

**Обучение детей передвижению на лыжах
в дошкольном образовательном учреждении**
*Соколова Ольга Михайловна, инструктор по физической культуре,
МДОУ «Детский сад №22 р.п. В. Синячиха
(Россия, Свердловская область, Алапаевский район)*

Повышение заболеваемости детей, современное экологическое состояние внешней среды, низкая эффективность методик физического воспитания детей дошкольного возраста, выдвигают новые требования в поиске направлений более эффективного развития детей дошкольного возраста.

Одной из важных проблем дошкольного физического воспитания является проблема формирования двигательных навыков и умений детей.

Двигательные действия, совершаемые ребенком многообразны: это труд, лепка, рисование, игра на музыкальных инструментах, игровая деятельность, бег, лазание, прыжки и т.д. Совокупность его движений, объединенных в целостные действия, проявляется в активном отношении к жизни.

Рассматривая передвижение на лыжах, как комплекс двигательных действий рад ученых утверждают, что при обучении передвижению на лыжах у человека происходит активное формирование функций равновесия, координационных способностей. Передвижения на лыжах формируют двигательные навыки и умения. Повышают сопротивляемость организма человека к агрессивным условиям внешней среды.

Ходьба на лыжах оказывает на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливаются функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких.

Передвижение на лыжах не происходит в стандартных условиях, где достаточным является владение несколькими видами движений, а происходит в условиях постоянно меняющегося рельефа местности, качества снежного покрытия, изменений метеорологических условий, что требует овладения различными способами передвижения на лыжах имеющих определенную специфичность. И исходя из этого, лыжная подготовка является одним из важных компонентов в физическом и психическом развитии дошкольников.

Несмотря на то, что вопрос обучения передвижению на лыжах является достаточно изученным, проблема обучения передвижению на лыжах детей старшего дошкольного возраста как средства совершенствования и приобретения основных видов движений является, мало изученной, в связи, с чем актуальность является очевидной.

Особенно актуальной становится данная тема в тех МДОУ, где условия недостаточны для обеспечения многих программных элементов по физическому развитию и не могут в полной мере способствовать

формированию у дошкольников необходимых физических навыков и качеств, например из-за отсутствия физкультурного зала, необходимой площади и т.д.

Таким образом, цель данной работы – совершенствование основных видов движений посредством обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста на спортивном участке МДОУ.

В детском саду при обучении передвижению на лыжах начиная со старшей группы.

Наиболее эффективной формой являются организованные занятия. Успех обучающих занятий во многом будет зависеть от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Физические упражнения по лыжной подготовке детей.

Задачи:

1. Учить детей обращаться с лыжами. Учить переносу лыж на место занятия.
2. Учить детей стоять на лыжах, поворотам и основным способам передвижения на лыжах.
3. Учить детей спуску и подъему с горки и в гору.

Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу. Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег – одну лыжу справа, другую слева – закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «пружинка», поочередное поднимание правой, затем левой ноги. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 метров). Игра «У кого меньше шагов?» - ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

Построение в две шеренги, одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступание вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж – рисуем веер (выполняется на счет). На «1» - поднять носок правой лыжи переставить его право, на «2» - приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот на 90 градусов. Так же на счет «1-6» вернуться в И.п. Тоже влево. Стоя на месте выполнить несколько упражнений «пружинка». Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20м ступающим шагом – как лошадки; 20 м скользящим шагом – как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивая руками вперед и назад, сочетая движение рук с ритмом шагов. Передвижение по лыжне 300 метров.

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой лыже, отталкиваясь то правой, то левой ногой. Ходьба скользящим шагом 300 м.

Игровое задание: «Шире шаг» на отрезке лыжни (длина 2-2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге.

Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. Ходьба по извилистой лыжне. Ходьба на лыжах, дистанция 200 м.

Построение в шеренгу. Поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах – приставной шаг вправо и влево, ставя лыжи параллельно. Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе, дистанция 200 м.

Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: «пружинка» с ритмичным взмахом рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом, согласовывая движение рук и ног. На обозначенном отрезке, ходьба с меньшим количеством шагов. Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом, дистанция 200 м.

Построение в две шеренги. Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6-8 предметов то справа, то слева. Передвижение скользящим шагом, как можно дальше скользя попеременно на одной и на другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

Построение в шеренгу. Упражнение на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?». Дети строятся в две шеренги, по сигналу первая передвигается до обозначенной черты – кто быстрее. Затем выполняет вторая. Отметить кто быстрый. Ходьба по лыжне в умеренном темпе, дистанция 200-300 м.

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево. Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок 10 м, задание – пройти по лыжне, выполнив как можно меньше длинных накатистых шагов. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом.

Построение в шеренгу. Упражнение на лыжах: приседания, повороты – рисуем веер. Игровое задание: «Кто дальше проскользит». Выполнить 5-6 шагов, энергично отталкиваясь на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки. Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом.

Подготовительные упражнения на хорошо утрамбованном снегу:

1. «Пружинка» - И.П. – ступни параллельно, чуть расставлены, руки на пояс, туловище слегка наклонено вперед. Приседания с выносом рук вперед.
2. «Цапля» - И.п. – ноги параллельно, руки на пояс. поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны. Поочередное поднимание правой и левой

- ноги, затем пауза и повторение.
3. «Конькобежец» - И.п. – ноги параллельно, чуть расставлены, руки за спину. Выполнить полуприсед, выдержать паузу до 5-10 секунд и выпрямиться.
4. «Неваляшки» - И.п. – ноги чуть расставлены, руки на пояс. Наклонить туловище вправо и влево, слегка сгибая колени.
5. «Лисички» - И.п. – поза конькобежца. Ходьба, имитируя движение на коньках, продвигаясь вперед

Упражнение «*Шире шаг*». Воспитатель отмечает на лыжне 20-25 м. и предлагает ребёнку преодолеть это расстояние без палок, делая широкое скользящее движение ног. Попытка в которой ребёнку удаётся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов считается рекордной. На следующих занятиях ребёнок пытается улучшить свой результат.

Упражнение «*Слалом*». На ровном месте на лыжне расставляются 5-7 меток, ребёнок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдёт дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

Упражнение «*Лесная карусель*». Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой ёлочки. Дети одновременно бегут на лыжне вокруг ёлочки, стараясь сохранять заданное начало игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и немного отдохнув, поворачиваются и заводят карусель в другом направлении.

Упражнение «*С горки вприсядку*». Дети спускаются со склона на лыжах, глубоко присев (сильно согнув ноги). Что бы удержать равновесие надо слегка наклонить плечи вперёд.

Список литературы:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 1972.
2. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Пособие для воспитателя. - М., Просвещение, 1986.
3. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. - Волгоград, «Учитель», 2009.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: Мозаика – Синтез, 2009
5. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. Пособие для работников дошкольных учреждений. М.: ООО «ЕЦ Сфера», 2003.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. Книга для воспитателей детского сада. М.: Просвещение, 2001.
7. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста». - М., «Владос», 2000.

9. Теория и методика физической культуры дошкольников. Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева; СПб: Детство-пресс, М.: «Сфера», 2008.