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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 42751B775F1A1AD46BD0BBBA562423E90D264F95
Владелец: Жукова Татьяна Васильевна
Действителен: с 18.02.2021 до 18.05.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ 3 - 5 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ»

Составитель:
инструктор по физической культуре
Тарасова Елена Валентиновна

Принята на Педагогическом Совете
протокол № 3 от 15 января 2018 г.

Утверждаю: Заведующий МКДОУ № 14
_____Жукова Т.В.
приказ № 5/ 1 от 17 января 2018 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. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА	4 стр.
1.1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ	4 стр.
1.2. НАПРАВЛЕННОСТЬ И УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ 1.2.1. Цели программы 1.2.2. Задачи программы 1.2.3. Предмет развития 1.2.4. Объект развития 1.2.5. Средства развития	6 стр. 6 стр. 6 стр. 6 стр. 6 стр. 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 2.1. Перспективное планирование занятий с детьми второй младшей группы 2.2. Перспективное планирование занятий с детьми средней группы	15 стр. 15 стр. 17 стр.
III. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ 3.1. Оценка результативности 3.2. Методики	22 стр. 22 стр. 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 МДОУ «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 физического 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 ребенку.

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, F. 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 ребенка
- взаимодействие с семьей 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 3-5 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 3-5 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 3-5 лет ходьбе на лыжах» предназначена для работы с детьми 3-5 лет и реализуется в течение 2 лет. Занятия проводятся в течение 9 месяцев, два раза в неделю. Одно занятие длится:

2 младшая группа – 15 минут,

Средняя группа – 20 минут,

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12 ºС, 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 ДОУ 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 3-4 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Задачи:

- заинтересовать предстоящими лыжными занятиями;
- прививать любовь к лыжам и желание выходить на лыжню;
- знакомить с лыжным инвентарем;
- учить правильно нести лыжи до места занятий (на участок группы);
- стоять на лыжах;
- выполнять ступающий и скользящий шаги, повороты на лыжах на месте способом переступания.

До выхода на снег с детьми проводятся беседы о лыжном спорте, лыжниках, рассматриваются иллюстрации и сами лыжи. Педагог объясняет, что у лыж есть носок и пятка, на них прикручены крепления и показывает, как надевать лыжи. Прямо в физкультурном зале дети пробуют двигаться на лыжах по полу. Лыжные крепления для детей 3-4 лет пластмассовые, надевают на валенки или узкую зимнюю обувь. Застегивает их только педагог по физкультуре.

При обучении ходьбе на лыжах не избежать падений, это может не понравиться малышам. Поэтому, чтобы не пропал интерес к занятиям, можно использовать «помощь на лыжах»: если ребенок упал, он зовет «помощь» (воспитателя или инструктора), которая «приедет» и «поможет».

Да не просто «приедет», она поспешит к малышу с сиреной. Такая игровая ситуация позволит избежать негативной реакции будущих чемпионов.

Самое главное в этом возрасте – помочь ребенку освоить новое, еще незнакомое «чувство лыж». Для этого полезно использовать специальные упражнения на лыжах, которые проводятся на каждом занятии после разминки.

«Неваляшки». «Закачались неваляшки с боку на бок, с боку на бок» - перенос массы тела с одной лыжи на другую.

«Аист». Поднятие согнутой ноги и длительное ее удержание (по возможности) в таком положении.

«Как ручки работают?»

Воспитатель. Как ручки работают?

Дети. Вот так. (Дети показывают разнообразные махи руками).

«Воробушки клюют»

«Воробышек поднял лапку» (приподнять одну ногу с лыжей).

«Воробышек клюет зернышки» (носком лыжи задеть снег).

«Покажи носочек». Поочередное поднимание носков правой и левой лыж, пятки лыж при этом остаются на месте.

«Зайчик». Подскоки на двух ногах на лыжах.

«Ручки – хлоп, а ножки – топ»

Хлопки в ладоши – ходьба по снегу на месте, притопывая лыжами.

«Пружинка». Полуприседы в стойке лыжника.

Обучение ходьбе на лыжах нужно начинать с ознакомления со ступающим шагом – основным подготовительным упражнением, помогающим ощутить сцепление лыж со снегом, овладеть перекрестной координацией рук и ног. Ходьба на лыжах таким шагом представляет собой поочередное поднимание носков лыж (пятка их прижата к снегу), правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. Чтобы детям легче было освоить ступающий шаг, предлагаем проводить с ними подводящие упражнения.

«Шаг, приставка». И.п. – стоя на лыжах на снегу. Сделать один шаг вперед (для этого нужно поднять носок правой лыжи, согнув ногу в колене, переместить её вперед, поставить лыжу на снег, сместив вес тела на впереди поставленную ногу, приставить другую ногу).

«Шаг, шажок вперед, вперед». И.п. – стоя на лыжах на снегу. 1- сделать ступающий шаг правой ногой, 2- затем левой, не приставляя её, а вынося небольшим махом вперед. Ступающие шаги необходимо выполнять поочередно правой и левой ногами.

Освоим эти упражнения, дети отправляются в путь и превращаются в «паровозик». Лыжи необходимо ставить ровно на лыжню, чтобы «паровозик» не сошел с рельсов. Все дети спокойно идут друг за другом по лыжне под песню:

Паровоз, паровоз, новенький, блестящий,
Он вагоны повёз, будто настоящий.
Кто в вагонах едет?
Коля, Катя, Сережа… (называются имена детей).

По сигналу «Остановка!» все останавливаются и приседают (отдыхают). По сигналу «Ту-ту!» «паровозик» продолжает свой путь. В начале обучения он двигается по кругу, а затем по извилистой линии, «объезжая» препятствия на участке.

Далее дети знакомятся со скользящим шагом, основой техники лыжника, - движением, в котором объединены два характерных действия: отталкивание и скольжение. Ходьба на лыжах скользящим шагом – это скольжение с энергичным поочередным отталкиванием то одной, то другой ногой. После толчка нога расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи

приподнимается немного вверх. Затем маховым движением нога выносится вперед, и вес тела переносится на неё, происходит скольжение и начинается отталкивание другой ногой. Отталкивание и скольжение наслаиваются друг на друга, создавая равномерное продвижение. Туловище подается вперед, совершаются широкие взмахи руками вперед и назад.

Для того чтобы дети почувствовали, что такое скольжение, используется «буксировка». Проводится она в игровой форме: «машина» (взрослый) приезжает на помощь и «берет на буксир» (протягивает палочку, прикрепленную к веревке) другую «машину» (ребенка), которая не может двигаться. Ребенок держится за палочку, а взрослый катит его «в гараж на ремонт». Это упражнение выполняется вместе с воспитателем на нескольких занятиях, а потом используется как игра для повышения интереса у детей к ходьбе на лыжах.

Для развития устойчивого равновесия во время ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагами используется различные упражнения и игры.

«Прокати игрушку на лыжах». Ходьба с игрушкой.

«Мишки идут по лесу, переваливаясь с боку на бок». Ходьба по целине с неглубоким снежным покрытием; перенос массы тела с ноги на ногу.

«Рыжий пес». Взрослый произносит слова, а дети выполняют движения вместе с ним.

Едет, едет паровоз –

Две трубы и сто колёс.

Машинистом – рыжий пёс.

Ходьба по лыжне за ведущим (ребёнком), у которого в руках игрушечная собака.

Туту, ту-ту.

Ходьба с притопыванием (лыжи полностью отрываются от снега).

Ведущий ребёнок меняется, и игра продолжается.

«Лошадки». Дети переступают на лыжах коротенькими шагами, притопывая по снегу. По сигналу «Тпруууу!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.

«Ножки, ножки – топ–топ, ручки, ручки – хлоп, хлоп». Дети стоят на лыжах вдоль площадки лицом к инструктору по физкультуре (он – в центре). Затем они слегка поднимают по очереди то правую, то левую ногу, приговаривая: «Ножки, ножки – топ-топ». Потом приседают (3-4 раза) и произносят: «Ох!». Далее ходят по площадке и хлопают в ладоши со словами «Ручки, ручки – хлоп, хлоп». Игру можно повторять несколько раз.

«Большие - маленькие». Дети ходят на лыжах по площадке. На слова взрослого: «Какими мы стали?» дети останавливаются, поднимают руки и произносят: «Большими». Затем продолжают движение по площадке. На слова: «Какими мы были?» - приседают и говорят: «Маленькими». Игру можно повторять несколько раз.

«Через ворота». На площадке поперек лыжни устанавливается несколько «ворот». Подойдя по лыжне к воротам, дети проходят через них, стараясь не задеть.

«Убегай – заморожу». Дети ходят на лыжах по всей территории площадки. Инструктор пытается догнать ребенка и «заморозить» (дотронуться до него).

«Метель». По сигналу «Метель!» дети ходят на лыжах врассыпную по площадке. По сигналу «Метель утихла!» останавливаются и приседают. Игру можно повторять несколько раз.

При ходьбе на лыжах на участке возникает необходимость обойти какое-нибудь препятствие или повернуться в другую сторону. Детям этого возраста доступен несложный поворот – попеременное переступание лыжами (мелкими шажками) вокруг пяток лыж в направлении поворота.

При переступании влево вокруг пяток лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30’. Затем приподнимается правая лыжа и располагается рядом с левой, при этом пятки лыж остаются на месте.

Рекомендации педагогам: объяснить и показать детям, что одна нога, не обгоняя, должна двигаться за другой.

Упражнения выполняются в игровой форме.

«Покажи носочек». И.п. – стоя на лыжах. 1- приподнять носок одной лыжи (пятка лыжи прижата к снегу), 2- опустить на место, 3-4 – тоже самое выполнить другой ногой.

«Птички крошки увидали, стали их клевать». И.п. – стоя на лыжах. 1- приподнять носок одной лыжи, 2- отвести его в сторону (пятку лыж прижать к снегу), 3- поставить на снег, 4- приставить на прежнее место, 5-8 – тоже самое выполнить другой лыжей.

«Веер». И.п. – стоя на лыжах. Поочередно переступать то в одну, то в другую сторону правым и левым носком лыж. Пятку лыж от снега не отрывать.

Далее повороты совершенствуются в играх.

«Змейка». Дети проходят ступающим или скользящим шагом вокруг флажков, поворачивая на месте способом переступания.

«Беги ко мне». Дети с воспитателем стоят на одной стороне площадки, педагог по физкультуре – на другой. Он произносит: «Бегите ко мне». Дети двигаются в сторону педагога, касаются его и оборачиваются. Теперь уже воспитатель зовёт: «Бегите ко мне». Дети двигаются обратно. Для усложнения игры сигнал можно подавать раньше, чем дети коснутся зовущего.

План работы с детьми 3-4 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 с детьми, ознакомление с лыжами, со ступающим шагом (в физкультурном зале), игровые упражнения на лыжах
Декабрь	1 - 2-я	Ознакомление с тем, как правильно необходимо брать лыжи и переносить их к месту занятий, обучение ступающему шагу, игровые упражнения (на участке)
	3 - 4-я	Обучение ступающему шагу, развитие «чувства лыж» (игровые упражнения и игры)
Январь	3 - 4-я	Обучение поворотам на месте способом переступания, ступающему шагу с активной работой рук (игровые упражнения и игры)
Февраль	1 - 2-я	Ознакомление со скользящим шагом, закрепление поворотов на месте способом переступания, развитие «чувства лыж» (игровые упражнения и игры)
	3 - 4-я	Обучение скользящему шагу (обращать внимание на перенос массы тела на опорную ногу), закрепление поворотов на месте способом переступания
Март	1 - 2-я	Продолжение обучения скользящему шагу с активной работой рук, закрепление в играх выполнения поворотов на месте способом переступания
	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 4-5 ЛЕТ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Задачи:

- закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом;
- совершать повороты на месте способом переступания;
- разучивать стойку лыжника;
- знакомить со способами спуска с пологих склонов в низкой стойке и подъема на склон «лесенкой».

До выхода детей на снег так же, как и в младшей группе, проводятся беседы на тему «Как мы ходили на лыжах в прошлом году». Дети вспоминают основные понятия – лыжник, лыжи, лыжня, крепление. Воспитанники этого возраста катаются на лыжах с жесткими креплениями, поэтому в беседах рассказывается о том, как правильно их застегивать и расстегивать, ухаживать за инвентарем, о правилах поведения и технике безопасности при ходьбе на лыжах.

Лыжные занятия в средней группе (в отличие от младшей) проводятся на учебной площадке, имеющей несколько кругов. Первое занятие на лыжах начинается на том участке, где дети катались в прошлом году. Вместе со взрослым они вспоминают ступающий шаг, ходьбу врассыпную, построение в колонну. После этого группа переходит на учебную площадку, где педагог по физкультуре напоминает (показывает), что такое стойка лыжника. Выполняя инструкции взрослого («Ноги немного согнуть», «Туловище чуть-чуть наклонить», «Смотреть вперед»), дети принимают стойку. Это упражнение включается в разминку на каждом последующем занятии.

Для освоения детьми «чувства лыж» выполняются не только те упражнения, которые были в младшей группе, но и более сложные.

«Пружинка» - полуприседы в стойке лыжника с активной работой рук.

«Пяточка, носочек» - поочередное поднимание пятки и носка сначала левой, потом правой лыжи.

«Маятник» - махи в стороны сначала одной поднятой ногой с лыжей, затем другой.

«Ручной маятник» - стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед, совершать попеременные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра).

«С ноги на ногу» - перенос массы тела с одной ноги на другую (ноги слегка приподнимаются).

Дети 4-5 лет, в отличие от малышей, могут самостоятельно вставать после падения на лыжне. Сначала им нужно показать, как это правильно сделать: при попытке встать после падения ноги с лыжами необходимо поставить с одного бока, параллельно друг другу, руки – с другого. Опираясь руками о снег, нужно оттолкнуться и встать. Объяснение лучше проводить в игровой форме.

«Ветер». Дети встают в шеренгу на расстоянии 1 м. друг от друга. По сигналу «Подул ветер!» все падают на снег в одну сторону, а по сигналу «Ветер утих!» встают. В дальнейшем дети выполняют усложненный вариант упражнения: после падения они поворачиваются на спину, ноги с лыжами поднимают вверх (можно «поболтать» ими), по сигналу педагога опускают лыжи на снег с любого бока (правого или левого) и встают.

Для отработки скользящего шага проводятся упражнения, которые дети выполняют, *стоя на лыжах на месте:*

- выпад вперед правой ногой, задержаться в таком положении, левую ногу приподнять (вес тела переносится на опорную ногу) и опустить, то же самое повторить с другой ноги;
- выпад вперед (сначала правой, потом левой ногой) с попеременными движениями «мах руками вперед и назад» при разноименном сочетании рук и ног;

в движении на хорошо накатанной лыжне:

- короткие скользящие шаги без работы рук (с переносом веса тела с ноги на ногу);
- махи руками на месте и затем скользящие шаги с махами рук;
- скользящие шаги (руки держать за спиной) с акцентом на приседании и отталкивании ногой.

Для совершенствования скользящего шага используются те же игры, что и в младшей группе («Шире шаг», «Метель» и др.).

В этом возрасте большое внимание уделяется поворотам вправо и влево вокруг пяток лыж, что способствует свободному управлению лыжами. С этой целью выполняются знакомые упражнения: «Покажи носочек», «Птички крошки увидали…» и новое упражнение.

«Солнышко». Дети должны «нарисовать» солнце на снегу, переступая носками лыж вокруг пяток. Необходимо стараться чисто, четко выполнить рисунок, «лучики» солнца распределять на одинаковой ширине.

Все эти умения закрепляются в играх.

«Кто быстрее повернется?» На игровой площадке на расстоянии 2 м. одна от другой проложены несколько параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый по своей лыжне, дети двигаются вперед скользящим шагом, у флажков они быстро поворачиваются на 180* и финишируют. Победит тот, кто быстрее финишировал.

«Зигзаги». В игре участвует несколько команд. Для каждой прокладывается своя лыжня зигзагами длиной 15-20 м. На лыжне на расстоянии 4-5 м. один от другого ставятся 4-6 флажков. Стартуя, дети поочередно проходят всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте.

«Гармошка». Дети становятся на площадке в две шеренги лицом друг к другу. По команде они начинают поочередно передвигаться приставным шагом в указанном инструктором направлении до флажка. Отмечается лучшая «гармошка».

«Прокладка железной дороги». Дети выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 м., начинают передвигаться приставным шагом на расстояние 20 м. («укладка шпал»), возвращаются скользящим шагом, прокладывая «рельсы». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена «железная дорога» (лыжня на снегу).

Детям 4-5 лет доступен подъем на склон «лесенкой». «Лесенка» - наиболее доступный способ преодоления коротких невысоких подъемов для детей. При подъеме «лесенкой» встают к склону боком, чтобы исключить соскальзывание, лыжи должны упираться в склон своими верхними кантами. Из такого исходного положения выполняют приставные шаги вверх. Для этого, опираясь на нижнюю ногу, делают шаг вверх. Затем переносят вес тела с нижней ноги на верхнюю и приставляют нижнюю лыжу. Далее движения приставными шагами вверх повторяются. Туловище в течение всего подъема сохраняет почти вертикальное положение. Главная трудность – неумение ставить лыжи параллельно, чтобы ее преодолеть, детям предлагается выполнить на ровной площадке следующие упражнения.

«Разгладим снег» - стоя на лыжах, необходимо поднять одну ногу, отвести ее в сторону и приставить обратно (то же самое выполнить другой ногой).

Переступание на лыжах:

- через палочки, лежащие на снегу параллельно;
- по снегу в быстром темпе.

Рекомендации педагогам: выполняя упражнение, важно следить за положением ног.

Подъем на очень пологий склон.

После того как дети освоили приставной шаг на ровной площадке и очень пологом склоне, они переходят на учебную горку. Склон должен быть средней жесткости. Сначала педагогу необходимо подняться самому, оставляя следы так, чтобы получились небольшие ступеньки. Затем дети стараются подняться самостоятельно, ставя лыжи ровно на оставленный след и поворачивая на ребро. Воспитанник, у которого не получается, поднимается вместе с педагогом: взрослый держит руками лыжи ребенка за носки и передвигается вместе с ним вверх по склону (если ребенок не ставит лыжу на ребро, надо ее повернуть). Так быстрее запоминается правильная постановка лыж при подъеме на склон «лесенкой».

Обучение необходимо проводить маленькими группами по 3-4 человека и следить, чтобы дети поднимались на склон правым и левым боком, поскольку нагрузка на обе стопы должна быть равномерной.

В средней группе дети осваивают спуск с горки. Обучение начинается с пологих склонов в низкой стойке по проложенной лыжне, чтобы лыжи во время спуска не

скрещивались. Низкая стойка предполагает прохождение спуска в низком седе с наибольшим сгибанием ног в коленных суставах и с наклоном туловища параллельно склону, руки при этом должны быть вытянуты вперед.

План работы с детьми 4-5 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. Закрепление навыков ходьбы на лыжах (в физкультурном зале)
Декабрь	1 - 2-я	Восстановление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом на участке, скользящим шагом – на учебной площадке, ознакомление со стойкой лыжника, закрепление поворотов на месте способом переступания (вокруг пяток лыж)
	3 - 4-я	Закрепление скользящего шага и использование специальных упражнений; обучение быстрому подъему после падения на снег, закрепление в игровых упражнениях и играх поворотов на месте способом переступания в разные стороны
Январь	3 - 4-я	Ознакомление с подъемом на склон «лесенкой», обучение подъему (на ровной площадке), закрепление скользящего шага, поворотов на месте в играх
Февраль	1 - 2-я	Закрепление скользящего шага с активной работой рук в играх, обучение подъему «лесенкой» (на ровной площадке), закрепление поворотов на месте способом переступания (обходя предметы)
	3 - 4-я	Обучение подъему «лесенкой» (на очень пологом склоне), ознакомление со спуском со склона в низкой стойке
Март	1 - 2-я	Обучение спуску со склона в низкой стойке, закрепление скользящего шага, поворотов на месте, подъема на склон
	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

1.4.

1.5. Сроки реализации программы

Цикл занятий рассчитан на два года. Время на реализацию программы – 29 час.10 мин (8час 30 мин+20 час.40 мин.) часов.

1.6. Количество занятий в неделю

Занятия проводятся 2 раза в неделю в каждой возрастной группе.

1.7. 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

1.8. Способы взаимодействия специалистов

Для реализации программы используется помощь воспитателей.

II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

2.1. Перспективное планирование занятий с детьми 2 младшей группы

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

- 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									
Лазание и ползание									
- 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.)	+		+					+	
Прыжки		+					+		+
- 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	+		+					+	+
Строевые упражнения		+					+		
- в колонну по одному	+		+					+	+
- шеренгу		+					+	+	
- размыкание и смыкание	+		+						+
- поворот направо переступанием		+					+		
- поворот налево переступанием	+	+	+				+	+	+
Беседы с детьми о лыжном спорте, лыжниках, рассматривание иллюстраций, лыж.	+	+	+				+	+	+
Ступающий шаг			+	+	+	+			
Повороты на месте способом переступания			+	+	+	+			
Игры и упражнения:									

«Неваляшки»			+	+	+	+			
«Аист»			+	+	+	+	+		
«Как ручки работают?»			+	+	+	+			
«Воробышки клюют»			+	+	+	+	+		
«Покажи носочек»			+	+	+	+			
«Зайчики»			+	+	+	+	+		
«Ручки-хлоп, а ножки-топ»			+	+	+	+			
«Пружинка»			+	+	+	+	+		
«Шаг, приставка»			+	+	+	+			
«Шаг, шажок вперед, вперед»			+	+	+	+	+		
«Прокати игрушку на лыжах»			+	+	+	+			
«Мишки идут по лесу, переваливаясь с боку на бок»			+	+	+	+	+		
«Рыжий пес»			+	+	+	+			
«Лошадки»			+	+	+	+	+		
«Ножки, ножки - топ-топ, ручки, ручки – хлоп, хлоп»			+	+	+	+			
«Большие-маленькие»			+	+	+	+	+		
«Через ворота»			+	+	+	+			
«Убегай - заморожу»			+	+	+	+	+		
«Метель»			+	+	+	+			
«Покажи носочек»			+	+	+	+	+		
«Птички крошки увидали, стали их клевать»			+	+	+	+			
«Веер»			+	+	+	+	+		
«Змейка»			+	+	+	+			
«Беги ко мне»			+	+	+	+	+		

2.2. Перспективное планирование занятий с детьми средней группы

Месяц / Упражнения и игры	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Ходьба и её разновидности									
- обычная	+						+		
- на носках		+						+	
- с высоким подниманием колен	+		+				+		+

- по одному		+						+	
- по два	+		+				+		+
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по кругу		+						+	
- змейкой	+		+				+		+
- врассыпную		+						+	
- с выполнением заданий	+		+				+		+
Бег и его разновидности		+						+	
- на носках	+		+				+		+
- в разных направлениях		+						+	
- по прямой	+		+				+		+
- по извилистой дорожке		+						+	
- по кругу	+		+				+		+
- змейкой		+						+	
- врассыпную	+		+				+		+
- с выполнением заданий		+						+	
- в разном темпе	+		+				+		+
Упражнения в равновесии		+						+	
- по прямой дорожке	+		+				+		+
- по доске		+						+	
- по гимнастической скамейке	+		+				+		+
- по бревну		+						+	
- перешагивание через предметы			+						+
- ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см.)	+						+		
Метание (2,5 – 5 метров)		+						+	
- 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		+					+		
Лазание и ползание									
- 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.)	+		+				+		+
Прыжки								+	
- 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		+					+		+
Строевые упражнения	+		+					+	
- в колонну по одному		+					+		+
- шеренгу	+		+					+	
- размыкание и смыкание		+					+		+
- поворот направо переступанием	+		+					+	
- поворот налево переступанием		+							+
Беседы с детьми на темы: - «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» - Как правильно застегивать и расстегивать лыжи - Как ухаживать за инвентарем - Правилах поведения и техника безопасности при ходьбе на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ступающий шаг							+		
Скользящий шаг				+	+	+	+	+	
Повороты на месте способом переступания вокруг пяток лыж				+	+	+			+
Переступание на лыжах: - через палочки, лежащие на снегу параллельно			+	+	+	+	+	+	
- по снегу в быстром темпе			+	+	+	+			+
Подъем «лесенкой» - на ровной площадке			+	+	+	+		+	

- очень пологом склоне									
Скатывание со склона в низкой стойке					+	+			+
Игры и упражнения на лыжах:							+	+	
«Аист»			+						+
«Воробышки клюют»				+			+	+	
«Зайчики»			+		+	+			+
«Ручки-хлоп, а ножки-топ»				+			+	+	
«Пружинка»			+		+	+			+
«Пяточка, носочек»				+			+	+	
«Маятник»			+		+				+
«Ручной маятник»				+		+	+	+	
«С ноги на ногу»			+		+				+
«Ветер»				+		+	+	+	
«Солнышко»			+		+				+
«Кто быстрее повернется?»				+		+	+	+	
«Зигзаги»			+		+				+
«Гармошка»				+		+	+	+	
«Прокладка железной дороги»					+				+
«Разгладим снег»			+			+			
«Шаг, приставка»				+	+		+		
«Шаг, шажок вперед, вперед»			+						
«Рыжий пес»				+			+		
«Лошадки»			+		+				
«Через ворота»				+		+	+		
«Убегай - заморожу»			+		+				
«Метель»				+		+	+		
«Покажи носочек»			+		+				
«Птички крошки увидали, стали их клевать»				+		+	+		
«Веер»			+		+				
«Змейка»				+		+	+		
«Беги ко мне»					+				

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 2 младшей группы.

1. Имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу.
2. Имитация движения лыжника в движении, скользя ногами по полу (земле) и согласуя движения ног с руками.
3. Стоять на параллельно лежащих на лыжах.
4. Стоя, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей.
5. Продвинуть одну лыжу вперед и вернуться в и.п., потом то же другой ногой.
6. Стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»).
7. Сделать несколько шагов на лыжах.
8. Походить по снегу, прихлопывая лыжами, чередуя движения ног с хлопками рук.
9. Ходьба на лыжах с предметом (игрушкой) в руках также упражняет в развитии чувства равновесия.
10. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
11. Обходить предметы, встречающиеся на пути.
12. Выполнять повороты на лыжах на месте способом переступания.

3.2.2. Диагностическая карта по освоению программного материала с детьми средней группы.

1. Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.

3. Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по команде, сигналу взрослого).
4. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
5. Отработка координации рук и ног.
6. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
7. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
8. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.
9. Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.
10. Самостоятельно вставать после падения.
11. Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) - поворот переступанием.
12. Выполнять повороты на лыжах на месте способом переступания (вокруг пяток лыж).
13. Передвижение на лыжах между флажками, так чтобы не сбить их.
14. Подниматься «лесенкой» на ровной площадке.
15. Подниматься «лесенкой» на очень пологом склоне.
16. Подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.
17. Скатываться с пологого склона в низкой стойке.

IV. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Критериями эффективности проводимости занятий по обучению детей ходьбе на лыжах во **второй младшей группе (3-4 года)** могут служить:

- интерес к процессу обучения ходьбе на лыжах;
- умение ходить на лыжах ступающим шагом;
- умение обходить предметы, встречающиеся на пути;
- выполнять повороты на месте способом переступания;
- самостоятельно переносить лыжи к месту занятия и очищать их от снега.

Средняя группа (4-5 лет):

- самостоятельно переносить лыжи к месту занятия, очищать их от снега;
- умение ходить на лыжах скользящим шагом;
- самостоятельно вставать после падения;
- выполнять повороты на месте способом переступания;
- подниматься «лесенкой» на ровной площадке и очень пологом склоне;
- пытаться скатываться со склона в низкой стойке.

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 формируется 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.: Прсвещение, 1974.

12. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1983.