучения шестого года жизни (старшая группа):

* развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
* развивать равновесие;
* способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
* учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
* закреплять навык подъема «лесенкой»;
* продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
* закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
* познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Задачи обучения седьмого года жизни (подготовительная к школе группа):

* дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
* помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
* обучать передвижению на лыжах, добиваясь одно-опорного скольжения;
* обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
* стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
* продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
* овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;
* продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой»;
* закреплять навык торможения при спуске «упором».

2.Планируемые результаты освоения программы

К шести годам:

* уверенно выполняет ступающий, скользящий ипеременный лыжный ход и повороты на месте на лыжах, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, соблюдает правила надевания и переноса лыж под рукой;
* имеет элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью человеку,
* соблюдает элементарные умения и навыки личной гигиены, содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья;
* двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
* в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
* в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
* проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
* имеет представления о некоторых видах спорта;
* уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
* проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;
* мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
* умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
* готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться к взрослому за помощью).

К семи годам:

* уверенно выполняет скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке;
* двигательный опыт ребенка богат;
* результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения;
* в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
* осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
* проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
* проявляет постоянно самоконтроль и самооценку;
* стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
* имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
* имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
* ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
* может оказать элементарную помощь самому себе и другому (закрепить лыжные крепления, подняться, обратиться за помощью ко взрослому).

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей средней  группы по лыжной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя Ф. | Ступающий шаг | | Скользящий шаг | | Повороты переступанием на месте | | Повороты переступанием в движение | | Подъем в гору «лесенкой» | | Подъем в гору «елочкой» | | Спуск с горы, н/стойке, в/стойке | | Торможение с горки | | Попеременно двух-шажный ход с палками | | Дистанция 600м | | Игры на лыжах | | Итог | |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«+» - выполняет;        «-» - не выполняет

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей старшей  группы по лыжной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя Ф. | Ступающий шаг | | Скользящий шаг | | Повороты переступанием на месте | | Повороты переступанием в движение | | Подъем в гору «лесенкой» | | Подъем в гору «елочкой» | | Спуск с горы, н/стойке, в/стойке | | Торможение с горки | | Попеременно двух-шажный ход с палками | | Дистанция 600м | | Игры на лыжах | | Итог | |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«+» - выполняет;        «-» - не выполняет

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей          подготовительной группы по лыжной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Имя Ф. | Ступающий шаг | | Скользящий шаг | | Повороты переступанием на месте | | Повороты переступанием в движение | | Подъем в гору «лесенкой» | | Подъем в гору «елочкой» | | Спуск с горы, н/стойке, в/стойке | | Тормо жение с горки | | Попеременно двух-шажный ход с палками | | Дистанция 1000 м | | Игры на лыжах | | Итог | |
| Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К | Н | К |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

«+» - выполняет;        «-» - не выполняет

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.Содержание рабочей программы

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

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. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. Скользящий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять под счет: инструктор считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево- назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки. Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник. Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м. Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах. Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются. Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются. Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Ган-Дельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Конторович — с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, F. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Условия обучения ходьбе на лыжах

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

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10— 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах. В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. На спортивной площадке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то инструктор находится в середине круга, а если на склоне, то место воспитателя на середине склона.

**Обучение ходьбе на лыжах детей 4—5 лет (средняя группа)**

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Инструктор объясняет детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.).

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника.

Чтобы проверить готовность детей средней группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 4—5 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона инструктор обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Инструктор вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты.

Пои подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3—5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе на каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а инструктор исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов ступающего шага:

* правильностью исходного положения, посадки лыжника;
* удержанием равновесия при передвижении;
* соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

**Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)**

При многократном повторении упражнений у детей формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения. В этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Инструктор объясняет детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.).

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона инструктор обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Инструктор вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты.

Пои подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3—5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе на каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а инструктор исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага***:***

* правильностью исходного положения, посадки лыжника;
* удержанием равновесия при скольжении;
* длительностью скольжения на одной ноге;
* соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5—6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10—15 м).

В старшей группе повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

**Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)**

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага,— он становится больше.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Основное в методике обучения детей 6—7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

Воспитателю необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6—7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6—7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Дети этого возраста могут сами очищать лыжи от снега.

Для удобства переноски лыж инструктор учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече.

В подготовительный период инструктор проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100—150 м. При этом инструктор должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Новое движение инструктор показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая***методическая последовательность:***

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

«По цветным, линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии.

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Основным в методике обучения детей 6—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

Один из сложных моментов в процессе обучения — умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого инструктор показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Инструктор должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

**Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей средней группы ходьбе на лыжах**

**(физкультурное занятие на прогулке)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№** | **Неделя** | **Программные задачи** |
| Декабрь | 1 | 1. | Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом. |
| 2 | 2. | Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. |
| 3 | 3. | Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.  Закреплять умение ходить ступающим шагом. |
| 4 | 4. | Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору. |
| Январь | 5 | 3. | Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом. |
| 6 | 4. | Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада. |
| Февраль | 7 | 1. | Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом. |
| 8 | 2. | Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра. |
| 9 | 3. | Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев. |
| 10 | 4. | Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой». |
| Март | 11 | 1. | Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров. |
| 12 | 2. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе. |

**Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах**

**(физкультурное занятие на прогулке)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** |  | **Неделя** | **Программные задачи** |
| Декабрь | 1 | 1. | Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада. |
| 2 | 2. | Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом. |
| 3 | 3. | Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра. |
| 4 | 4. | Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев. |
| Январь | 5 | 3. | Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой». |
| 6 | 4. | Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада. |
| Февраль | 7 | 1. | Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом. |
| 8 | 2. | Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра. |
| 9 | 3. | Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев. |
| 10 | 4. | Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой». |
| Март | 11 | 1. | Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров. |
| 12 | 2. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе. |

**Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на**

(физкультурное занятие на прогулке)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** |  | **Неделя** | **Программные задачи** |
| Декабрь | 1 | 1. | Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. |
| 2 | 2. | Закреплять навык ступающего и скользящего шага. |
| 3 | 3. | Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. |
| 4 | 4. | Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. |
| Январь | 5 | 1. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. |
| 6 | 2. | Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. |
| 7 | 3. | Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. |
| Февраль | 8 | 1. | Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием. |
| 9 | 2. | Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах. |
| 10 | 3. | Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом. |
| Март | 11 | 1. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двухшажным ходом, в выполнении поворотов переступанием. |
| 12 | 2. | Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. |

**Обучающие игры и упражнения**

*«Кто быстрее»*

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

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

Цель: освоение чувства лыж.

*«Лошадки», «Большие и маленькие»*

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

*«Карусель»*

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

*«Кто дальше»*

Цель: овладение скользящим шагом.

*«Пройди и не задень»*

Цель: развитие пространственных ориентировок.

*«Самокат»*

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

*«Кто самый быстрый?»*

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

*«Кто быстрее принесет снежный ком»*

Цель: развитие быстроты.

*«Заморожу»*

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

*«Салки на лыжах»*

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

*«Трамвай»*

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

*«Попади в цель»*

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

*«Будь внимателен»*

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

*«Идите за мной»*

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

*«Через препятствие»*

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

*«Сороконожки»*

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

*«Не урони»*

Цель: закреплять навык спуска.

*«Поймай предмет»*

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*«Следопыт»*

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

*«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»*

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

*«Два мороза», «Эстафета в парах»*

Цель: развивать быстроту.

