

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района Новосибирской области детский сад  
комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево

Адрес: 633216 р.п. Линево 4 - микрорайон д. 15, Искитимский район, Новосибирская обл., тел/ факс (8) 383 -43-33-821  
E-mail:sharocka-linevo@mail.ru

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МКДОУ д/с «Красная шапочка»  
Г.В. Мельникова  
№ 59-1 от «10» сентября 2019г.

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического совета  
№ 5 от «03» сентября 2019 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
«Обучение детей ходьбе на лыжах»  
для детей старшего дошкольного возраста

2020г.

Составитель: Эргарт. Л.Ф

Инструктор по ФК

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Искитимского района Новосибирской области детский сад  
комбинированного вида «Красная шапочка» р.п. Линево

Адрес: 633216 р.п. Линево 4 - микрорайон д. 15, Искитимский район, Новосибирская обл., тел/ факс (8) 383 -43-33-821  
E-mail:shapochka-linevo@mail.ru

**УТВЕРЖДАЮ**  
заведующий МКДОУ д/с «Красная шапочка»  
Г. В. Мельникова  
№ \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического совета

№ \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
«Обучение детей ходьбе на лыжах»  
для детей старшего дошкольного возраста

2020г.

Составитель: инструктор по ФК Эргарт. Л.Ф

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
<b>I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
Пояснительная записка.....	3
1.1.Цели и задачи реализации программы.....	4
1.2. Сроки реализации программы.....	5
1.3. Формы работы с детьми.....	5
1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:.....	5
1.5.Значимые для разработки и реализации программы характеристики развития детей при ходьбе на лыжах.....	6
1.6.Планируемые результаты освоения программы.....	12
1.8. Методика проведения обследования уровня развития физических качеств .....	14
<b>II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	
2.1. Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей ходьбе на лыжах (физкультурное занятие на прогулке).....	21
2.2. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников .....	21
<b>III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1.Материально – техническое обеспечение.....	22
3.2. Перечень оборудования.....	23
3.3.Уход за лыжным инвентарем .....	23
3.4.Условия обучения ходьбе на лыжах.....	23
<b>РЕСУРСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>33</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>33</b>

## **ВВЕДЕНИЕ**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Дети овладевают такими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитию пространственных движений. Благодаря занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Во время занятий ребята скользят по лыжне, делают повороты, спускаются и поднимаются определённым способом. Это способствует у них воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, возникает чувство дружбы, взаимопомощи.

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **Пояснительная записка**

Катание на лыжах – это сложный вид движений, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановке лыж при передвижении, сохранения равновесия. Эта сложность обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по лыжне на ограниченной площади опоры. А приобщение к спорту с раннего детства даёт ребенку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

Из вышеизложенного, назрела острая необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ. С этой целью была разработана рабочая программа «Обучение детей ходьбе на лыжах».

Рабочая программа по лыжной подготовке детей «Обучение детей ходьбе на лыжах» от 5 до 7 лет разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение.

Рабочая программа разработана на период с сентября по май текущего учебного год.

Рабочая программа «Обучение детей ходьбе на лыжах» является программой физкультурно-спортивной направленности. Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа рассчитана на детей в возрасте 5- 7 лет.

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими документами**

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. №273-ФЗ

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утвержден приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013г.)

-Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. №58ё

- Устав ДОУ

- ФГОС ДО

**1.1.Цели и задачи реализации программы:**

**Цель программы:**

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем).

**Задачи программы:**

-обучать детей надевать лыжи, сохранять равновесие;

- развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
- дать основы техники передвижения на лыжах «бесшажным», «одношажным», «двухшажным» ходом;
- помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
- закреплять навык подъема «обычным шагом», «елочкой», «лесенкой»;
- учить спускам со склонов в различных стойках;
- учить способом торможения «плугом», «полуплугом», переступанием», «упором»;
- продолжить обучение «скользящему», «ступающему», «поперечному» ходам;
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.

**1.2.Сроки реализации программы:** 2 года (старшая и подготовительная к школе группа).

**1.3. Формы работы с детьми:** с детьми: теоретические и практические занятия.

Занятия проводятся в спортивном зале (с сентября до выпадения стойкого снежного покрова) и на свежем воздухе (ноябрь - март). Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе, с периодичностью проведения 2 раза в неделю. Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 человек.

**1.4. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

### **1.5.Значимые для разработки и реализации программы характеристики развития детей при ходьбе на лыжах**

#### **Виды и способы передвижения на лыжах**

Прежде чем начинать обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов. Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой ребенок - лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Показатели ее качества - естественность, эффективность и экономичность. К основным действиям, которые при этом выполняются и от которых зависит скорость передвижения на лыжах, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

Ступающий шаг - самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку. 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. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

Ступающий шаг - это основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных, постепенно усложняющихся условиях. При обучении важно освоить следующие элементы: разноименная координация движений в работе рук и ног (как в обычной ходьбе); перенос при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую; специфические маховые и толчковые движения руками.

Скользящий шаг - это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. 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. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе.

По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом старшие дошкольники осваивают попеременных двушажный ход и другие лыжные хода, включающие выполнение поворотов, торможения, преодоление подъемов и спусков. Все эти движения лыжники-новички выполняют без палок. Их можно давать только тогда, когда ребенок уже уверенно держится на лыжах.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Чаще всего используют поворот переступанием. Повороты на месте переступанием вокруг пяток и вокруг носков лыж несложны, но желательно отработать их еще раз до полной автоматизации.

Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следят за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, совершается поворот на 90 или больше градусов. Начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными - не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж.

Подъемы на горку. При подъемах на горку используются различные способы: обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Подъем обычным шагом применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом. Подниматься на горку можно прямо, а также наискось. Сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают напряженность и скованность движений. Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме на склон в прямом направлении - носки лыж разводятся в стороны и становятся на внутренние ребра. Подъем «полуелочкой» применяется при подъеме (передвижении) наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая - с разворотом носка в сторону поперек склона. Обе лыжи ставятся на ребро.

Подъем «лесенкой» применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется с продвижением только вверх или вперед-вверх. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема и поставить лыжу на внешнее ребро, чтобы она не соскальзывала, и одновременно переставить палку. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро, и затем переставить палку. Сначала детей учат переступать на ровном месте, затем при подъемах на горку.

Спуском со склонов детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разъезжаться ноги и они могут упасть. Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой, а также «лесенкой»). Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая - для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног. С пологих склонов спускаются прямо, наискось, а с более крутых - прямо.

При спусках с горы дети учатся тормозить. Детей обучают простейшим способам торможения - «плугом» и «полуплугом». Торможение применяется не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки лыж сближают «плугом». Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади. Для торможения «полуплугом» (или упором) необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, а вторая в это время отводилась в сторону, ставилась на ребро и упиралась им в снег.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно).

По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные.

Овладев скользящим шагом, дошкольники переходят к изучению попеременного двухшажного хода с палками, который состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. При попеременном двухшажном ходе движения естественные, словно при обыкновенной ходьбе - правая нога, левая рука. Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее скольжение на лыже, тем энергичнее темп передвижения.

Техника попеременного двухшажного хода. С шагом левой ноги вперед выносится правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок - тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

Бесшажный ход с палками применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:

1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.
- 2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.
4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.
5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.
6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.
- 7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.
9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.

Цикл движений повторяется.

### **Последовательность обучения**

Непосредственное обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок - это наиболее простой способ передвижения на лыжах. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов.

При ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Чем раньше дети начнут использовать палки, тем хуже будет их техника передвижения. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам. Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

После этого учат поворотам на месте (вокруг задников и носков).

Затем поворотам в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»).

Учат торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «лесенкой»); спускам с горки («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке).

Подъемы «елочкой» и «лесенкой» применяются только старшими дошкольниками, так как для малышей они еще очень сложны.

С горки спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом. Для освоения скользящих шагов можно давать такие задания:

- после разбега ступающим шагом скольжение на одной лыжне до полной остановки, вторую приподнять над лыжней;
- скольжение под уклон то на одной, то на другой лыже;
- скользящие шаги с палками в руках, взятыми за середину.

Затем осваивают попеременный двухшажный ход. Обучать этому ходу следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить.

Одновременному бесшажному ходу обучают детей тогда, когда они освоят ступающий, скользящий шаг, а также попеременный двухшажный ход (примерно в 5-6 лет).

Однако, следует помнить, что при начальном обучении детей-дошкольников ходьбе на лыжах проводится предварительная работа.

На первых занятиях по лыжной подготовке, (которые проводятся в физкультурном зале), дети приучаются к порядку, организованности, правильному выполнению определённых действий, построения в колонну по одному с лыжами в руках.

Затем они учатся надевать лыжи, натягивать крепления на ботинки, чистить лыжи после катания и ставить на место.

Затем воспитатель учит детей исходному положению - «стойка лыжника»: лыжи стоят параллельно на ширине ступни (10-15 см), ноги согнуты так, чтобы колени были над серединой ступни, туловище немного наклоняют вперед, руки полусогнуты и свободно опущены, тяжесть тела распределяют равномерно на обе ноги, взгляд обращен вперед.

С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах поочередное поднятие ног), переступание в стороны и т. д., а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

Необходимо отметить, что в основе ходьбы на лыжах заложена обычная ходьба и в процессе формирования навыка ребёнка следует отталкиваться от органов чувств, поэтому первые занятия проводятся в зале без лыж, с имитацией ходьбы на лыжах. В дальнейшем по степени освоения можно давать некоторым детям лыжи в зале и совершенствовать технику. Только после этого можно выходить на улицу.

Но детям не просто освоиться с непривычным для них ощущением тяжести лыж, их скольжения на снегу. Поэтому первые движения ребенка - это просто постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом постепенно усложняются и дети начинают выполнять:

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- Прыжки с поворотом лыж вправо - влево.
- Прыжки с поворотом на 180 и с сохранением равновесия.
- Прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди - «Кенгуру».
- Прыжки на одной ноге с сохранением равновесия на одной лыже.
- Постановка одной лыжи параллельно туловищу впереди с сохранением равновесия.
- Отведение одной лыжи назад так, чтобы она касалась снега только носком.

Все эти упражнения достаточно сложные и не сразу детям удастся их выполнить. Далее при ходьбе необходимо контролировать, чтобы носок лыжи был приподнят, а задний конец прижат к снегу, следить, чтобы руки как при ходьбе двигались с перекрестной координацией.

Кроме того, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах, воспитатель обязан выучить с детьми основные правила, которые они должны усвоить:

1. идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка;
2. не разговаривать на дистанции;
3. при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому ребенку;
4. скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
5. если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Обучение ребенка передвижению на лыжах требует определенной системы. Во-первых, на каждой прогулке повторяют упражнения, которые ребенок выполнял на предыдущей прогулке. Во-вторых, придерживаются дидактических принципов обучения - доступности, последовательности, систематичности. В-третьих, широко применяют подвижные игры, придающие обучению эмоциональный характер и способствующие закреплению и совершенствованию необходимых навыков.

### **1.7. Планируемые результаты освоения программы**

**По окончании первого года обучения воспитанник должен**

**знать:** - элементы лыжных ходов; подъемов, спусков и поворотов;

-правила поведения на занятиях по лыжной подготовке;

-требования к одежде, подбору лыжного инвентаря.

**уметь:**

-строится и передвигаться в составе группы с лыжами в руках и стоя на лыжах;

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом без палок;

-подниматься на небольшие склоны и спускаться с них;

-передвижение на лыжах без палок в равномерном темпе - 300-600 метров.

**иметь навыки:**

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов;

-переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

-передвижение на лыжах скользящим шагом без палок по учебному кругу.

**По окончании второго года обучения воспитанник должен**

**знать:**

-влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;

-подготовка одежды, обуви, лыжного инвентаря и правилах поведения на уроках лыжной подготовки.

**уметь:**

-быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;

-выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двухшажный ход на месте;

-передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;

-подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

**иметь навыки:**

-поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов;

-переступание приставными шагами в правую - левую сторону;

- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками;
- выполнять подъем «лесенкой».

### **1.8. Методика проведения обследования уровня развития физических качеств**

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития.

#### **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

Скорость бега на 10 м/с;

Скорость бега на 30 м/с;

Продолжительность бега в медленном темпе, мин;

Прыжок в длину с места.

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза.

Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

#### **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

Дальность броска мяча (весом не более 1 кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м.

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр;

Мышечная сила правой и левой кисти, кг;

Наклон туловища вперед сидя, см.

### Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
		77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперёд сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5

Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

## **Оценка уровня освоения ребенком программного материала**

### **5 лет**

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

0 баллов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

### **6 лет**

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между

качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### **7 лет**

2 балла – ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл – ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов – ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

### **Протокол обследования навыков ходьбы на лыжах**

<b>№п/п</b>	<b>Ф И. ребенка</b>	<b>Уровень владения техникой</b>		
		<b>скользящего шага</b>	<b>подъёма на гору</b>	<b>спуска с горы</b>

**Ходьба на лыжах (конец года):**

2 балла - овладел техникой.

1 балл:- частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах (физкультурное занятие на прогулке)**

<b>Месяц</b>	<b>Программные задачи</b>
Сентябрь	- диагностика детей; -краткая историческая справка о лыжных гонках; - познакомить детей с лыжами; - учить детей надевать и снимать лыжи; - познакомить детей техникой безопасности на занятиях; -общеразвивающие упражнения с атрибутами;
Октябрь	- имитацией ходьбы на лыжах в спортивном зале; -имитация ходьбы на лыжах с помощью тренажёров.
Ноябрь	-учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить «ступающим» и «скользящим» шагом.
Декабрь	-развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах;

	-закреплять умение ходить «ступающим» и «скользящим» шагом;
Январь	- учить детей ориентироваться в пространстве; -учить детей уверенно стоять на лыжах, познакомить с «бесшажным», «одношажным», «поперечным двухшажным» ходом.
Февраль	- продолжать обучение детей «бесшажному», «одношажному», «поперечно двухшажному» ходу; -учить детей подъему на небольшую горку ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой»; -учить съезжать с горки; -учить торможению с горок «плугом», «полуплугом», «переступанием».
Март	-учить различать темп передвижения (быстро, медленно) ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев. -упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 600 метров; -диагностика детей.

**Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на  
(физкультурное занятие на прогулке)**

<b>Месяц</b>	<b>Программные задачи</b>
Сентябрь	-диагностика детей;
Октябрь	- имитацией ходьбы на лыжах в спортивном зале; -имитация ходьбы на лыжах с помощью тренажёров.
Ноябрь	-продолжать обучение скользящему шагу; -учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада;
Декабрь	-учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки; -упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.
Январь	-упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах; -продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении; -закреплять навык широкого шага;

Февраль	-учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину; - продолжать обучение детей «бесшажному», «одношажному», «поперечно двухшажному» ходу; -учить детей подъему на небольшую горку ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».
Март	-упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 1км; -диагностика детей.

## 2.2. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников

Ведущей целью взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников в соответствии с Программой «Обучение детей ходьбе на лыжах» является создание содружества «родители-дети-педагоги», в котором все участники образовательных отношений влияют друг на друга, побуждая к саморазвитию, самореализации и самовоспитанию.

Формы работы с родителями:

- анкетирование «Спорт в Вашей семье»;
- родительское собрание: «В здоровом теле – здоровый дух»;
- 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!».

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Материально – техническое обеспечение.**

В ДОУ имеется спортивный зал, уличная спортивная площадка, соответствующие требованиям СанПин, пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

- 1 Лыжная стойка для хранения лыж;
- 2 Лыжи с креплением пластиковые – 15 пар;

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразный выносной спортивный инвентарь и оборудование:

- флажки;
- конусы;
- длинные гимнастические палки (для работы в паре);
- короба (корзины);
- кегли;
- обруч.

#### **3.2. Перечень оборудования**

У каждого ребенка определенные (промаркированные) лыжи. Особое внимание уделяется верхней одежде детей, одежда защищает от холода и ветра, легкая и удобная. Лучшая обувь для маленького лыжника - ботинки с широкой

носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками. Для детей дошкольного возраста используем лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж проверяется, не имеют ли они трещин и сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону. При определении размера лыж пользуемся простой, но удобный способ: верхний конец лыжи, поставленной у ноги ребенка, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираем по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в 40 рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки обшиты кожей или плотной материей.

### **3.3. Уход за лыжным инвентарем**

Сохранность лыжного-инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта. При правильном и хорошем уходе лыжи служат в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Хранить лыжи следует в сухом прохладном месте, в распорках;
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу;
3. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять;
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

### **3.4. 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.). Поэтому проводятся занятия в средней климатической полосе при температуре воздуха – 8 - 12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Так же, учитывается 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 соблюдаем 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.

Большое внимание уделяем выбору площадки для занятий. На спортивной площадке в зимний период времени прокладывается лыжня длиной в - 100-150 м с закругленными углами и не небольшой склон для спусков, на расстоянии 3-5 м от него - место подъема.

### **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 проводятся занятия в разных условиях, более широко применяются игровые приемы 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.

При 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 посередине. 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.

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

Занятия проводятся подгруппами до 10 человек, два раза в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

#### **IV. РЕСУРСЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЛИТЕРАТУРА**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
3. Галянт И. Проблемы развития детской одаренности [Текст] / И. Галянт // Дошкольное воспитание. - 2010. - № 6. - С. 48-55.
4. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.

5. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети [Текст] / Ю.З. Гильбух. - М, 1991.
6. Головин О.В. Двигательная активность дошкольников. Учебное пособие. Новосибирск: Изд-во ГЦРО, 2009.
7. Пасечник Л. Одаренные дети в детском саду и семье: статья вторая [Текст] / Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 4. - С. 14-21.
8. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для детей 4-7 лет. Изд-во Детство-пресс, 2009.
9. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.- 352 с.
10. Теплов Б.М. Способность и одарённость [Текст] / Б.М. Теплов. — М: Просвещение, 1985.
11. Филипова С.О. под ред. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. Изд-во Детство-пресс, 2005. 10. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. Изд-во Детство-пресс, 2010.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах детей 5-7 лет.

**Занятие 1** Одежда детей - спортивный костюм, обувь - утепленные ботинки. Крепления - по типу Баранова. Программное содержание. Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Ход занятия. Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Воспитатель может сказать детям о цели занятия. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение и все идут по учебной лыжне 50 м за воспитателем. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Игра «У кого будет меньше шагов?» - дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число 23 длинных накатистых шагов. Свободное скольжение по учебной лыжне - 10 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

**Занятие 2** Программное содержание. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой». Ход занятия. Дети организованно приходят к месту занятия. Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6-8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3-4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне - 50 м. Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

**Занятие 3** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой». Ход занятия. Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной

лыжне - 80 м скользящим шагом. После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

**Занятие 4** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них. Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Воспитатель следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого воспитатель предлагает детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги. Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

**Занятие 5** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске. Ход занятия. Дети приходят к месту занятия. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке - 2 раза, спуск в воротики, образованные лыжными палками,- 2 раза, свободный спуск - 3 раза. Воспитатель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3- 5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее

закончит поворот. Ходьба по лыжне (30 м} спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

**Занятие 6** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов. Ход занятия. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого воспитатель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место. Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно. Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага. Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3- 4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по аллее.

**Занятие 7** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон. Ход занятия. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 6). Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2- 3 раза. Затем проводится свободный спуск. Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

**Занятие 8** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором». Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Воспитатель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, воспитатель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3- 4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

**Занятие 9** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Ход занятия. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий. Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены). Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжне (15 м). Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

**Занятие 10** Место занятия – территория детского сада (в ближайшем окружении). Программное содержание. Закреплять навык спусков с пологих склонов при длине ската 8- 10 м, скользящего шага, поворотов на лыжах. Ход занятия. Дети берут лыжи и несут к месту занятий. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, полные приседания. Ходьба по учебной лыжне (100 м). Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с

флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»). Спуститься со склона, делая пружинистые приседания. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по аллее парка.