

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 14»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 5 - 7 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ»

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Тарасова Елена Валентиновна

Принята на Педагогическом Совете  
протокол № 4 от 19 марта 2015 г.

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ № 14 Жукова Т.В.  
приказ № 15/2 от 23 марта 2015 г.



г. Ефремов

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

1. Ф.И.О. Тарасова Елена Валентиновна
2. Дата рождения 9 июля 1977 года
3. Образование высшее, Тульский государственный  
Университет, 2009 г.
4. Специальность инструктор по физической культуре
5. Педагогический стаж 13 лет
6. Стаж в должности  
инструктора  
по физическому культуре 5 лет
7. Квалификационная  
категория высшая
8. Место работы МКДОУ «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 14» г. Ефремов
9. Общественная работа член творческой группы

## СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4 стр.
1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	4 стр.
1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ	6 стр.
1.2.1. Цели программы	6 стр.
1.2.2. Задачи программы	6 стр.
1.2.3. Предмет развития	6 стр.
1.2.4. Объект развития	6 стр.
1.2.5. Средства развития	7 стр.
1.3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7 стр.
1.4. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16 стр.
1.5. КОЛИЧЕСТВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	16 стр.
1.6. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	16 стр.
1.7. СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ	16 стр.
II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ	14 стр.
2.1. Перспективное планирование занятий с детьми старшей младшей группы	14 стр.
2.2. Перспективное планирование занятий с детьми подготовительной группы	17 стр.
III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ	22 стр.
3.1. Оценка результативности	22 стр.
3.2. Методики	22 стр.
IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	23 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23 стр.
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24 стр.

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1.1. Актуальность программы**

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МКДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад № 14» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия по обучению детей ходьбе на лыжах.

Дошкольный возраст является решающим в формировании и психического здоровья детей. Важно на этом этапе развития сформировать у них основу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья на основе дифференцированного подхода к каждому ребёнку.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты и в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж — от овального обода до длинных скользящих лыж. В России издавна стар и млад, пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

Уже в начале нашего столетия передовые педагоги начинают все больше и больше уделять внимание лыжному спорту детей.

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

Педагоги физического воспитания детей А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Конторович — с 5 лет, Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, Е. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет.

Многие педагоги и психологи (В. В. Гориневский, В. М. Касьянов, А. В. Коробков, Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н. И. Кожевникова, Н. Н. Кильпио, В. А. Фомина, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, А. Н. Дмитриева и другие.

П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.

На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет.

Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

Лыжные занятия - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Занятия на свежем воздухе очень полезны для закаливания детского организма; приобретения навыков лыжной подготовки; развития двигательных навыков, координации движений, пространственной ориентировки, физических качеств; формирования костно-мышечной системы; воспитания смелости, решительности, выдержки, взаимопомощи.

*Преимущество зимнего катания на лыжах:*

Обучение строится на основе спортивных занятий по самым разнообразным направлениям деятельности.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа и местности.

Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Общение педагога и детей в процессе совместной спортивной деятельности на занятиях и досуговых мероприятиях способствует развитию способностей — закрепляют двигательные навыки и умение ходьбы на лыжах, развивают познавательные способности детей, расширяется их кругозор, воспитываются положительные черты характера.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Игры, праздники, катания на лыжах отдых всей семьей, позволяют педагогу органично создавать ситуацию успеха, а детям — переживать чувства эмоционального благополучия,

поддерживая тем самым интерес к лыжному виду спорта и желание вновь достичь хороших результатов.

## **1.2. Направленность и уровень программы**

### **1.2.1. Цели программы**

Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью систематических занятий по обучению ходьбе на лыжах.

#### **1. *физкультурно-оздоровительная:***

- целостный подход к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья каждого ребёнка.

#### **2. *гигиено - профилактическая:***

- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- соблюдение правил гигиены;
- санитарно-просветительская работа;

#### **3. *лечебная коррекция:***

- закаливание; профилактика заболеваний.

### **1.2.2. Задачи программы**

- охрана жизни, сохранение и укрепление физического здоровья детей
- эмоциональное благополучие каждого ребёнка
- взаимодействие с семьёй для полноценного развития ребёнка по принципу партнёрства

#### **1. *Развитие двигательных качеств и умений:***

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- воспитание выносливости, развитие силы;
- формирование правильной осанки;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

#### **2. *Развитие и тренировка психических процессов:***

- развитие познавательных способностей детей;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- расширение кругозора.

#### **3. *Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:***

- воспитание вести себя в группе во время движения;
- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе общения с детьми и взрослыми;
- воспитание положительных черт характера.
- воспитания смелости, решительности, выдержки, взаимопомощи.

### **1.2.3. Предмет развития**

Физкультурно-оздоровительное воспитание детей 5-7 лет на основе целостного подхода к сохранению, укреплению и формированию физического, психического и духовного здоровья каждого ребёнка посредством обучения ходьбе на лыжах.

### **1.2.4. Объект развития**

Дети 5-7 лет

### **1.2.5. Средства развития**

- беседа

- дыхательная гимнастика
- наблюдение
- рассматривание картинок, иллюстраций
- образно-игровые упражнения
- имитационные движения
- упражнения для развития координации движений
- двигательные упражнения
- праздники и развлечения

### **1.3. Структура и содержание программы**

Программа «Обучение детей 5-7 лет ходьбе на лыжах» предназначена для работы с детьми 5-7 лет и реализуется в течение 2 лет. Занятия проводятся в течение 9 месяцев, два раза в неделю. Одно занятие длится:

Старшая группа – 25 минут,

Подготовительная к школе группа – 30 минут.

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12 °С, при полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

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

Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен.

На занятиях с детьми проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Например, игра «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) 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 обруча или кольца ногами).

Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.

В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

### **Подготовка площадки на территории детского сада**

Начинать обучение детей ходьбе на лыжах (во всех возрастных группах) целесообразно со второй половины ноября (или когда образуется снежный покров) и завершать во второй половине марта. Но сначала на участке ДОО необходимо подготовить так называемые учебные площадки и склоны. Этим должен заниматься педагог по физкультуре (или воспитатели), помогать им могут дети подготовительной к школе группы. Территория, отведенная для занятий, должна быть:

- безопасной (без деревьев, кустарников и пней);
- максимально защищенной от ветра;
- просматриваемой (все дети должны постоянно находиться в поле зрения педагога).

Для обучения чаще всего используют площадку в форме замкнутого прямоугольника с закругленными углами. Лыжню для педагога прокладывают в середине этого прямоугольника. По

периметру площадки делается несколько кругов: большой (100 м) для хорошо освоивших процесс ходьбы на лыжах; средний (80 м) и малый (60 м) для детей, недостаточно хорошо овладевших техникой передвижения на лыжах; круг с небольшими буграми (для отработки подъема «ёлочкой»); круг с горкой (для отработки спусков, торможений, подъёмов). На площадке занимаются дети 4-7 лет, 3-4 летние воспитанники упражняются на участке группы.

### **Особенности обучения ходьбе на лыжах на улице**

С учетом физиологических изменений, происходящих в детском организме при мышечной нагрузке, определяется структура занятий по обучению детей ходьбе на лыжах (независимо от их возраста). Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть* включает в себя проверку одежды, лыжного инвентаря, построение, объяснение, передвижение с лыжами в руках к площадке.

На месте проведения занятий выполняется комплекс ОРУ без лыж, которые в это время должны лежать на снегу скользящей поверхностью вверх («остывать»). Затем застегиваются крепления на лыжах: детям средней и старшей группы в начале сезона помогают воспитатель и педагог по физкультуре, дети старшей и подготовительной к школе групп в конце сезона застегивают крепления самостоятельно. Далее выполняются специальные упражнения на лыжах для более быстрого овладения «чувством лыж» и «чувством снега» и подготовительные упражнения для более легкого освоения детьми техники передвижения на лыжах.

*Основная часть* – обучение элементам техники передвижения на лыжах. Для отработки того или иного элемента дети ходят по учебной лыжне, которая видоизменяется в зависимости от поставленной инструктором задачи (на ней могут располагаться предметы, она может быть проложена в виде параллельных линий и т.п.).

Со старшими детьми в основной части занятия выполняются спуски со склонов и подъемы на них. Используются разнообразные игровые упражнения, игры и эстафеты.

*Заключительная часть* включает прохождение со всеми детьми малого круга, дыхательные упражнения, расстегивание креплений, очищение лыж от снега, выражение «благодарности» лыжам, возвращение с лыжами в детский сад, размещение их в стойках.

Итоги подводятся в раздевалке, отмечаются успехи каждого ребенка.

## **ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ**

*Задачи:*

- развивать чувство ритмичной ходьбы на лыжах;
- учить спуску с горы в средней (основной) и низкой стойке;
- согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах;
- закреплять навыки подъема «лесенкой»;
- повороты переступанием на месте;
- продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг;
- знакомить с торможением при спуске со склона способом «плуг».

В начале лыжного сезона проводятся беседы, в ходе которых дети вспоминают основные понятия: лыжник, стойка лыжника, подъем «лесенкой» (как правильно поставить лыжи, чтобы подняться на склон), повороты переступанием (как необходимо ставить ноги, чтобы сделать поворот), падение (как правильно падать).

В первые 2 - 3 занятия восстанавливаются навыки ходьбы на лыжах. В старшей группе каждое занятие начинается с построения. Для освоения «чувства лыж» используются специальные упражнения. Среди них знакомые («Аист», «Пружинка» с имитацией движений рук и ног) и новые, более сложные.

**«С ножки на ножку прыг да скок»** - прыжки на лыжах с ноги на ногу.

**«Вперед-назад»** - махи ногами вперед-назад.

**«Зайчишки-шалунишки»** - прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно использовать бубен (или другой предмет, издающий звук).



Для отработки скользящего шага выполняются подводящие упражнения:

- скользящие шаги, руки за спину, с переносом веса тела то на одну, то на другую сторону;
- передвижение полушагом с наклоном туловища;
- скользящие шаги на одной лыже с отталкиванием второй ногой без лыжи.

*Рекомендации педагогам:* важно научить детей при скольжении сгибать ноги в коленях.

Для этого можно использовать такое упражнение:

**«Раз, два, три, присели и прокатились»** - разбежаться, присесть и скользить на согнутых ногах. Более сложный вариант упражнения: проскользить под воротами, поставленными на лыжне.

Техника выполнения скользящего шага совершенствуется в играх.

**«Кто дальше?»** Дети разбегаются (5-6 шагов) и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнется и проскользит как можно дальше.

**«Кто быстрее?»** 2-3 участника становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они бегут до флажков. Выигрывает тот, кто добежал первым до цели. К исходной линии возвращаются спокойным шагом. Игра повторяется 3-4 раза.

*Рекомендации педагогам:* необходимо объяснить детям, что скорость бега на лыжах зависит от правильного выполнения движений и от частоты шагов, а излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость.

**«Паровоз».** Два ребенка, стоящие на лыжне друг за другом, держат в руках одну палку, один «везет» другого. Движение начинается одновременно. Игра проводится в виде эстафеты.

**«Ворота».** На ровном месте поперек лыжни ставятся ворота, а перед ними за 2-3 шага флажок. Дети идут по лыжне, от флажка разбегаются, отталкиваются и скользят под воротами, сгруппировавшись на согнутых ногах так, чтобы их не сбить. Игра проводится в виде эстафеты.

Подъем на склон «лесенкой» и повороты переступанием также осваиваются детьми в играх.

**«Снежинка».** Переступая вокруг носков лыж, необходимо «нарисовать» снежинку.

**«Солнышко парами».** Дети распределяются в пары и встают друг от друга на расстоянии 1,5-2 м., держась руками за палки. По сигналу они начинают поворот переступанием на 180, 360\*.

Выигрывает та пара, которая закончила игровое действие без ошибок и быстрее других.

*Вариант игры:* дети делятся на 2-3 команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом от первоначального положения.

**«Гармошка на склоне».** Дети выстраиваются правым (левым) боком у подножия пологого склона. По команде они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Отмечается лучшая «гармошка» на снегу.

**«Слалом на равнине».** Для двух и более команд. От линии старта на расстоянии 10-20 м. расставляются флажки. Участники проходят извилистый путь и возвращаются к финишу. Игру можно проводить в виде игры-эстафеты.

**«Лабиринт».** На участке из флажков выстраивается лабиринт. Проходя по нему, дети закрепляют умение делать повороты переступанием.

В старшей группе дети знакомятся с торможением при спуске со склона способом «плуг».

Торможение «плугом» выполняют обеими лыжами на прямых спусках. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит их на внутреннее ребро, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. При этом он выпрямляет туловище, несколько отклоняется назад, сгибает ноги и соединяет колени.

Сначала педагог рассказывает о возможности применения способа торможения «плугом» при спуске, показывает в медленном и быстром темпе. Затем дети разучивают стойку «плугом» на месте, а потом пробуют выполнить торможение, спускаясь со склона.

*Рекомендации педагогам:* обратить внимание детей на носки лыж – они не должны скрещиваться, а должны быть близко сведены и удерживаться силой ног на единой линии, задние части лыж разводятся в стороны, плавно на внутренний кант, колени сближаются.

## План работы с детьми 5-6 лет по обучению ходьбе на лыжах

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
Сентябрь	1 – 2 -я	Беседы об истории лыж, ознакомление с инвентарем, инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях
	3 – 4-я	Разучивание ОРУ, ОД Упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания.
Октябрь	1 – 2-я	История лыжного спорта. Игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.
	3 – 4-я	Беседы с детьми, ознакомление с лыжами, игровые упражнения на лыжах
Ноябрь	1 – 2-я	Первые занятия на лыжне, диагностика усвоенных упражнений
	3 - 4-я	Беседы «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» и др. Восстановление навыка ходьбы на лыжах на участке
Декабрь	1 - 2-я	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом, восстановление навыка поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж)
	3 - 4-я	Восстановление навыка подъема на склон способом «лесенка», закрепление скользящего шага в играх
Январь	3 - 4-я	Обучение спуску со склона в низкой стойке с различным положением рук, закрепление навыка широкого скользящего шага в играх, упражнение в быстром подъеме на склон «лесенкой»
Февраль	1 - 2-я	Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх
	3 - 4-я	Ознакомление со спуском со склона в средней стойке, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах
Март	1 - 2-я	Закрепление навыка скользящего шага, навыка спусков в средней и низкой стойках, поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж), подъемов «лесенкой» в играх и эстафетах; ознакомление с торможением при спуске со склона способом «плуг»
	3 - 4	Итоговые занятия на лыжне, диагностика усвоенных упражнений
Апрель	1 – 2-я	Итоговые занятия. Игры и развлечения в спортивном зале и на улице
	3 – 4-я	Диагностика ОРУ, ОД
Май	1 – 4-я	Игры и развлечения в спортивном зале и на улице

### ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 6 - 7 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

*Задачи:*

- закреплять навык подъема на склон «лесенкой»;
- спуски в низкой и средней стойках;
- учить подъему на склон «полуелочкой» и «елочкой»;
- спуску с горы в высокой стойке;
- продолжать учить торможению «плугом» при спуске с горы.

Занятия также начинаются с бесед, на которых вспоминаются основные понятия, техника ходьбы на лыжах, способы подъема на склон, повороты на месте способом переступания.

В каждое занятие включаются специальные упражнения для развития «чувства лыж» и координации движений («Аист», «Зайчишки-шалунишки», «С ножки на ножку прыг да скок» и др.) для отработки скользящего шага используются упражнения:

- скользящие шаги с махами рук с удлиненным прокатом на каждой лыжне и полным переносом массы тела во время скольжения с одной ноги на другую;
- «лыжный самокат» - продолжительное скольжение на одной и той же лыже за счет многократного отталкивания другой (повтор задания на другой лыже).

Техника выполнения скользящего шага совершенствуется в игровых упражнениях-заданиях и играх.

### **Упражнения-задания**

**«Кто дальше проскользит?»** С небольшого разбега необходимо проскользить на одной лыже до остановки. Упражнение выполняется поочередно на правой и левой ноге.

**«Три скользящих шага».** С места или предварительного разбега необходимо преодолеть за три скользящих шага наибольшее расстояние (количество скользящих шагов нужно постепенно увеличивать).

**«Кто меньше?»** Дети должны пройти заданное расстояние за наименьшее количество скользящих шагов.

### **Игры**

**«Догони».** На снегу по кругу прокладывается лыжня. Двое играющих становятся на лыжню на одинаковом расстоянии друг от друга. По сигналу дети бегут по кругу в одном направлении, пытаясь догнать друг друга.

*Усложненный вариант:* на лыжне по кругу встают 6-8 играющих на равном расстоянии друг от друга, каждый старается догнать впереди бегущего.

**«Встречная эстафета».** На расстоянии 10-15 м. одна от другой на снегу чертятся две линии. У каждой из них в колонну друг за другом становится команда детей (3-4 человека). Первые участники бегут к противоположной линии, пересекают ее и подают условный знак (поднимают флажок). После этого сигнала выбегают следующие игроки и т.п. выигрывает команда, которая быстрее других построится на финишной линии.

**«Лыжные дуэты».** На площадке обозначается дистанция (10-15 м.). Несколько пар на лыжах встают рядом, взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают двигаться вперед. Если на дистанции дети разъединяют руки, они теряют право продолжать гонку. Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

**«Бег на одной лыже».** На снежной площадке прокладываются лыжни (от 2 до 5) длиной 10-15 м. на расстоянии 0,5-1 м. друг от друга. Участники встают на одну лыжу и занимают место за общей линией старта. По сигналу все устремляются вперед, скользя на одной лыже и отталкиваясь от снега свободной ногой (без лыжи). Побеждает ребенок, который первым придет к финишу.

**«Лыжные буксиры».** На снежной площадке прокладывается лыжня длиной 15 м., в конце которой устанавливаются флажки. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 3-5 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых. Вторые номера, встав на лыжи, соединяют лыжные палки, продев их через кольца, и дают в руки первым номерам. По сигналу они начинают бег по снегу, буксируя партнеров, стоящих на лыжах. Пара, показавшая лучшее время (или пришедшая первой), выигрывает.

Для детей 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов в низкой, средней и даже высокой стойках, но только для тех, кто уже хорошо освоил спуски без падений.

Детям можно давать различные игровые задания: спуски со склона с приседанием, с хлопками в ладоши, со сменой положения рук, заданиями в конце изобразить любую фигуру, поднять предмет, перекладыванием предмета из одной руки в другую, вдвоем, взявшись за руки, с остановкой способом «плуг» у предмета; «плугом» (изменяя ширину разведения пяток лыж).

В подготовительной к школе группе дети легко справляются с подъемом на склон «полуелочкой», который выполняется ступающим шагом. Одну лыжу ставят по направлению движения, а вторую – под углом, величина которого находится в прямой зависимости от крутизны подъема. При прохождении «полуелочкой» косогора одна лыжа оказывается выше другой. Под углом к направлению движения и на внутренний кант ставят в подъемах наискось нижнюю лыжу, что позволяет отталкиваться ногой вниз по склону.

Для овладения этим подъемом дети ходят сначала по снежной целине по следу. При этом одна лыжа располагается прямо, а другая становится под углом с отведением носка в сторону и постановкой лыжи на внутреннее ребро. Затем проводится ходьба на лыжах на ровном месте, и только после этого осуществляется подъем «полуелочкой» на очень пологом склоне.

Дети 6-7 лет знакомятся с подъемом на склон «елочкой», в котором полностью отсутствует скольжение лыж. Носки их разводят в стороны, угол между лыжами по мере увеличения крутизны

склона изменяется. Для более надежного сцепления со снегом лыжи закантовывают на внутренние ребра.

Сначала дети отрабатывают след «елочкой» на ровной площадке с не очень глубоким снежным покровом. После того как они научатся ставить лыжи на внутреннее ребро, соединять задние части лыж, не задевая одна за другую, можно переходить к обучению подъема «елочкой» на пологом склоне.

Повороты переступанием, все виды подъемов на склон совершенствуются в играх.

**«Елочка».** На склоне учебной горки или на ровной площадке ребенок прокладывает лыжню «елочкой». Задача остальных повторить подъем след в след.

**«Лесенка».** Правила те же, что и в предыдущей игре. Разница лишь в том, что склон, на который будут подниматься дети способом «лесенка», должен быть круче.

**«Чья елочка красивее?»** Игра-соревнование проводится между несколькими детьми. Выигрывает тот, кто четче и правильнее выполнит рисунок на снегу.

**«Чья гармошка красивее?»** Игра проводится на ровной площадке с неглубоким снежным покровом между несколькими участниками. Дети должны переступать в одну из сторон поочередно носками и пятками лыж. Выигрывает тот, кто четче и чище выполнит рисунок на снегу.

**«Салки».** Игра проводится на ровной площадке. Дети на лыжах расходятся по ней враспынную. Водящий берет веревку длиной около 1,5 м. с привязанным на конце небольшим матерчатым мячом, другой конец веревки с петлей на конце ребенок надевает на руку. Задача водящего осалить мячиком игроков. Осаленный ребенок становится водящим, а бывший водящий продолжает играть наравне с остальными детьми.

### План работы с детьми 6-7 лет по обучению ходьбе на лыжах

Месяц	Неделя	Содержание деятельности
Сентябрь	1 – 2 -я	Беседы об истории лыж, ознакомление с инвентарем, инструктаж по технике безопасности, знакомство с правилами поведения на занятиях
	3 – 4-я	Разучивание ОРУ, ОД Упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания.
Октябрь	1 – 2-я	История лыжного спорта. Игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.
	3 – 4-я	Беседы с детьми, ознакомление с лыжами, игровые упражнения на лыжах
Ноябрь	1 – 2-я	Первые занятия на лыжне, диагностика усвоенных упражнений
	3 - 4-я	Беседы «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» и др. Восстановление навыка ходьбы на лыжах на участке
Декабрь	1 - 2-я	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом, восстановление навыка поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж)
	3 - 4-я	Восстановление навыка подъема на склон способом «лесенка», закрепление скользящего шага в играх
Январь	3 - 4-я	Обучение спуску со склона в средней стойке с различным положением рук, закрепление навыка широкого скользящего шага в играх, упражнение в быстром подъеме на склон «лесенкой», ознакомление с подъемом на склон «полуелочкой» и «елочкой»
Февраль	1 - 2-я	Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов, поворотов на месте в игровых упражнениях и играх; обучение подъему на склон «полуелочкой» и «елочкой»
	3 - 4-я	Ознакомление со спуском со склона в высокой стойке, развитие навыка ритмичной ходьбы на лыжах
Март	1 - 2-я	Закрепление навыка скользящего шага, навыка спусков в высокой, средней и низкой стойках, поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток и носков лыж), подъемов «лесенкой», «полуелочкой» и

		«елочкой» в играх и эстафетах; закрепление навыка торможения при спуске со склона способом «плуг»
	3 – 4-я	Итоговые занятия на лыжне, диагностика усвоенных упражнений
Апрель	1 – 2-я	Итоговые занятия. Игры и развлечения в спортивном зале и на улице
	3 – 4-я	Диагностика ОРУ, ОД
Май	1 – 4-я	Игры и развлечения в спортивном зале и на улице

#### **1.4. Сроки реализации программы**

Цикл занятий рассчитан на два года. Время на реализацию программы –61 (27 час. +34) часов.

#### **1.5. Количество занятий в неделю**

Занятия проводятся 2 раза в неделю в каждой возрастной группе.

#### **1.6. Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале и на улице в зимний период времени. На занятиях используется следующий инвентарь:

- магнитофон, аудиокассеты
- игрушки
- шнур
- обручи
- бубен
- флажки
- скакалки
- гимнастическая скамейка
- лыжные палки
- ворота
- картинки, иллюстрации

#### **1.7. Способы взаимодействия специалистов**

Для реализации программы используется помощь воспитателей.

## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

### 2.1. Перспективное планирование занятий с детьми старшей группы

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения и игры									
<b>Ходьба и её разновидности</b>									
- обычная	+						+		
- на носках		+	+					+	+
- с высоким подниманием колен	+						+		
- по одному		+						+	
- по два	+		+				+		+
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по кругу		+						+	
- змейкой	+		+				+		+
- враспынную		+						+	
- с выполнением заданий	+		+				+		+
<b>Бег и его разновидности</b>		+						+	
- на носках	+						+		
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по извилистой дорожке		+						+	
- по кругу	+		+				+		+
- змейкой		+						+	
- враспынную	+		+				+		+
- с выполнением заданий		+						+	
- в разном темпе	+		+				+		+
<b>Упражнения в равновесии</b>								+	
- по прямой дорожке		+					+		+
- по доске	+							+	
- по гимнастической скамейке		+					+		+
- по бревну	+		+					+	
- перешагивание через предметы		+					+		+
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.)	+		+					+	
<b>Метание (2,5 – 5 метров)</b>							+		+
- правой рукой	+	+	+					+	



на лыжах									
Ступающий шаг			+	+	+	+	+		
Скользкий шаг			+	+	+	+	+		
<b>Повороты</b> на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж			+	+	+	+	+		
<b>Подъем «лесенкой»</b> - на ровной площадке - очень пологом склоне			+	+	+	+	+		
<b>Спускаться со склона</b> - в низкой стойке - средней стойке			+	+	+	+	+		
<b>Игры и упражнения на лыжах:</b>			+						
«Аист»				+					
«Пружинка»			+		+	+			
«Пяточка, носочек»				+					
«Маятник»			+		+				
«Ручной маятник»				+		+			
«С ноги на ногу»			+		+				
«Ветер»				+		+			
«Солнышко»			+		+				
«Кто быстрее повернется?»				+		+			
«Зитзаги»			+		+				
«Гармошка»				+		+			
«Прокладка железной дороги»			+		+				
«Разгладим снег»				+		+			
«С ножки на ножку прыг да скок»			+		+				
«Вперед-назад»				+		+			
«Зайчишки-шалунишки»			+		+				
«Раз, два, три, присели и прокатились»				+		+			
«Кто дальше?»			+		+				
«Кто быстрее?»				+		+			
«Паровоз»			+		+				
«Ворота»				+		+			
«Снежинка»			+		+				
«Солнышко парами»				+		+			
«Гармошка на склоне»			+		+				
«Слалом на равнине»				+		+			
«Лабиринт»			+		+				



«Шаг, приставка»				+		+			
«Шаг, шажок вперед, вперед»			+		+				
«Прокати игрушку на лыжах»				+		+			
«Через ворота»					+				
«Убегай - заморожу»				+		+			
«Метель»						+			

## 2.2. Перспективное планирование занятий с детьми подготовительной к школе группы

Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Упражнения и игры									
<b>Ходьба и её разновидности</b>									
- обычная	+						+		
- на носках		+						+	
- с высоким подниманием колен	+		+				+		+
- по одному		+						+	
- по два	+		+				+		+
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по кругу		+						+	
- змейкой	+		+				+		+
- враспынную		+						+	
- с выполнением заданий	+		+				+		+
<b>Бег и его разновидности</b>		+						+	
- на носках	+		+				+		+
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по извилистой дорожке		+						+	
- по кругу	+		+				+		+
- змейкой		+						+	
- враспынную	+		+				+		+
- с выполнением заданий		+						+	
- в разном темпе	+						+		
<b>Упражнения в равновесии</b>									
- по прямой дорожке	+						+		
- по доске		+	+					+	+
- по гимнастической скамейке	+						+		

- по бревну		+					+	
- перешагивание через предметы	+		+				+	+
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.)		+					+	
<b>Метание (2,5 – 5 метров)</b>	+		+				+	+
- правой рукой		+					+	
- левой рукой			+					+
- метание в горизонтальную цель 1,5-2 м двумя руками снизу от груди правой рукой левой рукой	+						+	+
- метание в вертикальную цель (выс. 1,2 м.) 1-1,5 м		+	+				+	+
<b>Лазание и ползание</b>								
- по прямой (6 м.)	+						+	
- между предметами		+					+	
- вокруг предметов			+					+
- подлезание под препятствия (выс. 50 см) не касаясь руками пола	+						+	
- подлезание в обруч		+						+
- перелезание через бревно			+				+	+
- лазание по лесенке-стремянке	+							+
-гимнастической стенке (1,5 м.)		+					+	+
<b>Прыжки</b>			+					+
- на двух ногах на месте	+							+
- с передвижением (2-3 м)		+					+	
- из круга в круг	+		+					+
- вокруг предметов		+					+	+
-вверх с места	+		+					+
- с высоты 15-20 см		+						+
- через шнур, линию	+						+	+
<b>Строевые упражнения</b>								
- в колонну по одному	+						+	
- шеренгу		+						+
- размыкание и смыкание	+		+				+	+
- поворот направо переступанием		+						+
- поворот налево переступанием			+					+
<b>Беседы с детьми на темы:</b>	+	+	+	+	+	+	+	+
- «Как мы ходили на лыжах в прошлом году»								
- «Стойка лыжника. Техника ходьбы на лыжах»								
- Способы подъема на склон								

- Повороты на месте способом переступания - Правила поведения и техника безопасности при ходьбе на лыжах									
Ступающий шаг				+	+	+			
Скользкий шаг				+	+	+	+		
<b>Повороты</b> на месте переступанием вокруг носков т пяток лыж			+	+	+	+	+		
<b>Подъем на склон:</b> - «лесенкой» - «полуелочкой» - «елочкой»			+	+	+	+			
<b>Спускаться</b> со склона в - низкой стойке - средней стойке - высокой стойке				+	+	+			
<b>Торможение</b> «плугом» при спуске с горы									
<b>Игры и упражнения на лыжах:</b>									
«Аист»			+						
«Пружинка»				+					
«Пяточка, носочек»			+		+				
«Маятник»				+		+			
«Ручной маятник»					+				
«Ветер»			+						
«Кто быстрее повернется?»				+	+				
«Зитзаги»			+		+				
«Гармошка»				+		+			
«Прокладка железной дороги»			+		+				
«С ножки на ножку прыг да скок»				+		+			
«Зайчишки-шалунишки»			+		+				
«Кто дольше проскользит?»				+		+			
«Три скользящих шага»			+		+				
«Кто меньше?»				+		+			
«Догони»			+		+				
«Встречная эстафета»				+		+			
«Лыжные дуэты»			+						
«Бег на одной лыже»				+	+				
«Лыжные буксиры»			+		+				
«Елочка»				+		+			
«Лесенка»			+		+				

«Чья елочка красивее?»				+		+			
«Чья гармошка красивее?»			+		+				
«Салки»				+		+			
«Раз, два, три, присели и прокатились»			+		+				
«Кто дальше?»				+		+			
«Кто быстрее?»			+		+				
«Паровоз»				+		+			
«Ворота»			+		+				
«Снежинка»				+		+			
«Солнышко парами»			+		+				
«Гармошка на склоне»				+		+			
«Слалом на равнине»					+				
«Лабиринт»						+			

### **III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Оценка результативности**

Для выявления уровня развития двигательных способностей ребенка, состояния его физического развития и физической подготовленности, проектирования индивидуальной работы разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

**Цель диагностики:** выявление уровня овладения детьми двигательными навыками передвижения на лыжах (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

выявление уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников по освоению техники ходьбы на лыжах (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В процессе оценки используется 4-бальная шкала.

Критерии оценки параметров, определяющих уровень физического развития и физической подготовленности в соответствии с 4-бальной системой.

*Система оценки выполнения упражнений.*

«4» - чёткое выполнение задания

«3» - чёткое выполнение задания, с небольшими погрешностями

«2» - нет чёткого выполнения контрольного испытания, допускаются значительные ошибки

«1» - не справился с заданием.

Для каждого возраста определяются разные критерии в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытых в задачах.

#### **3.2. Методики**

##### **3.2.1. Диагностическая карта по освоению программного материала с детьми старшей группы.**

1. Принятия правильного исходного положения стойки лыжника.
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по команде, сигналу взрослого).
4. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
5. Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.
6. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
7. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
8. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками (с отработкой согласованности рук и ног, с отталкиванием носком ноги).
9. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.
10. Самостоятельно вставать после падения.
11. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую (левую) сторону.
12. Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) - поворот переступанием.
13. Передвижение на лыжах между флажками, так чтобы не сбить их.
14. Подниматься «лесенкой» на ровной площадке.
15. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.

16. Подниматься «лесенкой» на очень пологом склоне.
17. Подъем ступающим шагом.
18. Скатываться со склона в средней стойке.
19. Скатываться со склона в низкой стойке.

### **3.2.2. Диагностическая карта по освоению программного материала с детьми подготовительной к школе группы.**

1. Принятия правильного исходного положения стойки лыжника.
2. Передвижение на лыжах скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по команде, сигналу взрослого).
4. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
5. Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.
6. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
7. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
8. Ходьба по лыжне, сильно размахивая руками (с активной работой рук и ног).
9. Самостоятельно вставать после падения.
10. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую (левую) сторону.
11. Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) - поворот переступанием.
12. Передвижение на лыжах между флажками, так чтобы не сбить их.
13. Подниматься на склон «лесенкой».
14. Подниматься на склон «полуелочкой».
15. Подниматься на склон «елочкой».
16. Подъем ступающим шагом.
17. Скатываться со склона в высокой стойке.
18. Скатываться со склона в высокой средней стойке.
19. Скатываться со склона в низкой стойке.
20. При спуске со склона тормозить «плугом».

## **IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Критериями эффективности проводимости занятий по обучению детей ходьбе на лыжах считаются:

### **Старшая группа (5-6 лет):**

- овладение относительно правильной техникой передвижения на лыжах. Движения становятся более координированные и более плавные;
- свободно подниматься на склон «лесенкой»;
- спускаться со склона в низкой и средней стойках;
- умение выполнять повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет):**

- освоение правильной ритмичной ходьбой на лыжах с активной работой рук;
- умение свободно подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;
- спускаться со склона в разных стойках (высокой, средней, низкой);
- умение при спуске со склона тормозить «плугом»;
- свободно выполнять повороты на месте способом переступания.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовала задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Таким образом, хочу сказать, что систематичность, целенаправленность, последовательность, использование нетрадиционных методов и форм работы помогает мне достичь главного – гармоничного развития детей, единства духовного и физического.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок проявляет способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышает детскую наблюдательность, возбуждает интерес к анализу движений, совершенствует детскую оценку и самооценку.

Передвижение на лыжах – прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

В результате обучения ходьбе на лыжах у детей формируются физическая выносливость, быстрота, ловкость, развивается координация движений, сила.

Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку, дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы и взаимопомощи.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство и важное средство воспитания.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айдашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.
2. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Обучение детей 3-7 лет ходьбе на лыжах / Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» дошкольного образовательного учреждения №7/2011.
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать – М.: Просвещение, 1983.
4. Волошина А.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: Аркти, 2001.
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977.
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника –М.: Владос, 2003.
7. Маслянов В.А., Нагорный В.Э. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 1971.
8. Осокина Т.И. Лыжи и коньки детям. – М.: Просвещение, 1966.
9. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду (5-7 лет) – М.: Мозаика – Синтез, 2004.
11. Фогмина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1974.
12. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983.



