

**Актуальность:** Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать дополнительные кружки по физическому развитию.

**Значение:** Большое место в физическом развитии дошкольников занимают спортивные упражнения. Овладение ими имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности ребенка.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

**Цель:** развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах. Обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- разучивание детьми доступного двигательного материала по обучению ходьбы на лыжах, не входящего в основную программу;
- формирование основ техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения;
- закрепление двигательных умений детей в процессе подвижных игр.
- совершенствование навыка выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

**Оздоровительные:**

- укрепление мышц верхнего плечевого пояса ,спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей;
- укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы;
- укрепление мышц дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей;
- закрепление у воспитанников умения сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.

### Воспитательные:

- воспитание потребности и желания вести здоровый образ жизни;
- способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр;
- совершенствование умения придерживаться определенного направления передвижения и быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога ,на зрительные ориентиры, соблюдать предложенный темп;
- закрепление правил безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.

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

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

**Место проведения:** спортивный зал МБДОУ, спортивная площадка,

**Форма выявления конечного результата:** диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

### **Методы и приемы:**

- *метод упражнений с четко заданной программой действий*, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
- *практический метод* (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);

- *соревновательный метод* (который являлся средством повышения двигательной активности);

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

- *наглядный метод*:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому я большей частью привлекала самих воспитанников);

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

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждали детей к деятельности, помогали им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствовали более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применялись мной для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия.

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

## **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ**

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

2. Не разговаривать во время передвижений.

3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому товарищу.

4. Скатываться с горки тогда, когда внизу уже никого нет.

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

6. Лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад.

### **Работа с родителями:**

-акция «Товарищи родители, немного помогите нам!» (оказание помощи в ремонте и приобретении спортивного инвентаря - лыжи по возрасту детей);

-консультация «Прогулка на лыжах. Ее влияние на развитие двигательных способностей старших дошкольников»;

- индивидуальные беседы по интересующим вопросам;
- совместное с детьми спортивное развлечение «Мы дружим со спортом»;
- наглядно –информационная работа:
- показ презентации «Как с пользой для здоровья провести зимние каникулы»;
- оформление альбома «Мы – будущие олимпийцы!»;
- картотека творческих подвижных игр для всей семьи с элементами передвижения на лыжах в условиях повседневной жизни «Играем дома»;
- фотовыставка «Со спортом растем!».

### Перспективное планирование кружка "Юный лыжник"

<i>Месяц</i>	<i>Содержание</i>	<i>Цель</i>
<i>Октябрь</i>	Обследование детей. Инструктаж по технике безопасного поведения во время передвижения на лыжах. Знакомство с лыжами.	Определение уровня развития двигательных способностей детей. Подготовка воспитанников к обучающему процессу.
<i>Ноябрь</i>	Упражнения для обучения скользящему шагу .П/игры с элементами передвижения на лыжах. Игры соревновательного характера, игры - эстафеты.	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники скользящего шага. Закрепление двигательных умений детей. Совершенствование навыка выполнения скользящего шага.
<i>Декабрь</i>	Упражнения для обучения поворотам. П/игры с элементами передвижения на лыжах. Игры соревновательного характера, игры - эстафеты.	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники поворотов. Закрепление двигательных умений детей. Совершенствование навыка выполнения поворотов.
<i>Январь</i>	Упражнения для обучения подъемам на склон. П/игры с элементами передвижения на лыжах. Игры соревновательного характера, игры - эстафеты.	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники подъема на склон. Закрепление двигательных умений детей. Совершенствование навыка выполнения подъема на склон.
<i>Февраль</i>	Упражнения для обучения спускам со склона. П/игры с элементами передвижения на лыжах. Игры соревновательного	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники спуска со склона. Закрепление двигательных умений

	характера, игры - эстафеты.	детей. Совершенствование навыка выполнения спуска со склона.
<i>Март</i>	Упражнения для обучения торможению. Игры с элементами передвижения на лыжах. Игры соревновательного характера, игры - эстафеты.	Разучивание двигательного материала, подводящего к формированию основ техники торможения. Закрепление двигательных умений детей. Совершенствование навыка выполнения торможения.
<i>Апрель</i>	Обследование детей.	Определение уровня развития двигательных способностей детей, овладения двигательным материалом.

### Упражнения для обучения скользящему шагу

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки хлопков.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

### Упражнения для обучения поворотам

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками, стараясь не сбить их.
4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («звездочка», «спираль»).

8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

### **Упражнения для обучения подъемам**

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой», ускоряя темп передвижения.

### **Упражнения для обучения спускам со склона**

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона до ориентира.
3. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.
4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.
5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
6. Свободный спуск.
7. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.
8. Спуск группой (2-4 ребенка), взявшись за руки.
9. Спуск со склона, низко присев.
10. Спуск парами, держась за руки.
11. Спуск, держа перед собой или за спиной какой-нибудь предмет.
12. Спуск парами, взявшись за руки, а в свободной руке держа предмет (мяч, мешочек с песком).
13. Спускаясь со склона, ребенок старается попасть снежком в подвешенный обруч.

### **Игры и упражнения для старших дошкольников, обучающие ходьбе на лыжах**

*«Кто быстрее»*

Цель: совершенствование умения 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: совершенствование стойки лыжника.

*«Кто дальше»*

Цель: овладение скользящим шагом.

*«Пройди и не задень»*

Цель: развитие пространственных ориентировок.

*«Самокат»*

Цель: обучение 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.

*«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.

*«Поймай предмет»*

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*«Сороконожки»*

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

*«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт», «Два мороза», «Эстафета в парах», «Не задень!»*

Цель: развивать ловкость, быстроту.

*«Попади в цель»*

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

### *«Дружные тройки»*

Цель: закреплять навык спуска.

### *«Следопыты»*

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе, скользящим шагом в изменяющихся условиях.

### *«Не задень!»*

Цель: развивать ловкость, быстроту.

## ***Ожидаемый результат:***

### **ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ**

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, выполнения поворотов, преодоления подъемов, спусков. В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

**Ступающий шаг.** Ребенок сначала испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

**Скользящий шаг.** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой, левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Попеременный двухшажный ход.** В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую



ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутая в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

**Повороты.** Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

**Подъемы.** Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны. Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра.

**Спуск.** Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед. На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

**Торможение.** Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Торможение «полуплугом» или упором очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая

отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1.В.И.Лях "Мой друг - физкультура", Москва "Просвещение" 2007г.
- 2.А.В.Хухлаева "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста", Москва "Просвещение" 2010г.