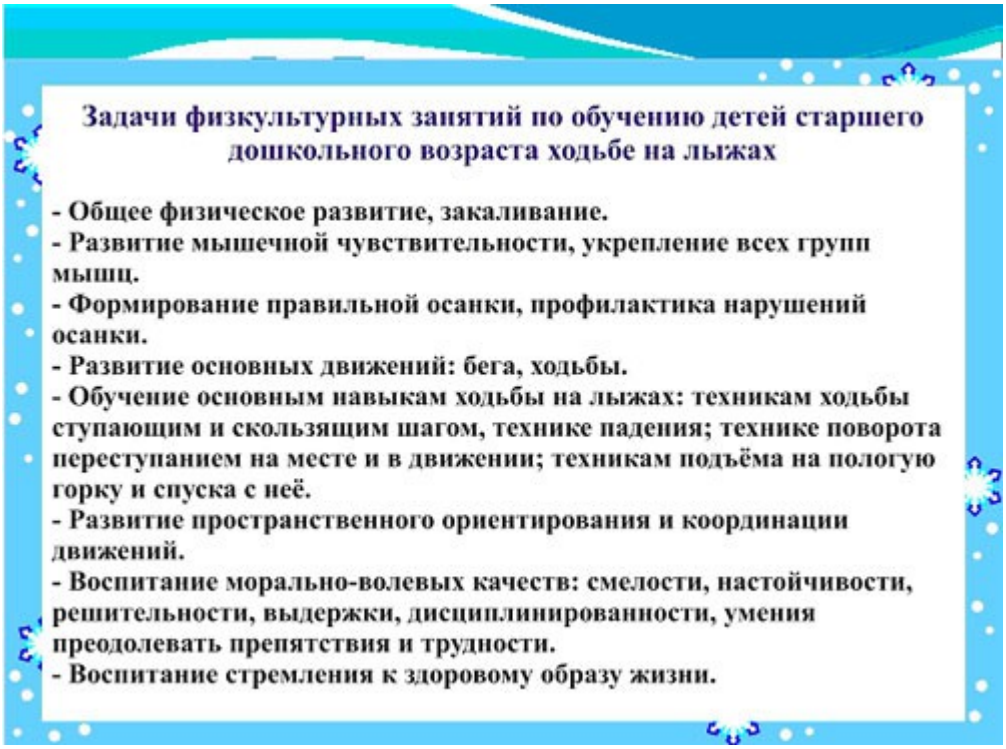
# Опыт работы по обучению детей старшего дошкольного возраста ходьбе на лыжах


- Фролченко Анжела Александровна *инструктор по физической культуре*


**Разделы:** Работа с дошкольниками

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я хотела бы поделиться с вами своим опытом работы по обучению детей ходьбе на лыжах.

При обучении детей ходьбе на лыжах я ставлю перед собой следующие задачи:




В обучении детей ходьбе на лыжах я использую разные формы работы: работа с детьми; работа с семьей. Еще в начале учебного года на родительском собрании в старших и подготовительных группах я рассказываю родителям о занятиях по физкультуре и о предстоящих зимой занятиях на лыжах. В последнее время родители приветливее стали воспринимать информацию о катании на лыжах, я нахожу отклик в глазах родителей, когда говорю о важности спорта и в частности – лыжного спорта для здоровья детей, их развития. Родители проявляют заинтересованность нашими занятиями, а детки с удовольствием катаются на лыжах в саду и в выходные выходят с родителями на лыжню в ближайших парках.



На наших занятиях обучение ходьбе на лыжах проходит как: часть занятия (в одной из основных частей) или как целое занятие.




Обучением детей ходьбе на лыжах в нашем саду мы занимаемся 4 месяца с ноября по февраль. Мы начинаем заниматься лыжами в ноябре (в зале, как часть занятия). А к февралю наши дети овладевают основными навыками катания и уверенно стоят на лыжах.



Когда наш детский сад получил оборудование “ENSICO”, и в частности лыжи – перед нами встал вопрос о размещении большого количества лыж, палок и ботинок. Но проблема была решена и вот у нас есть отличные скамеечки с крышками, на которых детки переобуваются для занятия, а внутри их спрятаны ботинки. А еще у нас есть специальный шкаф для лыж.





В работе по обучению детей ходьбе на лыжах мы используем много оборудования “ENSICO”.Это самоклеящиеся ленты, конусы, стойки и специальный ковер для обучения детей ходьбе на лыжах.



Начинаем работу мы с обучения детей одевать и снимать ботинки. На первом занятии мы подбираем детям ботинки в соответствии с их размером обуви, и воспитатель фиксирует размер лыжных ботинок в тетради посещаемости занятий. Далее на занятиях мы уже не тратим много времени на подбор ботинок и с помощью воспитателя быстро раздаем детям ботинки.

Дети с интересом надевают ботинки сами и помогают друг другу.



Когда все обулись, мы отправляемся за лыжами. Получая лыжи, дети запоминают правила ношения лыж (“Лыжи держим двумя руками, прижав к плечу, вертикально, загнутые концы лыж смотрят вверх”).

Получив лыжи – учимся их надевать и снимать. Очень важно, чтобы дети научились самостоятельно надевать и снимать лыжи, чтобы в дальнейшем, на улице не пришлось тратить много времени воспитателю ФИЗО и воспитателю группы, чтобы одеть 20 человек и потом разуть их.

Большое внимание мы уделяем технике безопасности при ходьбе на лыжах, в частности – технике падения. Наши дети знают, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок!

И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед.) Учиться правильно, падать и вставать детям особенно нравиться.

Научившись правильно падать и вставать, мы начинаем ходить.



Для того чтобы дети научились двигаться прямо, держали ножки параллельно и двигались по лыжне, на ковре крепится лента, которая дает детям ориентир. (“Мы ставим ножки между ленточкой, не наезжаем на ленту”).

Следующий этап – преодоление препятствий:

- езда змейкой между препятствий (объезд);

- проезд под препятствием;

- переступание.

Переступание позволяет нам в будущем, обучить детей подъему в гору лесенкой.

Мы учим деток переступать через полоски, обозначенные на ковре, невысокие мягкие конусы, и тумбы повыше. Для этого нужно и ножку повыше поднимать и равновесие держать.




А вот и обучение детей подъему в гору – лесенкой.



И спуск с горы

Мы обращаем внимание детей на правильное исходное положение (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).

Горка для обучения детей спуску и подъему также собирается из элементов оборудования “ENSICO”. Она достаточно широкая и пологая, но для обеспечения страховки рядом всегда находится воспитатель.

Получив знания на ковре – выходим на снег. Всегда обращаем внимание на одежду детей, (вся застегнута, завязана, проверяется наличие варежек, шарфов). Так же по дороге до лыжни – обращаем внимание детей на то, как мы несем лыжи (правила). До занятия педагог обязательно проезжает по всей лыжне – прокладывает заново припорошенную снегом за ночь лыжню, обследует на предмет безопасности.

Пристегиваем лыжи. Важно, чтобы дети делали это самостоятельно. В крайнем случае, воспитатель оказывает помощь, а воспитатель ФИЗО - на лыжне с детьми. Обращаем внимание на одежду (облегченная удобная для движения одежда).



Дети выходят на лыжню. Мы обращаем внимание детей на соблюдение дистанции между лыжниками, это позволяет детям при падении вставать, не натыкаясь на других. Иногда в подготовительной группе, детям, успешно прошедшим обучение, сформировавшим необходимые навыки и координацию движений мы даем палки.

Преодоление препятствий.



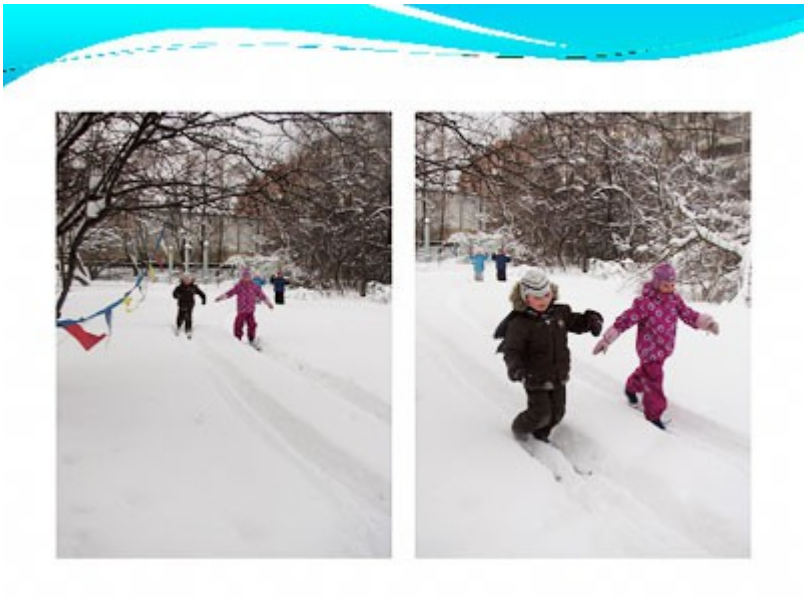
Оборудование полифункциональное и мы можем использовать его и в зале и на улице.

Лыжня оборудована небольшими пологими горками, где дети закрепляют умения спускаться с горы, принимать верное исходное положение.



Получив необходимую базу умений двигаться на лыжах, наши дети приступают к лыжным соревнованиям внутри группы, а позже и командным соревнованиям между группами детского сада.

Соревнования “Кто быстрее проедет до финиша”



Наши детки с огромным удовольствием катаются на лыжах. Привлекают к этому интересному занятию всю семью.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на

лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры: "Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед пользованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение раздельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до - 12°С, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются

деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:
- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего воспитатель учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

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

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

**Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах.**

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е., те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Например, игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда палок и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение кольца ногами).Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой.

**Построение и методика проведения занятий.**

Наиболее организованной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия с группой детей и индивидуальные занятия во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое разогревание организма. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводятся игры «Снежок», «Веревочка», «След в след»

Пробежка для детей3-4 лет не должна превышать 8-10 сек, для пятилетних – 15 сек, для детей 6 лет – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Задачами основной части является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствования ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с перешагиванием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят преодоление спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм дают спуски со склонов и игры.

Основной задачей заключительной части является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к другим видам деятельности.

Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

**Обучение ходьбе на лыжах детей 3-4 лет**
**(младшая группа)**

***Задачи обучения:***

1. Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями.
2. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах
3. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах.
4. Обучать передвижению ступающим шагом.
5. Учить детей поворотам переступанием.

**Занятие № 1**

Программное содержание: Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их на снегу, одевать и снимать. Учить уверенно стоять и сделать несколько шагов.

**Занятие № 2**

Программное содержание: Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

**Занятие № 3**

Программное содержание: Развивать чувство равновесия при ходьбе на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.

**Занятие № 4**

Программное содержание: Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

**Занятие № 5**

Программное содержание: Познакомить со скользящим шагом, закреплять навык передвижения ступающим шагом.

**Занятие № 6**

Программное содержание: Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку).

**Занятие № 7 и 8**

Программное содержание: Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

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

***Задачи обучения:***

1. Закреплять умения надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.
2. Развивать динамическое равновесие.
3. Закреплять умения ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием
4. Учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».

**Занятие № 1**

Программное содержание: Восстановление полученных детьми в младшей группе навыков передвижения на лыжах.

**Занятие № 2**

Программное содержание: Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 м.

**Занятие № 3**

Программное содержание: Закрепление навыков скользящего шага, спусков с невысокого склона. Закреплять умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие палки.

**Занятие № 4**

Программное содержание: Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро-медленно), учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

**Занятие № 5**

Программное содержание: Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой стойке.

**Занятие № 6**

Программное содержание: Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить за сгибанием ног в коленях при скольжении.

**Занятие № 7**

Программное содержание: закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов.

**Занятие № 8**

Программное содержание: Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

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

***Задачи обучения:***

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».
2. Развивать равновесие
3. Способствовать овладению ритмичной ходьбы на лыжах
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом.
5. Закреплять навык подъема «лесенкой».
6. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.
8. Познакомить детей с торможением на лыжах «упором».

**Занятие № 1**

Программное содержание: Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**Занятие № 2**

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

**Занятие № 3**

Программное содержание: Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Продолжать обучение спуску со склона и подъема «лесенкой».

**Занятие № 4**

Программное содержание: Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

**Занятие № 5**

Программное содержание: Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

**Занятие № 6**

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, спусков, подъемов, поворотов.

**Занятие № 7**

Программное содержание: Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

**Занятие № 8**

Программное содержание: Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке, познакомить с торможением «упором».

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

***Задачи обучения:***

1. Дать основы передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.
2. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и чувство равновесия.
3. Овладевать спускам с ровных склонов в различных стойках.
4. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, «полуелочкой» и «елочкой».
5. Закреплять навык торможения «упором».

**Занятие № 1**

Программное содержание: Восстановление навыка передвижения на лыжах ступающим шагом.

**Занятие № 2**

Программное содержание: Восстановление навыка спусков с пологих спусков. Закрепление навыка скользящего шага, повороты на лыжах.

**Занятие № 3**

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

**Занятие № 4**

Программное содержание: Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

**Занятие № 5**

Программное содержание: Учить детей ходьбе на лыжах с палками

**Занятие № 6**

Программное содержание: Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

**Занятие № 7**

Программное содержание: Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

**Занятие № 8**

Программное содержание: Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками. Учить преодолевать препятствия.

**Занятие № 9, 10**

Программное содержание: Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей в спуске и подъеме на склон.

**Игры на снегу.**

***Пройди, не задень.***

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.
Описание.6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.
Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

***Трамвай.***

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.
Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.
Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

***Ходьба парами, тройками.***

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.
Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.
Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

***Попади в цель.***

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.
Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.
Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

***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 поменяет цветные флажки.

***Будь внимателен.***

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.
Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)
Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

***Через препятствие.***

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.
Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, 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.

***Сороконожки.***

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.
Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рекой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, на выпуская шнур.
Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

***Не урони.***

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

***Попади в цель.***

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.