

# ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ: КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

*Петросян Анаит Генадьевна, инструктор физической культуры, МАДОУ  
«Детский сад № 1» КГО  
(Россия, Свердловская область, г. Камышлов)*

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Для детей старшего дошкольного возраста обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

## **Средняя группа**

**1. «Попади в цель».** *Задача.* Упражняться 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, кто попал большее число раз из трех или пяти бросков правой и левой рукой. *Методические указания.* Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

**2. «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.

**3. «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- вариантов движений.

**4. «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.

**5. «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.

**6. «По следам».** Выбирают ведущего, которому дают 2 флажка. Он должен спрятать их в каком-то оговоренном месте. После чего все едут по лыжне, оставленной водящим, и стараются найти места, где спрятаны флажки.

**Старшая группа:**

**1.«Схвати палку».** Участники соревнуются попарно. Взрослый кидает вперед лыжную палку, словно копье. Ребята по сигналу бегут к палке, кто быстрее.

**2. «На одной лыже».** Участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель-кто прибежал раньше.

**3. «Гонка с форой».** Участники разбиваются на пары. Самых сильных и быстрых ставят позади, а впереди,- тех, кто послабее. По сигналу начинаются гонки. Если стоявшие впереди приходят на финиш раньше своих преследователей, значит, они выиграли; если наоборот, то победа за преследователями.

**4. «Пустое место».** Игроки образуют круг. Выбирают водящего, он бежит на лыжах снаружи круга, дотрагивается до одного из детей, коснувшись рукой, и продолжает движение в ту же сторону. Вызванный бежит в другую сторону, стараясь занять место, где он стоял.

**5. «Шире шагай».** Соревнуются парами на 2 параллельных лыжнях. Игроки проходят 10 метров, делая широкие, накатистые шаги, стараясь скользить дольше, отталкиваясь ногами. В каждой паре выигрывает тот, кто приходит к финишу с наименьшим числом шагов.

**6. «Веер».** Соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.

**7. «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.

**8. «Позвони в колокольчик».** На склоне горы втыкают палки с привязанными к ним колокольчиками. *Задача-* при спуске с горы позвонить в колокольчик.

**9. «Сумей проехать».** На склоне горы устанавливают ворота из 3 лыжных палок (две воткнуты, а третья- поперек). *Задача-* съехать и не уронить «ворота».

Подготовительная к школе группа:

**1.«Салки- догонялки на лыжах».** Игроки по свистку разъезжаются по всей площадке. Ведущий старается догнать одного из них и коснуться рукой. Тот, кого запятнал ведущий, сам становится ведущим.

**2.«Меняемся местами».** На противоположных сторонах площадки на линиях старта выстраиваются в 2 шеренгах лицом друг к другу команды по 10-12 человек. По сигналу игроки бегут навстречу друг другу. *Задача:* занять быстрее место, где стояла команда соперников. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

**3.«Слалом».** На ровном месте ставят фишки, конусы. *Задача* игроков- пробежать между предметами змейкой, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.

**4.«Эстафета «Передай палки».** Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд- с лыжными палками, остальные- без палок. По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к ориентирам, втыкают возле них палки и возвращаются назад. После передачи эстафеты рукой начинают движение вторые игроки. Взяв у ориентиров палки,они, вернувшись, предлагают их третьим участникам, и те уже бегут с палками и т. д.

**5.«Гонки с выбыванием».** Игроки стартуют по круговой лыжне 100 м. После каждого круга- финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из соревнования. Всего проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока- победители.

**6.«С двумя палками».** Стартуют две команды по 2 человека. Первый вытягивает палки назад, второй держится за них и по сигналу ведущего участники двигаются к финишу.

**7.«Весёлые поезда».** Дети становятся в команды по 8 человек. Правой рукой все держат канат. Который соединяет все «вагоны», получается колонна. Задача колонны- поезда: скататься с горки и не потерпеть крушение, т.е. не упасть, не отцепиться и не потерять ни одного лыжника. Побеждает команда, удачно выполнившая задание.

**8.«С горки на горку».** Каждая из команд делится на 2 группы. Одна располагается на вершине одной горки, другая- на вершине другой. По сигналу ведущего первый участник съезжает вниз, передает эстафету (флажок), второй взбегаёт на вершину горки, передает третьему, тот съезжает и т.д.

**9.«Вместе на одних лыжах».** Соревнуются две пары. Спуск с горы предстоит вдвоем на одних лыжах. Первый стоит на лыжах, второй пристраивается сзади. Обхватив первого за талию. Побеждает пара, сумевшая сохранить равновесие при спуске и не упасть.

**10.«Кто быстрее на гору».** Участники делятся на команды и соревнуются по сигналу ведущего в подъеме на гору «ёлочкой». Выигрывает та команда, игроки которой быстрее соперников поднимутся на вершину горы.

**11.«На трех ногах».** Участники делятся на пары и выстраиваются на линии старта. Правая нога одного лыжника и левая другого связываются резинкой. По сигналу ведущего пары начинают движение к финишу. Спуск с горы в паре на «трёх ногах».

**12. «Спуск на одной лыже».** С небольшого склона участники спускаются на одной лыже, держа другую на весу. Побеждает проехавший дальше всех.

**13. «Спуск парой, тройкой, держась за палку».** Участники выстраиваются парами или тройками на вершине склона, держась за одну горизонтальную палку, как за перекладину. Задача- спустится и не упасть.

**14.«Все по местам».** По большому кругу расставлены лыжные палки. Играют 11 человек, из них один водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников по большому кругу, в любой момент он может подать команду: «Быстро займи!». По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится ведущим и считается проигравшим.

**15. «Подними палки».** Соревнуются пары. Первый во время спуска с горки кладет палки справа и слева от лыжни. Его напарник, спускаясь вслед за ним, старается поднять обе палки. Затем то же выполняет другая пара.

**16. «Трамплин».** Игру можно проводить сначала с катающимися поодиночку, затем группой. Каждый съезжает с горки, выполняет прыжок на лыжах через небольшой трамплин и продолжают спуск. Выигрывает тот, кто сумеет удержать равновесие на лыжах и не упасть.

**17. «Стоп - линия».** В конце спуска чертится краской или кладется плашмя на снегу красная палка. Участники съезжают с вершины спуска, стараясь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом», не пересекая стоп- линии.

**18. «Через воротики».** Участники выполняют спуск в высокой стойке, приседают перед «воротами» из 2 или 3 палок в низкую стойку, выпрямляются и, сохраняя равновесие, продолжают спуск.

**19. «Схвати палку» (палки) или призы.** Участники съезжают со спуска, стараясь по ходу вынуть воткнутые в снег палки, поставленные слева и справа.

**20. «Поймай мяч».** Участники выстраиваются в колонну на вершине спуска. По сигналу съезжают вниз и ловят брошенный каждому мяч водящим. Задача- поймать, бросить ведущему и съехать, не потеряв равновесие.

**21. «Кто дальше».** Участники съезжают вниз в любой стойке, договорившись заранее. Задача- как можно дальше прокатиться до полной остановки.

**22. «Набрось кольца».** На склоне горы, сбоку по ходу спуска, устанавливают на некотором расстоянии палки. Каждому игроку дают по 3 кольца. Задача: съезжая, набросить кольца на палки. Кто больше набросил, тот и выиграл.

**23.«Сумей объехать».** На склоне спуска разложены конусы (или фишки, палки) Участники, съезжая с горки переступающим шагом, стараются огибать препятствия справа и слева.

#### **Список литературы:**

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. М., 1977.
2. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. – М.,1993.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.