

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад городского округа Стрежевой»

Согласовано
Педагогической конференцией
от 29.08.2023 №1

Утверждено
приказом МДОУ "Детский сад
Стрежевой"
от 30.08.2023 №75

**Парциальная программа
физкультурно – оздоровительной направленности
для дошкольников 5-7 лет
«Маленький лыжник»**



Оглавление

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи	4
1.3. Принципы программы	4
1.4. Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте	5
1.5. Планируемые результаты	6
1.5.1. К шести годам	6
1.5.2. На этапе завершения освоения Программы	7
1.6. Педагогическая диагностика достижения плановых результатов	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Описание образовательной физической деятельности	8
2.2. Модель взаимодействия взрослых с детьми	9
2.3. Формы, методы и средства реализации Программы	9
2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	12
2.5. Способы и поддержка детской инициативы	13
2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	14
3. Организационный раздел	
3.1. Особенности организации РППС	14
3.2. Кадровое обеспечение	15
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	16
3.4. Режим проведения занятий	16
3.5. Планирование образовательной деятельности	17
3.5.1. Перспективный план работы с детьми 5-6 лет по обучению ходьбе на лыжах	17
3.5.1. Перспективный план работы с детьми 6-7 лет по обучению ходьбе на лыжах	22
3.6. Перечень методической литературы	27
3.7. Приложение: конспекты НОД, картотека игр и упражнений, фотоматериалы, информация для родителей	28

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Актуальность проблемы качества дошкольного образования в России возрастает с каждым днем. Нынешняя инновационная волна в образовании в части разработки образовательной программы нового поколения является составляющей модернизации Российской образовательной системы. Перед работниками дошкольных образовательных учреждений встала непростая, нелегкая задача – построить свою работу так, чтобы она не только соответствовала запросам общества, но и обеспечивала сохранение самооценности, неповторимости дошкольного периода детства.

Одним из приоритетных направлений деятельности МДОУ является охрана и укрепление здоровья дошкольников, которое должно реализовываться не только в рамках физкультурно-оздоровительной работы, а стать «стержневой» основой всего образовательного процесса, прописанной в нормативных документах.

Востребованность в качественных дошкольных образовательных услугах со стороны государства, родителей, особенность природно-климатических условий нашего региона и анализ контингента воспитанников МДОУ, диктует необходимость в обновлении физкультурно-оздоровительной работы и изменении в педагогических подходах в работе с детьми на каждой возрастной ступени.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста строится так, чтобы одновременно решались оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, опираясь на:

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и др.)
- естественные силы природы (солнце, воздух и вода)
- физические упражнения

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Особенно актуален вопрос применения и использования лыж в районах, приравненных к Северу, где длительное время лежит устойчивый снежный покров. Надо заметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает особое благоприятное влияние на закаливание детского организма и обменные процессы, на развитие физических качеств, функциональных возможностей. В процессе занятий на лыжах укрепляются основные группы мышц, в том, числе и формирующие стопу ребенка, развиваются координация движений, ориентировка в пространстве, вестибулярная устойчивость. Кроме этого, лыжи являются первым по эффективности аэробной (снабжение тканей кислородом) нагрузки видом физических упражнений. (Н.В. Алябьева, Л.Н. Волошина, М.П. Голощекина, Л.Д. Глазырина, Г.П. Сендек, Т.И. Раменская, и др.) Именно аэробные упражнения несут максимальный оздоровительный эффект.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются

почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Солнце, воздух и вода используются для закаливания организма, повышения приспособленности к повышенной и пониженной температуре. Особое влияние на совершенствование функциональных систем организма и закаливание ребёнка оказывает проведение физкультурных занятий на свежем воздухе в зимнее время. В условиях холода совершенствуется терморегуляционная функция, понижается чувствительность к нему, уменьшается возможность простудных заболеваний. Помимо благоприятного воздействия холодного воздуха на здоровье, отмечается повышение эффективности тренировок, что объясняется высокой двигательной активностью детей, которая достигается путём использования фронтальных и групповых методов организации при обучении и выполнении основных видов движений, подбором игр и эстафет. Спортивные виды физических упражнений предлагают начальное ознакомление детей с азбукой спорта. Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем ходьба на лыжах.

Большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например, с трудовым воспитанием - это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря. Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Обучение детей передвижению на лыжах по данной программе, доступно в том числе и для детей с ОВЗ (ТНР, ЗПР), так как педагог может легко дозировать нагрузку в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.

Новизна данной программы заключается в обновлении содержания физкультурно - оздоровительной работы с детьми, путем возрождения массового лыжного спорта как одного из компонентов воспитания и обучения детей.

1.2. Цель, задачи Программы

Цель: Создание условий для разностороннего физического развития (укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем) через обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах

Задачи:

- Учить детей разным способам ходьбы на лыжах
- Укреплять здоровье детей, повышать сопротивляемость детского организма к внешним раздражителям.
- Содействовать всестороннему развитию и воспитанию таких положительных черт личности как самообладание, решительность, взаимопомощь, настойчивость и др.
- Воспитывать у детей личную физическую культуру, потребность в здоровом образе жизни.
- Создавать условия для обучения детей ходьбе на лыжах, их гармоничного физического развития.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Интегрированное образование детей дошкольного возраста опирается на известные принципы общей педагогики. В соответствии со спецификой программы «Маленький лыжник» наиболее актуальными являются следующие принципы.

- Принцип **новизны** позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счет постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.
- Принцип *интегативности* образовательных областей, основанный на тесном взаимодействии специалистов и педагогов.
- Принцип учета *ведущей деятельности*.
- Принцип *динамичности* заключается в постановке таких целей по коррекции, обучению, развитию ребенка, которые бы постоянно углублялись и расширялись, т.к. необоснованное

дублирование содержания и задач занятий – одна из причин снижения внимания и интереса детей к обучению

- Принцип *здоровьесбережения*. Все виды спортивной деятельности оказывают оздоравливающе, профилактический эффект.
- Принцип *комплексности*. Решение любой педагогической, развивающей задачи необходимо планировать с учетом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающего влияния на работоспособность детей, сложность задания, времени проведения занятия, формы проведения интенсивности работ. Игнорирование одного из этих факторов может привести к отрицательному эффекту занятий.
- Принцип *занимательности*. Учитывая несформированности познавательной деятельности у дошкольника необходимо использовать принцип занимательности с целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формировать у них желания выполнять предъявленные требования и стремления к достижению конечного результата.
- Принцип *полезности* предусматривает получение не только положительного результата (с точки зрения динамики психофизического развития), но и практической пользы в виде формирования у детей способов адаптации к реальным условиям жизни (деятельности, поведения, общения).
- Принцип *сотрудничества* позволяет создать в ходе занятий атмосферу доброжелательности, эмоциональной раскрепощенности.
- Принцип *творческой направленности* результатом которой является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта и наличие мотива, побуждающего к творческой деятельности

1.4. Целевые ориентиры в старшем дошкольном возрасте

Главным достижением старших детей дошкольного возраста является постепенное овладение своими движениями, особенно мелкими движениями руки, управление не только крупной, но и мелкой мускулатурой, движениями каждого пальца. Это результат не столько процесса созревания необходимых механизмов, сколько итог обучения детей 4--6 лет выполнению разных мелких движений в рисовании, штриховке, плетении, вышивании, сгибании бумаги, вырезывании и др.

К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому ребенок может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость; этому способствует усиленный рост ног. В результате центр тяжести у ребенка этого возраста расположен ниже, чем у младших дошкольников. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими.

Уровень физического развития детей старшего дошкольного возраста таков, что они могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физкультурные упражнения. Развитие нижних конечностей отчетливо проявляется и в способности детей старшей группы к разным прыжкам: они могут прыгать в высоту, в длину, с места и с разбега (на 60--100 см), сверху вниз и выполнять многие другие разнообразные движения.

Заметно совершенствуется рука, производя разнообразные, заранее обусловленные движения, например, с мячом. Дети могут бросать его двумя и одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния в 4--5 м), набрасывать кольца на палочки, перекидывать мяч через сетку и т. д. Дети с увлечением играют в разные игры с мячом.

Уровень физической подготовленности во многом отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении в организме усталости или при отрицательных эмоциях заметно снижаются частота движений и их скорость, двигательная реакция замедляется, увеличивается число неточных движений, особенно сложно координированных.

Характерными для дошкольников считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерность развития функциональных систем организма. Все это диктует необходимость реализации строго соответствующих возможностям детей методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств. Физические качества у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они, в свою очередь, обусловлены достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. Если формирование двигательных навыков у детей закрепляется при низком уровне развития двигательных качеств, то в дальнейшем это может привести к закреплению неправильных навыков выполнения движения.

Для выполнения ряда движений детям дошкольного возраста необходим определенный уровень развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Без этого движениям детей, несмотря на их разнообразие, не хватает экономичности, целесообразности, они не могут проявить полностью имеющийся резерв возможностей организма.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности.

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т. е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Она тесно связана с уровнем развития кардиореспираторной системы организма и уровнем общей работоспособности. Это качество обеспечивает длительность выполнения работы без снижения ее интенсивности и эффективности.

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость - способность долго выполнять физическую работу с участием большинства мышечных групп. Специальная выносливость - способность долго выполнять физическую работу, направленную на определенную двигательную деятельность, с участием определенной группы мышц.

Сила - взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей. Различают собственно-силовые способности (статическая сила), которые проявляется при статической работе (мышцы при этом не изменяют свою длину), и скоростно-силовые способности.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость - более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

1.5. Планируемые результаты

1.5.1. К шести годам

- ребенок уверенно выполняет скользящий шаг по лыжне в правильной посадке лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую; удлиняя шаг, согласовывая работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
- ребенок уверенно выполняет повороты на месте; подъем на гору «ступающим шагом», «полуёлочкой»;
- познакомить детей с торможением лыжами «упором»;

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта;
- ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

1.5.2. На этапе завершения освоения Программы

- ребенок уверенно выполняет скользящий шаг по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; скользящий попеременный двухшажный ход на лыжах (с палками);
- ребенок уверенно выполняет повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой»; спускается с горы в низкой и высокой стойке;
- ребенок технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполняет физические упражнения;
- соблюдает правила надевания и переноса лыж под рукой;
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- ребенок осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества: самоконтроль, самооценку, самостоятельность, может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- ребенок имеет начальные представления о некоторых видах спорта,
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью, и здоровью окружающих, стремится оказать помощи и поддержку другим людям;

1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Сформированность навыков ходьбы на лыжах оценивается по следующим параметрам:

Ходьба на лыжах попеременным шагом: оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой рукой.

Повороты (вправо, влево) оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения поворота.

Подъемы «ступаящим шагом», «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой» оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения подъема.

Спуски в низкой и высокой стойке оцениваются правильность принятия позы (устойчивость, безопасность), координационные способности ребенка, умение сохранять равновесие.

Ходьба скользящим шагом оценивается правильность выполнения скольжения, координационные способности ребенка, скоростные качества, выносливость.

Критерии оценки основных движений оцениваются по баллам:

- 5 баллов - «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения;
- 4 балла - «хорошо» - при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат;
- 3 балла - «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели;
- 2 балла - «неудовлетворительно» - упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1-2 элемента движения) к его выполнению;
- 0 баллов - «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить.

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовки отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы. Результаты в баллах заносятся в сводную таблицу в раздел «физическая культура».

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной физической деятельности

Особенностью программы «Маленький лыжник» является сочетание подачи учебного материала с использованием здоровьесберегающих технологий, которые содействуют развитию морально – волевых качеств, прививают устойчивый интерес к физкультурным занятиям.

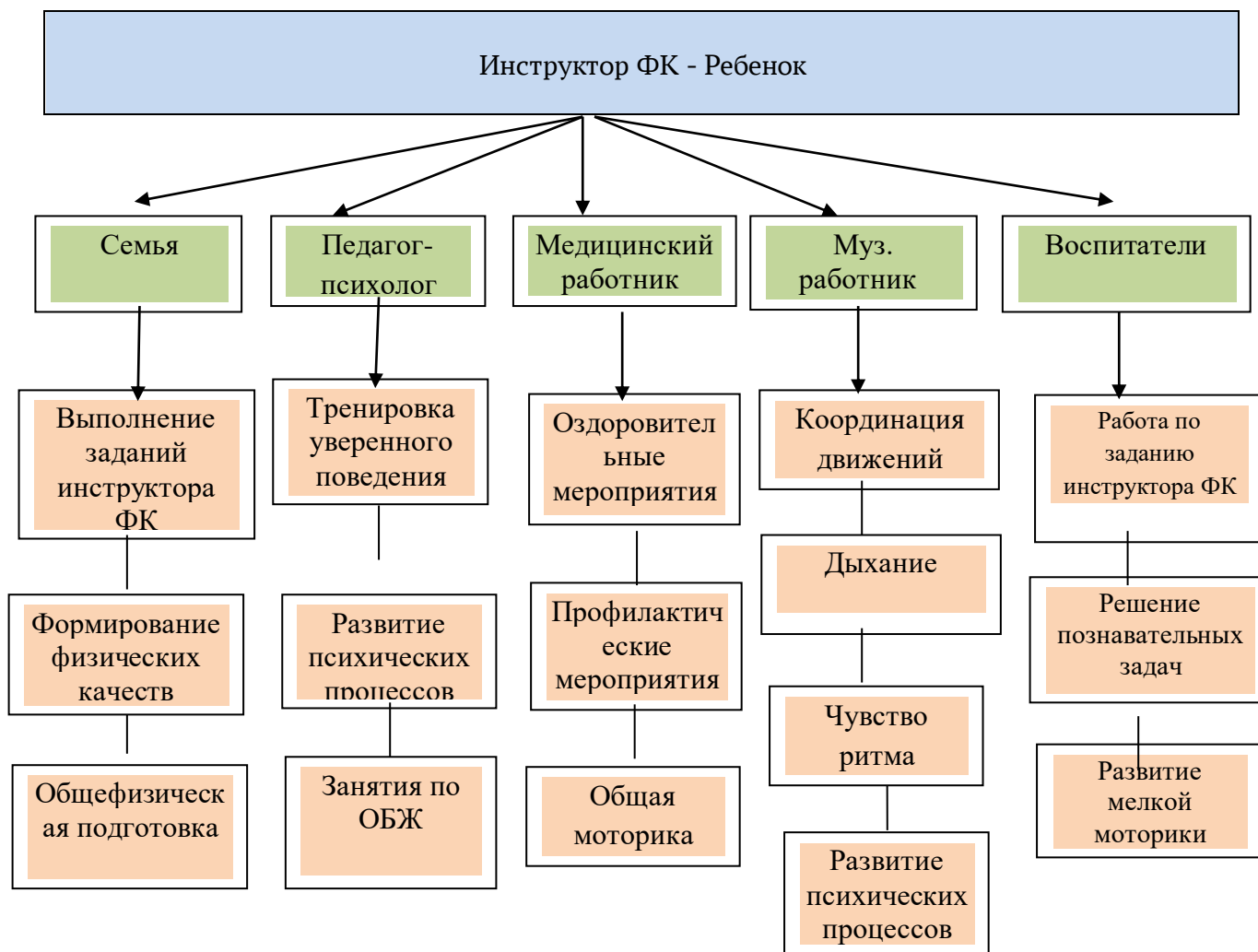
Содержание физкультурно – оздоровительной деятельности строится с учетом ведущих линий физического развития и обеспечивает интеграцию социально – личностного, познавательного – речевого, художественно – эстетического развития ребенка.

Содержание и структура образовательной деятельности зависит от результатов диагностики, способностей, интересов ребенка, зоны его актуального и ближайшего развития и организовано в контексте ФГОС ДО.

В каждой образовательной области в разных видах детской деятельности у педагога имеется возможность акцентирования внимания детей на правилах сохранения здоровья. В ходе проведения исследовательской деятельности, сравнительного наблюдения, в процессе проектирования, при чтении художественной литературы воспитатель имеет возможность рассматривать вопросы культуры здоровья, основ здорового образа жизни, правил здоровьесберегающего поведения, что способствует формированию у ребёнка ценностного отношения к своему здоровью.

«Физическое развитие»	Формирование представлений об элементарных нормах и правилах ЗОЖ (питания, закаливания, двигательный режим, формировать полезные привычки и др.); формирование опорно-двигательного аппарата, физических качеств, крупной и мелкой моторики.
«Социально-коммуникативное развитие»	Развитие коммуникативных способностей при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«Познавательное развитие»	Обогащение знаний о видах спорта. Развитие интереса к изучению себя и своих физических возможностей. Формирование представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
«Речевое развитие»	Обогащение активного словаря на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развитие звуковой и интонационной культуры речи в подвижных и малоподвижных играх.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических

2.2. Модель взаимодействия взрослых с детьми



2.3. Формы, методы и средства реализации Программы

Освоение программы предусматривает такие **формы** работы с детьми, как индивидуальные, подгрупповые и фронтальные занятия, а также самостоятельную деятельность детей в специально организованной образовательной среде.

Методы:

* *Игровой метод.* Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что педагог подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

* *Наглядный метод.* Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, презентаций и картинок.

* *Метод показа.* Разучивание нового движения, упражнения педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

* *Словесный метод.* Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются

стихи, загадки, потешки, сказки.

* *Метод релаксации.* Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

* *Концентрический метод* заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

* *Метод творческого выполнения заданий.* Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

Реализация методов обеспечивается гибким применением традиционных и нетрадиционных средств развития:

- дыхательная гимнастика;
- пальчиковые игры;
- самомассаж;
- речь с движением
- коммуникативные игры (в парах, по кругу, в колонну) и т.д.

Обучение ходьбе на лыжах происходит в 3 этапа:

I этап – подготовительный. Обучение детей ходьбе на лыжах начинается со старшей группы в физкультурном зале задолго до выпадения на улице снега. В игровой форме воспитанники знакомятся с экипировкой лыжника, учатся ею пользоваться. Дети вместе ищут, где у лыжи «носочек», а где «пяточка» (задник); для чего нужно крепление и как оно действует. Во время первого ознакомления с лыжами детей не только учат обуваться и застегивать крепления, но обязательно предлагают пройти по «лыжне» - по ковру вдоль разделительной ленты.

В зале тщательнее отрабатывается техника «закантовки» лыж. Сначала на ровном месте ребенку предлагается поставить лыжу на внутреннее ребро (кант), затем на внешнее, затем развести носки лыж в стороны, а задники почти соединить и опять поставить лыжи на внутреннее ребро. При подъеме на горку «лесенкой» дети сталкиваются с тем, что лыжи на разноименных ногах должны ставиться по-разному: лыжа, находящаяся выше по склону, должна упираться в него внешним ребром, а находящаяся ниже, - внутренним.

В старшей и подготовительной группе воспитанники обучаются подъемам «полуелочкой» и «елочкой» с лыжными палками в руках. После нескольких повторений они уже уверенно могут подниматься в горку разными способами: прямо, «ступающим шагом», «полуелочкой», «елочкой». А затем скатываются вниз.

Особое внимание в подготовительном этапе уделяется упражнениям, играм, развивающим координацию движений. Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

На территории СП нет условий для того чтобы научить детей спускаться с горки и подниматься на нее. Для этого в физкультурном зале делается пологая горка с помощью складного клиновидного и мягкого матов и дидактического ковра.

При обучении ходьбе на лыжах детей с ОВЗ следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед, показ слайдов и т.д.

II этап – тренировочный

На этом этапе происходит разучивание тренировочных упражнений, которые помогут детям овладеть лыжами. В данной программе «Маленький лыжник» представлен комплекс следующих упражнений:

- «Стойка лыжника» - основная, низкая, высокая.
- Основная стойка – наиболее удобная, устойчивая и безопасная поза для спуска с гор.
- Низкая стойка – наиболее удобная, для увеличения скорости на ровных и длинных склонах.
- Высокая стойка – наоборот уменьшает скорость спуска.

- «Цапля» - это хорошее упражнение на координацию, которое пригодится при передвижении приставным шагом и освоении подъема в гору.
- «Носочек – пяточка» - при выполнении этого упражнения совершенствуется чувство равновесия, укрепляются мышцы ног.
- Приставные шаги – умение выполнять это движение пригодится при разучивании подъемов по склону «лесенкой», при встрече с препятствиями в лыжном походе.
- Повороты на месте переступанием: «веер», «солнышко» (или звездочка) – эти упражнения подготавливают к овладению поворотами в движении способом «переступания».
- Переступание или «змейка» выполнение этого задания улучшает координацию движений и ориентировку в пространстве.

Для отработки правильного скользящего шага важно следить, чтобы дети не катались на прямых ногах. Для этого перед началом движений воспитанникам предлагается присесть в основной стойке; пройти под несколькими воротцами, составленными из лыжных палок.

Для отработки длинного скользящего шага проводится соревнование «Кто меньше сделает шагов?».

По мере освоения лыжных ходов можно переходить и на большую лыжню. Вначале, когда навыки детей еще слабы, целесообразно выводить будущих мастеров на большую лыжню небольшими подгруппами. Оставшиеся воспитанники вместе с воспитателем выполняют задания на спортивной площадке. Позже все дети могут вместе выходить на большую лыжню и участвовать в играх и соревнованиях на лыжах.

Детям подготовительной к школе группы под силу пройти на лыжах от 500м (в среднем темпе) до 2-3 км (в спокойном темпе).

В заключительной части занятий нагрузка снижается. Целесообразно задания, спокойно походить без лыж, очистить их от снега, убрать на место инвентарь.

По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей.

III этап – развивающий. После того, как дети ознакомились на первом этапе с техникой ходьбы на лыжах, закрепили их тренировочными упражнениями, педагог переходит к третьему этапу, когда детям предоставляется свобода и творчество в выполнении упражнений на лыжах.

Структура занятия.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

Вводная часть (5 минут)

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительно разогревание позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки – время для подготавливающих упражнений: «Стойка лыжника», «Цапля», «Носочек – пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании лыжами на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общеразвивающие упражнения с предметами и без них, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы на лыжах.

Основная часть (20 минут)

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее развитие ловкости, решительности (проводятся упражнения ходьба под воротца, с приседанием, хлопками, поворотами, со скольжением и пробегом, а также спуски, подъемы на склоны. Занятия строятся с учетом нарастания и снижения физической нагрузки.

В основной части отрабатываются различные шаги (ступающий, скользящий, позже с палками попеременный двушажный ход) на малой лыжне, положенной на спортивной площадке. Это нужно для того чтобы инструктор смог отследить правильность выполнения задания детьми и откорректировать их движения.

Заключительная часть (5 минут)

Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Постепенное снижение нагрузки подведение итогов переход к новым видам деятельности (спокойная ходьба без лыж, очистка и уборка инвентаря на место). По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей

2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Развитие ребенка в образовательном процессе МДОУ осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для ее осуществления. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, то есть такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Инструктор ФК создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество.

Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Инструктор ФК также широко использует ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах — это дидактические развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации и пр.

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте).

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей),

деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

Совместная игра воспитателя и детей направлена на освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему, близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера педагог обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться педагогом заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в ходе НОД, способствовать разрешению возникающих проблем.

Детский досуг — вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. В МДОУ организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», к Дню защитника Отечества, «Народные забавы» на Масленицу. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как кружок.

2.5. Способы поддержки детской инициативы

Развитие детской самостоятельности и инициативы осуществляется:

- Во время выполнения общеразвивающих упражнений можно прибегнуть к такому **приему**: только назвать знакомое упражнение, давая детям возможность вспомнить.

Предложить детям самим придумывать упражнения (однако, надо подсказать, для какой части тела они должны быть).

Для того, чтобы старшие дети успешно справлялись с подобными заданиями, уже в младших группах надо предлагать во время выполнения упражнений последний повтор сделать самостоятельно.

- На каждом занятии находите место для творческих заданий, для самовыражения каждого ребенка, для проявления инициативы, выдумки, импровизации. Это дает большую свободу педагогического общения, позволяет побуждать детей к инициативным действиям уже на уровне формирования игрового замысла. На этом этапе ребята любят экспериментировать с движениями, видоизменять их в зависимости от ситуации.

- Работа с карточками-схемами позволяет детям использовать накопленный двигательный опыт в самостоятельной деятельности, учит организовывать соревнования со сверстниками, подчиняться правилам. Критерием подготовки детей к самостоятельной организации двигательного досуга является их умение выполнять игровые движения, схематично обозначенные на специальных карточках.

- Подвижные игры – самый популярный у детей, самый востребованный вид физической нагрузки и необъятный простор для всяких фантазий. Например, предложить детям попробовать изменить правила знакомой игры, усложнить ее, придумать игру самим; напомнить, что нужно совершенствоваться, например, прыжки в длину, и дети сами называют игры, где используется это движение.

Самостоятельность является важной предпосылкой успешного обучения ребенка в школе и формирования личности в целом.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Конечно, достичь высоких результатов в физическом развитии детей невозможно без взаимодействия с родителями. Педагоги МДОУ используют разные формы работы для налаживания эффективного сотрудничества с родителями в обучении детей ходьбе на лыжах.

На родительских собраниях инструкторы ФК информируют о значении ходьбы на лыжах для укрепления организм ребенка, проводят консультации по подбору лыжной экипировки, правильной подготовки к занятиям, на практикумах «За здоровьем на лыжах», рассказывают об азах лыжной подготовки, приемах передвижения на лыжах, доступных дошкольникам. Для тех, кто не может присутствовать на консультациях и семинарах, подготовлены памятки «Всей семьей на лыжи», в которой собраны полезные, интересные материалы о лыжном спорте, играх на лыжах, краткое описание техники скользящего шага, передвижения с палками попеременного двушажного хода, спусков и подъемов на склон доступными дошкольником способами. Предотвращению травматизма на лыжне посвящен отдельный буклет, где предоставлена информация об опасностях, подстерегающих спортсменов на лыжне, и способов предотвращения травм. Такая работа приносит свои плоды.

Сроки	Форма работы	Примечание
I квартал	Родительское собрание «Мы встаем на лыжи»	Старшие группы
	Консультация для родителей «Подбор одежды для занятий на свежем воздухе»	Подготовительные и старшие группы
	Советы инструктора ФК «Забавы зимушки – зимы»	Подготовительные и старшие группы
	Рекомендации для родителей «Как правильно подобрать лыжи»	Подготовительные и старшие группы
II квартал	Консультация для родителей «Как правильно подобрать лыжи»	Старшие группы
	Консультация для родителей «Советы родителям по обучению детей ходьбе на лыжах»	Подготовительные группы
	Консультация для родителей «Лыжи как способ оздоровления детей»	Подготовительные и старшие группы
	Поход в парковую зону совместно с родителями «Лыжня зовет»	Подготовительные и старшие группы
III квартал	Консультация для родителей «Как избежать травм при падении»	Подготовительные и старшие группы
	Спортивное соревнование с участием родителей «Олимпиада на северном полюсе»	Подготовительные и старшие группы

3. Организационный раздел

3.1. Особенности организации РППС

Учебная площадка расположена на спортивном участке МДОУ, там проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Территория площадки соответствует требованиям техники безопасности.

Как только устанавливается снежный покров, по территории СП прокладывается лыжня (с учетом методики обучения и требования безопасности).

На спортивной площадке проводится разминка, подготавливающие упражнения, подвижные игры и игры - соревнования, по ее краю прокладывается учебная лыжня с закругленными углами для отработки отдельных ходов и элементов передвижения на лыжах, к которым примыкает пологий склон. Помимо этого, прокладывается зигзагообразная лыжня, лыжня в форме «восьмерки» (для отработки поворотов в движении), несколько параллельных лыжней для проведения эстафет.

Расположение участков групп не дает возможности сосредоточить все обучение в одном месте. Поэтому отдельные участки лыжни соединяются между собой так называемой «Большой лыжней», используемой для ходьбы на длинные дистанции.

Если занятие проходит на учебной лыжне, инструктор находится посередине площадки, а если дети скатываются со склона, то его место посередине склона.

Учебная лыжня для детей прокладывается одна или несколько (внутри площадки — лыжня для педагога). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптанными).

Склон с подъемами и спусками различной длины (с разницей высот от 1 метра до 2 метров, подъемы с углом от 5 до 8 градусов) для обучения различных техник спусков и подъемов, торможений и поворотов. По склону флажками размечается коридор шириной 5-10 метров - спуск. Рядом на расстоянии 2-3 метра прямо или по диагонали склона ставятся флажки, указывающие путь подъема.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росту-весовым показателям ребенка.

Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветро-водонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Варежки, обшитые водонепроницаемой тканью должны быть теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

3.2. Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается квалифицированными педагогическими работниками, наименование должностей которых должно соответствовать «Номенклатуре должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций», утвержденной Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 № 225.

Необходимым условием является непрерывное сопровождение Программы педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени ее реализации в МДОУ.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденном

приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761н.

В случае возникновения потребности в дополнительных педагогических кадрах или их дефиците, МДОУ вправе применять сетевые формы реализации Программы или отдельных ее компонентов, в связи с чем может быть задействован кадровый состав других организаций, участвующих в сетевом взаимодействии с организацией, квалификация которого отвечает указанным выше требованиям.

Реализация Программы МДОУ обеспечивается руководящими, педагогическими, учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции. МДОУ самостоятельно устанавливает штатное расписание, осуществляет прием на работу работников, заключение с ними и расторжение трудовых договоров, распределение должностных обязанностей, создание условий и организацию методического и психологического сопровождения педагогических работников. Руководитель организации вправе заключать договора гражданско-правового характера и совершать иные действия в рамках своих полномочий.

В целях эффективной реализации Программы в МДОУ созданы условия для профессионального развития педагогических и руководящих кадров, в т.ч. реализации прав педагогических работников на получение дополнительного профессионального образования не реже одного раза в три года за счет средств МДОУ.

3.3. Материально-техническое обеспечение

В структурных подразделениях МДОУ имеются оборудованные лыжехранилища, лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки по количеству детей в подгруппе) физкультурные залы, уличные мини стадионы, соответствующие требованиям СанПиН, пожарной безопасности, требованиям охраны жизни и здоровья воспитанников.

Для организации образовательной деятельности по обучению детей ходьбе на лыжах используется разнообразное **спортивное оборудование: флажки, лыжные стойки, ленты, колпачки, мячи, «снежки», корзины, мишени, канаты, кубики, ворота, заборы, бревна, эстафетные палочки, обручи, цветные шнуры. Бубны.**

3.3. Режим проведения занятий

Начало учебного года:

- В старшей группе - 01 октября. Реализация программы начинается в физкультурном зале. В игровой форме воспитанники знакомятся с экипировкой лыжника, учатся ею пользоваться, обучение детей ходьбе на лыжах.

- В подготовительной группе - 01 ноября (может корректироваться в зависимости от погодных условий и наличия снежного покрова).

Окончание учебного года: март-апрель (в зависимости от погодных условий и наличия снежного покрова).

Периодичность - 1 раз в неделю /4 р. в мес.

Возраст детей - 5-7 лет

Длительность занятий: 5-6 лет – 25 мин., 6-7 лет – 30 мин.

Количество детей в подгруппе – 12 – 13 детей

Форма организации - подгрупповая

Реализация Программы осуществляется в первую и вторую половину дня в определенных временных отрезках в соответствии с расписанием образовательной деятельности.

Занятие по лыжной подготовке проводится при температуре от -1 до -12°С. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При ветре, скорость, которого 6-10 м/с занятия не проводятся.

3.4. Планирование образовательной деятельности

3.4.1. Перспективное планирование работы с детьми 5-6 лет по обучению ходьбе на лыжах

Месяц	Форма занятия	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Ноябрь	I неделя предметно-образное	-Заинтересовать ребенка к предстоящим лыжным занятиям. -Дать четкую установку воспитателям и детям по технике безопасности при переносе лыж и палок. -Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.	Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж). П/И без лыж «Кто быстрее к лыжам» П/И «На одной ножке» П/И «Пружинка» П/И «Иди ко мне»	
	II неделя предметно-образное	-Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами. -Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах. -Воспитать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах.	Знакомство с элементами техники передвижения на лыжах, при этом сохранять равновесие (ходьба за инструктором по параллельным линиям). П/И «Идите ко мне», «Пружинка» П/И «Сними правильно лыжи»	
	III неделя предметно-образное	-Учить находить свои лыжи; брать их и переносить к месту занятия. -Учить ходить ступающим шагом. -Учить уверенно стоять на лыжах. -Упражнять в навыках сохранения равновесия в сложных условиях.	П/И без лыж: «Кто скорее к лыжам» Упражнения на лыжах: «Где же ваши ручки, где же ваши ножки» П/И «Лошадки»	
	IV неделя предметно-образное	-Развивать чувство равновесия при передвижении (чувство лыж). -Развивать ловкость. -Продолжать обучать ходьбе ступающим шагом -Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.	П/И без лыж «Кто быстрее» Упражнения на лыжах: «Прыгаем вместе», «Большие и маленькие» П/И «Лошадки»	Ознакомительная экскурсия на лыжный стадион МУ СОШ №4

Месяц	Форма занятия	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Декабрь	I неделя предметно-образное	<ul style="list-style-type: none"> -Упражняться в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному покрову. -Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах и освоению «чувства лыж». -Закреплять умение раскладывать лыжи на снегу и снимать их. -Воспитывать дружеские отношения к друг другу в игре. 	<p>Игры без лыж: «Веревочка» (ходьба по узкой дорожке), «Снежок» (бег с остановкой по сигналу и кружением на месте)</p> <p>Упражнения на лыжах: Хлопок над головой, «Пружинка» (поднимание ног)</p> <p>П/И «Идите ко мне», «Под воротца»</p>	
	II неделя предметно-образное	<ul style="list-style-type: none"> -Учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. -Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом по прямой. -Упражняться в навыке поворота на лыжах. -Побуждать детей к проявлению активности. 	<p>П/И «Лыжная гимнастика»</p> <p>Ходьба «Лошадки», «Лисички»</p> <p>Игры без лыж: «Снег кружится»</p> <p>Упражнение: «Прыгаем вместе» (стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую)</p> <p>П/И «Кто дальше», «Не урони»</p>	
	III неделя предметно-образное	<ul style="list-style-type: none"> -Учить делать повороты переступанием. -Упражнять в сохранение равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. -Закреплять полученные навыки ходьбы ступающим шагом. -Воспитывать смелость и решительность 	<p>Игра без лыж: «Лошадки», «Снежок», «Кенгурята» (прыжки с продвижением вперед на двух ногах, с остановкой, по сигналу присесть).</p> <p>Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо)</p> <p>П/И «Пружинки на месте»</p> <p>«Под воротца»</p>	
	IV неделя предметно-образное	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. -Продолжать учить делать повороты переступающим шагом, обходить предметы на спортивном участке. -Фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитие самостраховки. 	<p>«Лыжная гимнастика»</p> <p>Ходьба «Лошадки», «Лисички»</p> <p>Игры без лыж: «Снег кружится»</p> <p>Упражнения на лыжах «Где же ваши ручки, где же ваши ножки», «А ну-ка повернись» (поворачиваться на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке)</p> <p>П/И «Пружинки на месте», «Утята»</p>	Спортивное развлечение «Крепыши»

Месяц	Форма занятия	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Январь	II неделя «Светофор» – сюжетно игровое	-Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. -Развивать внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве. -Приучать проявлять волю преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу.	Упражнение без лыж: «Сделай пять шагов с закрытыми глазами, поворот и назад» Упражнение на лыжах: «Прыгаем вместе» Игры на лыжах: «Кто быстрее повернется» П/И «Вокруг флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет»	
	III неделя «Здравствуй сказочный гость» – образно игровое	-Учить брать и переносить палки к месту занятия. --Учить отталкиваться палками при ходьбе переменным шагом. -Учить опираться на палки при выходе из глубокого снега.	Упражнение без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Пружинка» Упражнение на лыжах: «Здравствуй Буратино», «Буратино выбирает лучшего лыжника», «Буратино заводит детей в глубокий снег» П/И «Попробуй догони», «Под воротца»	
	IV неделя «Охотники» – образно игровое	-Учит выполнять упражнения на лыжах с палками, одновременно продвигаясь вперед и сохраняя равновесие. -Учить передвигаться на скорость, пользоваться техникой переменного хода в разных направлениях. -Учиться спускаться с горы в низкой стойке, сохраняя равновесие. -Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах.	Упражнение без лыж: «Лыжная гимнастика» (с палками) Упражнение на лыжах: «Охота с палками» Игра- соревнование «Какой охотник наберет больше снежных комочков» П/И «Под воротца», «Присядка»	Досуг – «Путешествие в Зимнюю сказку»

Месяц.	Форма занятия	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Февраль	I неделя «Лесные приключения» сюжетно – игровое	-Учит детей делать повороты на месте, приставными шагами вправо, влево. -Учить делать подъемы в гору. -Развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. -Воспитывать дружеские отношения к друг другу в игре.	Упражнение без лыж: «Лошадки», «Лисички» П/И «Беги, сядь- беги» Упражнение на лыжах: 1.Скольжение на лыжах без палок. Змейкой между палок. 2. Подъем в гору «елочкой» П/И «А ну-ка повернись», «Прокатись не упади»	
	II неделя «Снайперы» образно – игровое	-Учить выполнять упражнения на лыжах с палками и без них; метать в горизонтальную цель; определять правильность направления движения. -Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием. -Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.	Упражнение без лыж: «Лыжная гимнастика» Упражнение на лыжах: «Снайперы», «Не сбей палки» Игра- соревнование: «Сбей мяч» П/И «Снайперы на горе», «Через препятствие»	
	III неделя «Клуб знатоков лыжников» сюжетно – игровое	-Развивать у детей творческую двигательную активность на лыжах. -Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности. -Упражнять в реагирование на сигнал.	Игра без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Веревочка» Упражнение на лыжах: «Хлопок над головой», «Пружинка», «А ну-ка, повернись», «Прокатись не упади» П/И «Лыжные дуэты», «Через препятствие»	
	IV неделя «Лыжный поход» сюжетно – игровое	-Развивать выносливость в ходьбе на лыжах. -Развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу. -Фиксировать внимание на тесной взаимосвязи экологии человека с экологией природы: здоровье человека зависит от состояния природы.	Игры без лыж: «Беги, сядь- беги» Упражнение на лыжах: «След в след», «Кто быстрее добежит до флажка» П/И «Поймай предмет», «Через препятствие»	Конкурс – соревнование

Месяц.	Форма занятия	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Март	I неделя предметно – образное	-Закрепить навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». -Развивать сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега. -Воспитывать смелость и решительность.	Упражнение без лыж: «Веревочка», «След в след» Упражнение на лыжах: «Кто быстрее добежит до флажка», «У кого будет меньше шагов» П/И «Лыжные дуэты», «Под воротца»	
	II неделя «Каскадеры» образно – игровое	-Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость. -Продолжать упражнять детей ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров. -Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь	Повторить занятие «Охотники», заменить образ охотников на каскадеров.	
	III неделя «Зимние забавы» эстафета – соревнование	-Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений. -Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх. -Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальную и вертикальную цель. Пробуждать детей к проявлению активности.	Упражнение без лыж: «Сделай пять шагов с закрытыми глазами, поворот и назад» Упражнение на лыжах: «Вокруг флажка», «Кто пойдет и ни разу не упадет», «А ну-ка повернись» П/И «Попади в цель», «Биатлон»	
	IV неделя «Зимние спортивные игры» эстафета – соревнование	-Продолжать выявлять у детей интересы к различным видам спорта. -Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах.	Упражнение без лыж: «Кто скорее к лыжам», «Большие и маленькие шаги» Упражнение на лыжах: «Кто скорее проскользит», «Не урони», «Сороконожки», «Попади в цель», «На одной лыжне», «Лыжные дуэты» П/И «Встречная эстафета»	Поход в парковую зону (совместно с родителями)

3.4.2. Перспективное планирование работы с детьми 6-7 лет по обучению ходьбе на лыжах

Месяц	форма занятий	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Ноябрь	1 неделя Предметно-образное	Повторить с детьми как одевать и снимать лыжи. Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска).	Игра без лыж: "Снег, ветер, вьюга", "Кто скорее к лыжам". Игровое упражнение на лыжах: "На одной ножке". Игра на лыжах: "Пружинки", "Иди ко мне". Очистка лыж от снега, уборка в стойки.	
	2 неделя Предметно-образное	Вспомнить правила пользования лыжами. Вспомнить умение раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь. Учить детей правильно дышать.	Игра без лыж: " Кто скорее к лыжам". Упражнение на лыжах: "Где же ваши ручки, где же ваши ножки?". Уличная гимнастика.	
	3 неделя Предметно-образное	Восстановление детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах (переступающим, скользящим шагом). Согласовывать движение рук и ног во время скольжения. Учить обходить предметы. Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.	Упражнение без лыж: "Веревочка", "След в след", "Под воротца". Упражнение на лыжах: "Пройти по лыжне держа руки за спиной, перешагнуть через параллельно лежащие на снегу палки. Подвижная игра: " Кто быстрее добежит до флажка", "Вокруг флажка".	
	4 неделя Предметно-образное	Учить делать повороты на месте. Развивать "чувство лыж" и "чувство снега". Способствовать овладению чувством ритмической ходьбы на лыжах. Способствовать повышению защитных сил организма, работоспособности.	Ходьба "Лошадки, лисички". Упражнение без лыж: "Снег кружиться", "Беги - сядь-беги". Упражнение на лыжах: "хлопок над головой", "пружинка", "Веер", "Солнышко". Подвижная игра: " Кто быстрее добежит до флажка".	Ознакомительная экскурсия на лыжную базу.

Месяц	форма занятий	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Декабрь	1 неделя Предметно-образное	Продолжать учить детей вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через нос или рот. Продолжать учить детей ходить переменным скользящим шагом с палками и без них (по желанию). Упражнять детей в спуске и подъеме. Упражнять детей в навыке сохранения равновесия в сложных условиях.	Лыжная гимнастика. Упражнение на лыжах: " Кто быстрее добежит до флажка", "У кого будет меньше шагов?", "иди ко мне". Упражнение на лыжах: "Прокатись не упади (спуститься с пологого склона)", "Ножка к ножке".	
	2 неделя Предметно-образное	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной склона 8 метров. Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон "лесенкой". Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах, скользящим шагом. Побуждать детей к проявлению активности.	Упражнение без лыж: "Снег кружиться", "Беги -сядь-беги". Упражнение на лыжах: "Пружинка", "Поворотики". Игра-соревнование: "Кто быстрее?" Ходьба без лыж в спокойном темпе. Приведение лыж в порядок.	
	3 неделя Предметно-образное	Упражняться в выполнении скользящего шага на лыжах без палок, в метании в горизонтальную цель. Продолжать упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Продолжать учить подъему на склон "лесенкой". Воспитывать смелость и решительность.	Упражнение без лыж: "Кто быстрее к лыжам". Упражнение на лыжах: "Пружинка", "Будь внимательным", "Метание снежков". Игра-соревнование: "Чем дальше, тем лучше", "Кто быстрее поднимется на склон". Очистка лыж от снега и перенос их от спортивного участка к лыжной комнате.	
	4 неделя Предметно-образное	Учить делать повороты переступанием. Упражнять в сохранении равновесия на лыжах и ориентироваться в пространстве. Закреплять полученные навыки ходьба на лыжах ступающим шагом. Совершенствовать психофизическое развитие (чувство равновесия, координацию, силу).	Игры без лыж: "Лошадки", "Лисички", "Снежок", "Кенгурята". Игровые упражнения на лыжах: "Будь внимательным", "Пружинка", "Ножка к ножке". Подвижная игра: "Попробуй догони", "Под воротца". Очищение лыж, уборка инвентаря в лыжные стойки.	Развлечение «Узоры на снегу» (Отработка поворотов на лыжах, подъема и т.д.)

Месяц	форма занятий	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Январь	2 неделя "Лесные приключения" Сюжетно - игровое	Учить детей выполнять упражнения на лыжах, развивать свободное творчество и интерес к определенным упражнениям. - Поставить детей в проблемную ситуацию, в которой они должны, не замедляя хода, от определенной линии метнуть вдаль снежный комок. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания. Воспитывать положительные черты характера: организованность, дисциплинированность, моральные качества, уверенность в своих силах.	-Упражнение без лыж: "Кто быстрее к лыжам?" -Упражнение на лыжах: И/У "Лабиринт": 1. Скольжение. 2. Продвижение. 3. Подъем. 4. Спуск. И/У "Возьми палки, не замедляя хода" И/У "Меткие стрелки" Дыхательная гимнастика. Очистка лыж. Уборка инвентаря.	
	3 неделя "лыжный поход в лес" Сюжетно - игровое	Повторить технику безопасности при переносе лыж и палок, и при скольжении. Продолжать учить спускаться и подниматься на склоны и со склонов. Развивать выносливость. Продолжать обучению скользящего шага, с палками и без, через препятствие. Воспитывать смелость и решительность.	Упражнение без лыж: "Кто быстрее к лыжам?", "Снежок", "Лисички", "Лошадки". И/У на лыжах: "У кого самый длинный лыжный шаг". И/У "кто всех сильнее отталкивается палками?". И/У "Спуск в высокой стойке" П/У "Вис на лыжных палках с отрывом лыж от снега". И /У "Утята", "Под воротца". И/У "Сними правильно лыжи", "Кто первый очистит лыжи".	
	4 неделя "на лыжи" Предметно-образное	Закреплять навыки спусков с пологих склонов при длине 8-10м скользящего шага. Отрабатывать повороты на лыжах. Учить складывать палки и лыжи(для переноса к месту занятий). Воспитывать дружеские отношения друг с другом в игре.	Упражнение без лыж:"Кто быстрее к лыжам?". Упражнение на лыжах:"Пружинки", "Поворотики". Игра-соревнование: "Кто быстрее?". Ходьба в спокойном темпе. Очищение лыж. Уборка их на место.	Соревнования «Зимние забавы»

Месяц	форма занятий	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Февраль	1 неделя "Охотники" Образно-игровое	Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через нос и рот. Закрепить техники ходьбы на лыжах разными способами. Развивать воображение, смелость. Побуждать детей к проявлению активности.	И/У : "Лыжная гимнастика с палками". Подвижная игра на лыжах: "Охота с палками". Игра-соревнование: "Какой охотник наберет больше снежных комочков". Игра-соревнование: "Охотники за птицами". Подвижная игра: "Кто первый снимет лыжи".	
	2 неделя Игра-соревнование "Путь с препятствиями, пройди и обратно преЙди".	Упражняться в лыжной ходьбе на скорость. Ориентироваться в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах. Учить играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх. Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания. Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.	Лыжная гимнастика. Лыжный кросс на 200 метров. Подвижная игра: "Слалом с лабиринтами". Подвижная игра: "Чья команда быстрее соберет снежки в корзину". Подвижная игра: "Под воротца", "Будь внимательным", "Метание снежков", "Ножка к ножке", "Веер», «Солнышко". Подвижная игра: "Кто быстрее снимет лыжи".	
	3 неделя "В гостях у Мороза Ивановича" Сюжетно-игровое	Поднять эмоциональный настрой детей с появлением сказочного героя. Учить активно отталкиваться палками при ходьбе скользящим шагом. При ходьбе на скорость использовать полученные навыки. Развивать способность сохранять правильное равновесие при скольжении после разбега.	Подвижная игра: "Здравствуй Мороз". Подвижная игра: «Мороз Иванович выбирает лучшего лыжника". Подвижная игра: "Мороз Иванович заводит детей в глубокий снег". Подвижная игра: "Мороз Иванович и горнолыжники". Подвижная игра: "Сбей чудесный мешочек". Подвижная игра: "Кто быстрее и аккуратнее снимет лыжи и уберет в ячейки для лыж".	
	4 неделя Предметно-образное "Горнолыжники" Контрольное	Определить технику спусков и подъемов на горы и выявить интересы и способности к лыжному спорту Учить способам спусков: в низкой и высокой стойках. Определить дальность броска при метании вдаль и точность броска при метании в цель. Учить расслабляться после физической нагрузки. Приучать проявлять волю, преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу.	"Лыжная гимнастика с палками и без палок". Подвижная игра: "Пуск ракет"- спуск с горы в низкой стойке, подъем лесенкой". Подвижная игра: "Летающие ракеты", "Полет в космос", "Золотые ворота", "Снайперы". Подвижная игра: Кто первый снимет лыжи? Уборка инвентаря.	Конкурс «Семейный досуг»

Месяц	форма занятий	Задачи	Содержание занятия	Примечание
Март	1 неделя "Снайперы" Образно-игровое.	<p>Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.</p> <p>Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием.</p> <p>Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей.</p> <p>Упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.</p>	<p>Лыжная гимнастика.</p> <p>И/У на лыжах: «Снайперы</p> <p>И/У «Не сбей палки».</p> <p>Игра – соревнование «Сбей мяч».</p> <p>И /У «Снайперы на горе»</p> <p>Спокойная ходьба на лыжах.</p> <p>Подвижная игра: Кто первый снимет и очистит лыжи?</p> <p>Уборка инвентаря.</p>	
	2 неделя "Придумай и покажи" На творчество	<p>Определить степень развития свободного детского творчества, интересов и способностей в лыжном спорте.</p> <p>Определить уровень техники движений на лыжах.</p> <p>Побуждать детей к появлению активности.</p> <p>Упражняться в расслаблении.</p>	<p>Игры без лыж: "Придумай какие движения можно сделать без лыж".</p> <p>Упражнение на лыжах: "Придумай волшебные фигуры на лыжах",</p> <p>"Придумай свои движение при спуске, при подъеме на гору", "Придумай свои прыжки", "Делай на лыжах то, что тебе нравится".</p> <p>Упражнение без лыж: "Придумай свое движение на расслабление".</p>	
	3 неделя "Зимние забавы" Эстафета – соревнование	<p>Определить прочность двигательных навыков, необходимые для зимних игровых упражнений.</p> <p>Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.</p> <p>Определить степень ловкости, находчивости и умение ориентироваться на местности.</p> <p>Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальные и вертикальные цели.</p> <p>Упражнять в реагировании на сигнал.</p>	<p>Упражнение без лыж: "Кто быстрее к лыжам", "Кто первый оденет лыжи".</p> <p>Упражнение на лыжах: "Идите ко мне", "Пружинка".</p> <p>Подвижная игра: "Кто дальше ", "Под воротца", "Лыжные дуэты", "Кто первый добежит до флажка", "Попади в цель".</p> <p>Игры малой подвижности: "Не урони", "Кто первый снимет лыжи и уберет на место".</p>	
	4 неделя "До свидания, зима" Сюжетно-игровое	<p>Обратить внимание каким видом зимнего спорта проявляется наибольший интерес среди девочек и мальчиков.</p> <p>Воспитывать желание помогать друг другу.</p>	<p>"Зимние забавы", организуя по интересам детей.</p> <p>Все игр и упражнения придумывают дети.</p> <p>Дети подгруппами одновременно играют в разные игры.</p>	<p>Соревнования с детьми МУО СОШ №4</p>

3.5. Перечень методической литературы

1. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Ин. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985 - 96 с.
2. Вавилова Е.И. Укрепляете здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада - М.: Просвещение, 1986 - 128с., 4 п.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования - М.: Гуманит, издательский центр ВЛАДОС, 2001. - 144 с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000 - 264 с.
5. Голошихина М.П Лыж в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., "Просвещение", 1972.
6. Грядкина Т.С. Образовательная область "Физическая культура". Как работать по программе "Детство": Учебно - методическое пособие/ науч. ред.: А.Г. Гогоберидзе. - СПб.: ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2012 - 160 с.
7. Ж. Инструктор по физкультуре №8, 2012. Обучение старших дошкольников ходьбе на лыжах Быков Е.Ф.
8. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающаяся педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно - методическое пособие. ЛИНКА - ПРЕСС, 2000 - 296.
9. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. - М.: Советский спорт, 1989 - 40 с., (Физическая библиотечка школьника)
10. Сулим Е.В. Зимние занятия по физкультуре с детьми 5 - 7 лет: планирование, конспекты. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 80 с. - (здоровый малыш)

Конспект непосредственно образовательной деятельности «Игра-соревнование "Путь с препятствиями, пройди и обратно приди"».

Задачи:

Упражняться в лыжной ходьбе на скорость.

Ориентироваться в пространстве между предметами, в разнообразных движениях на лыжах.

Учить играть на лыжах, придумывать разнообразные хитрости при играх.

Развивать умение передвигаться в определенном направлении не мешая друг другу.

Оборудование: флажки; 2 корзины; лыжи; палки; снежки.

Вводная часть:

«Лыжная гимнастика» - построение детей на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров.

- поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;
- поднимать правую левую ногу с лыжей (горизонтально земле);
- двигать руками вперед-назад;
- то же выполнять с полуприседанием («пружинка») на каждое движение рук;
- двигать вперед – назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

Деление детей на две группы:

Лыжный кросс на 200 м - дети идут на лыжах скользящим шагом в основной стойке отталкиваясь палочками. (следить за тем чтоб дети держали палки горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне на расстоянии не менее 4-5 шагов друг от друга.

Подвижная игра на лыжах: «Слалом» - на ровном месте или на пологом склоне втыкаются в снег флажки или палки на расстоянии 2-х метров. Дети обходят флажки, огибая их, то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее всех справится с заданием и не уронит ни один флажок.

Подвижная игра на лыжах: «Чья команда быстрее соберет снежки» - на расстоянии 10 метров находится корзина со снежками. Каждый участник скользит на лыжах до корзины, берет снежок. Выигрывает команда первая справившаяся с заданием.

Подвижная игра на лыжах: «Под воротца» - поперек лыжи ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются пролезть под них, не задев.

Подвижная игра на лыжах: «Попади в цель» - вовремя движение дети должны попасть снежком в вертикальную или горизонтальную цель.

Подвижная игра на лыжах: «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом)

Подвижная игра на лыжах: «Солнышко» - дети отрабатывают повороты (влево или в право) вокруг себя, образуя красивое солнышко. Стоя на ровном месте, приподнимая поочередно носок правой и левой лыжи немного вверх. Затем, приподняв носок одной из лыж, отвести его в сторону, поставить на снег и приставить другую лыжу – это поворот переступанием вокруг пяток лыж. Необходимо сделать несколько таких переступаний в одну, затем в другую сторону. Следующее переступание делаем вокруг носков лыж, отводя и переступая в сторону пятками лыж.

Заключительная часть:

Подвижная игра: «Кто быстрее и аккуратнее снимет лыжи» - дети снимают лыжи, очищают их от снега и ставят в стойки.

Итог занятия: побеждает та команда, которая первая пришла к финишу и правильно выполняла все задания.

Конспект непосредственно образовательной деятельности «Эстафета – соревнование «Зимние забавы»

Задачи:

Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений.

Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.

Фиксировать внимание детей на технике метания в горизонтальную и вертикальную цель.

Пробуждать детей к проявлению активности.

Оборудование: лыжи; снежки; мишени, палки.

Вводная часть:

Упражнение без лыж: «Кто быстрее к лыжам» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи;

«Кто первый оденет лыжи» - дети по сигналу инструктора должны одеть лыжи, кто первый одел, тот самый быстрый и ловкий.

Упражнение на лыжах: «Идите ко мне» - инструктор отходит на расстояние 20 - 25 метров предлагает детям дойти до него.

«Пружинка» - инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

Основная часть:

Упражнения на лыжах:

Дети делятся на две команды.

«Кто дальше?» - Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки. Выигрывает тот, кто про скользил дальше.

«Под воротца» - Поперек лыжни ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.

«Лыжные дуэты» - Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.

«Кто первый добежит до флажка?» - играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5-10 метров находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

П/И «Попади в цель» - дети делятся на две команды. По сигналу начинают движение до ориентира. Во время движения необходимо попасть снежком (мячом) в вертикальную или горизонтальную цель. Выигрывает команда, которая поразила наибольшее количество мишеней.

Заключительная часть:

Игры малой подвижности на лыжах: «Не урони» - Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.

Игровое упражнение: «Кто первый снимет лыжи и уберет на место» - дети должны снять лыжи, очистить от снега и убрать в стойку.

Итог занятия: побеждает та команда, которая первая пришла к финишу и правильно выполняла все задания.

Конспект непосредственно образовательной деятельности "На лыжи" (предметно - образное)

Задачи:

Закреплять навыки спусков с пологих склонов при длине 8-10м скользящего шага.

Отрабатывать повороты на лыжах.

Учить складывать палки и лыжи (для переноса к месту занятий).

Воспитывать дружеские отношения друг с другом в игре.

Оборудование: лыжи, флажки, кубы, лыжные палочки.

Вводная часть:

Инструктор объясняет детям, что теперь они будут заниматься с лыжными палочками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться. Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки.

Упражнение без лыж: "Кто быстрее к лыжам?" - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.

«Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

Упражнение на лыжах:

"Пружинки" - инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

«Лошадки». Инструктор предлагает пройти детям ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».

Основная часть:

«Подними!» - Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути. Инструктор обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения.

"Поворотики" - дети должны по сигналу инструктора повернуться на право или налево.

«Поменяй флажки». Дети бегут по лыжне и в процессе движения должны поменять флажки одного цвета на флажки другого, расставленные вдоль лыжни. Выигрывает тот, кто первый и правильно справился с заданием.

Игра-соревнование:

«Кто быстрее про скользит?» - Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен до скользить с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто про скользит дистанцию с наименьшим количеством лыжных шагов.

Заключительная часть:

Ходьба в спокойном темпе за инструктором между деревьев.

«Помоги товарищу» - в конце занятия, тот кто первый снял лыжи, должен помочь другому.

Очищение лыж от снега. Уборка их на место.

Конспект непосредственно образовательной деятельности "Биатлонисты" (Образно-игровое)

Задачи:

Определить степень умения сочетать ходьбу на лыжах с метанием вдаль и в цель, выявить интересы и способности детей к лыжному спорту с элементами биатлона.

Развивать у детей ловкость, быстроту, меткость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием.

Воспитывать желание проявлять волю при преодолении трудностей.

Оборудование: лыжи, лыжные палочки, корзины, снежки, мишени.

Вводная часть:

«Лыжная гимнастика» - построение детей на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров.

- поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;
- поднимать правую левую ногу с лыжей (горизонтально земле);
- двигать руками вперед назад;
- то же выполнять с полуприседанием («пружинка») на каждое движение рук;
- двигать вперед - назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

Дети делятся на 2 группы.

И/У на лыжах: «Чем дальше, тем лучше» - на разбеге ребенок делает 5 – 6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

И/У «Не сбей палки» - 6 – лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

И/У «Попробуй догони» - Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.

Игра – соревнование «Биатлон» - на линии старта стоят корзины со снежками. В 5 метрах от корзин установлены мишени. Доехав до корзины дети должны взять снежок и попасть в цель. Побеждает та команда, которая быстрее выполнит задание.

Заключительная часть:

Спокойная ходьба на лыжах.

Подвижная игра: «Кто первый снимет и очистит лыжи?» – Кто первый снимает лыжи, помогает другому ребенку снять лыжи.

Уборка инвентаря.

Конспект непосредственно образовательной деятельности (предметно - образное)

Задачи:

Вспомнить правила пользования лыжами.

Вспомнить умение раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их.

Вспомнить с детьми о свойствах снега.

Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь.

Оборудование: лыжи, картинки с изображением птиц, животных, людей, растений, ленты, флажки.

Вводная часть:

Беседа с детьми о свойствах снега.

Игра без лыж: " Кто скорее к лыжам" - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам.

Построение с лыжами.

Упражнения на месте:

Упражнение без лыж: "Где же ваши ручки, где же ваши ножки?" - На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.

«Кто быстрее оденет лыжи» - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам и одеть их.

Основная часть:

П /И: «Кто дальше?» - Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки. Выигрывает тот, кто про скользил дальше.

«Будь внимательным!». Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют различные шаги, или различное количество шагов, или повороты на лыжах.

«Попробуй догони» - Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.

«Лыжные буксиры» - На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера, стоящие на лыжах. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.

Заключительная часть:

Ходьба на лыжах по снежной целине, до места уборки лыж.

Игровое упражнение: «Кто первый снимет и уберет лыжи» - дети должны снять лыжи, очистить от снега и убрать в стойки.

Конспект непосредственно образовательной деятельности "Снайперы" (образно - игровое)**Задачи:**

Учить выполнять упражнения на лыжах с палками и без палок; метать в горизонтальную цель;

Определить правильность направления движения; развивать у детей ловкость и выносливость, четкость движений, силу толчка, умение сочетать ходьбу на лыжах с метанием;

Упражнять в реагировании на сигнал; упражняться в расслаблении и восстановлении дыхания.

Оборудование: комки, обруч, лыжные палки, лыжи, мяч надувной.

Вводная часть:

Ходьба с лыжами и лыжными палками в руках к месту проведения занятий.

Построение на лыжах в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5м.

Упражнения:

поочередно принимать основную, низкую и высокую стойки лыжника;

поднимать правую, левую ногу с лыжей (горизонтально земле);

двигать руками вперед-назад;

то же выполнять с полуприседанием ("пружинки") на каждое движение рук;

двигать вперед - назад правой и левой лыжей (несколько раз подряд), стоя на месте.

Основная часть:

Дети делятся на две группы.

Задания для групп.

Для первой группы: Ходить ступающим и скользящим шагом по снегу по лыжне, заложив руки за спину (отрабатывать перенос тяжести тела с одной ноги на другую).

Игровое упражнение "Снайперы"- дети скользят на лыжах до линии метания и бросают снежные комки в висящий обруч с расстояния 5-10м (Зраза).

Для второй группы: Ходить ступающим и скользящим шагом по учебной лыжне (100 м) в основной стойке, широко размахивать руками.

Игровое упражнение "Не сбей палки". Палки стоят в ряд, дети идут к линии метания переменным шагом, от линии бросают комки, стараясь их перебросить за лыжные палки, не задев их. По сигналу производится смена заданий.

Игра - соревнование "Сбей мяч".

Дети стоят в кругу, в центре которого, на расстоянии 10-15 м лежит надувной мяч. По сигналу дети метают комки в цель, стараясь сбить мяч.

Заключительная часть:

Ходьба за воспитателем по извилистой лыжне.

Задание на дом: нарисовать фигуру лыжника в различных позах

Очищение лыж от снега и уборка на место в лыжные ячейки.

Конспект непосредственно образовательной деятельности (предметно-образное)**Задачи:**

Повторить с детьми как одевать и снимать лыжи.

Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом.

Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска).

Оборудование: лыжи, колпачки, кегли.

Вводная часть:

Провести беседу с детьми о технике безопасности переноса лыж до учебной лыжни.

Игра без лыж: "Снег, ветер, вьюга" – дети бегают по спортивному участку, по сигналу «СНЕГ» - кружатся, «ВЕТЕР» - поднимают руки вверх размахивают в стороны, «ВЬЮГА» - бегут друг за другом.

"Кто скорее к лыжам?" - Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.

Игровое упражнение на лыжах: "На одной ножке" - Инструктор предлагает детям поднять правую ногу с лыжей, оторвав лыжу от снега, затем левую лыжу.

Основная часть:

Игра на лыжах: "Пружинки"- Инструктор предлагает сделать детям полу приседы, стоя на лыжах на двух ногах.

"Иди ко мне" - Инструктор отходит на расстояние 20— 25 м и предлагает детям дойти до него.

«Не урони» - Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.

«Кто пройдет и ни разу не упадет?» - Педагог предлагает детям ступающим шагом подойти к определенному месту. Выигрывает тот, кто не упал при движении.

«Вокруг флажка!»! Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).

Заключительная часть:

Спокойная ходьба по лыжне за инструктором.

Очистка лыж от снега, уборка в стойки. (Инструктор предлагает детям, кто первый снял лыжи помочь другому).

Итоговая беседа о закреплении знаний техники безопасности.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЛЫЖАХ

- ❖ «Идите ко мне». Инструктор отходит на расстояние 20 — 25 м и предлагает детям дойти до него.
- ❖ «Кто быстрее проскользит?». Инструктор отмечает предметами (флажки, кубы) дистанцию. Ребенок должен доскользить с наименьшим количеством шагов. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с наименьшим количеством лыжных шагов.
- ❖ «Кто скорее к лыжам?». Лыжи лежат на расстоянии от детей. По сигналу педагога дети должны подбежать каждый к своим лыжам. Усложненный вариант: добежать и попытаться надеть лыжи.
- ❖ «На одной ножке». Инструктор предлагает детям поднять правую ногу с лыжей, оторвав лыжу от снега, затем левую лыжу.
- ❖ «Пружинка». Инструктор предлагает сделать детям полу-приседы, стоя на лыжах на двух ногах.
- ❖ «Где же ваши ручки, где же ваши ножки?». На слова инструктора «Где же ваши ручки?» дети поднимают руки вверх; на слова «Где же ваша правая (левая) нога?» дети поднимают правую (левую) ногу.
- ❖ «Лошадки». Инструктор предлагает пройти детям ступающим шагом на слова «Но!» и остановиться на слова «Тпру-тпру!».
- ❖ «Прыгаем вместе». Инструктор предлагает детям, стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.
- ❖ «Не урони». Инструктор предлагает детям пройти вокруг кеглей ступающим или скользящим шагом, не уронив их.
- ❖ «Подними!». Инструктор предлагает детям пройти ступающим или скользящим шагом, поднимая предметы на пути.
- ❖ «Будь внимательным!». Дети по команде или определенному сигналу педагога выполняют различные шаги, или различное количество шагов, или повороты на лыжах.
- ❖ «Сороконожки». Дети делятся на две команды. По сигналу каждый игрок бежит до ориентира ступающим шагом, обходит его и возвращается в свою команду. Выигрывает команда, которая быстрее всех справилась с заданием и не переходила во время движения на скользящий шаг.
- ❖ «Ходьба парами, тройками». Дети делятся на две команды и встают парами или тройками. По сигналу начинают движение к ориентирам, держась в паре или тройке. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не разорвала пару или тройку во время движения.
- ❖ «Попади в цель». Дети делятся на две команды. По сигналу начинают движение до ориентира. Во время движения необходимо попасть снежком (мячом) в вертикальную или горизонтальную цель. Выигрывает команда, которая поразила наибольшее количество мишеней.
- ❖ «Поменяй флажки». Дети бегут по лыжне и в процессе движения должны поменять флажки одного цвета на флажки другого, расставленные вдоль лыжни. Выигрывает тот, кто первый и правильно справился с заданием.
- ❖ «Кто дальше?». Дети стоят в шеренге в нескольких шагах от исходной линии. По сигналу разбегаются и, отталкиваясь от линии, скользят на двух лыжах до остановки. Выигрывает тот, кто проскользил дальше.
- ❖ «Под воротца». Поперек лыжни ставится несколько воротец, каждое из которых ниже предыдущего, или натягивается веревка. Подойдя по лыжне к воротцам, дети стараются подлезть под них, не задев.
- ❖ «На одной лыжне». Дети делятся на две команды. На расстоянии 5 — 10 м кладутся лыжи. На линии старта каждый ребенок стоит в одной лыжне. По сигналу дети по очереди скользят в одной лыжне, отталкиваясь от снега свободной ногой до линии, на которой лежат другие лыжи. Подбегая к лыжам, ребенок надевает лыжу на свободную ногу и скользит обратно к

своей команде. Выигрывает та команда, игроки которой не потеряли лыжи по дороге и выполнили задание первыми.

- ❖ «*Лыжные дуэты*». Дети соревнуются парами. Встают на лыжи, берутся за руки и начинают продвигаться к финишу. Выигрывает команда или пара, которая первой справилась с заданием и по пути не разъединила руки.
- ❖ «*Попробуй догони*». Дети встают парами на две параллельные лыжни и начинают скользить, стараясь обогнать напарника.
- ❖ «*Пройди, не задень!*». Участники делятся на две команды. На утрамбованной снежной площадке расставляются флажки или другие предметы. Каждый участник команды должен скользить, огибая предметы до линии финиша и обратно до линии старта, стараясь не задеть флажки. Выигрывает команда, которая первой справилась с заданием и не сбила ни один флажок.
- ❖ «*Кто быстрее добежит до флажка?*». Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).
- ❖ «*Вокруг флажка!*». Играющие делятся на две или три команды. На расстоянии 5—10 м находятся флажки. Каждый участник команды скользит на лыжах до флажка и, огибая его, возвращается в свою команду. Выигрывает команда, первая справившаяся с заданием. Усложнить задание можно, предложив детям скользить определенным способом (скользящим или ступающим шагом).
- ❖ «*Кто быстрее повернется?*». Дети стоят в шеренге. По сигналу они должны переступанием повернуться в ту сторону, где стоит инструктор (игрушка, дерево и др.).
- ❖ «*Кто пройдет и ни разу не упадет?*». Педагог предлагает детям, ступающим шагом подойти к определенному месту. Выигрывает тот, кто не упал при движении.
- ❖ «*Слалом*». На ровном месте или на пологом склоне втыкаются в снег флажки или палки на расстоянии 2 м. Дети обходят флажки, огибая их, то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто быстрее всех справится с заданием и не уронит ни один флажок.
- ❖ «*У кого будет меньше шагов?*». Инструктор предлагает детям пройти скользящим шагом до обозначенного места. Выигрывает тот, кто сделал наименьшее количество шагов.
- ❖ «*Лыжные буксиры*». На снежной площадке прокладываются две параллельные лыжни, в конце которых устанавливаются флажки или кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 5—8 пар. Первые номера без лыж становятся впереди вторых — у них в руках ленты или веревки. Вторые номера, встав на лыжи, держатся за второй конец ленты или веревки первых номеров. По сигналу первые номера начинают бег по снегу к флажкам, буксируя вторые номера, стоящие на лыжах. Выигрывает пара или команда, которая первой справилась с заданием.
- ❖ «*Биатлон*». От линии старта на расстоянии 5—10 м устанавливается двое ворот на высоте 1 м. В 5—10 м от ворот подвешиваются мишени. В 2—5 м от мишени втыкаются в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. У каждого игрока по мячу. По сигналу они пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч и попасть в мишень. Затем игрок возвращается в свою команду, и движение начинает следующий игрок. Выигрывает команда, игроки которой скорее закончат пробежку и большее число раз попадут в мишень.
- ❖ «*По местам*». Дети стоят в кругу. Водящий игрок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные дети, воткнув свои палки в снег, начинают скольжение за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков. По команде инструктора «По местам!» дети стараются занять место в кругу между палками. Тот, кто останется без места, становится водящим.
- ❖ «*Присядка*». Дети спускаются на лыжах со склона, глубоко присев.
- ❖ «*Конькобежец*». Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед. Затем, глубоко присев, съезжают с пологого склона.

- ❖ «Карусель». Инструктор держит обруч, к которому привязаны разноцветные ленты по количеству детей. Дети берутся за другой конец ленты и по команде инструктора «Закружилась карусель!» начинают скольжение в одном направлении, по команде «Стой!» останавливаются. Затем начинают движение в другую сторону.
- ❖ «Встречная эстафета». Дети делятся на две команды и стоят за линией старта на двух параллельных лыжнях навстречу друг другу. По команде они начинают скольжение по лыжне по параллельным лыжням. Пересекая линию старта, каждый игрок стучит в бубен или звонит в колокольчик, после чего начинает движение следующий игрок команды. Выигрывает команда, игроки которой первыми добежали до стартовой линии соперника.
- ❖ «Найди дорогу». Инструктор заранее прокладывает лыжню. Она должна быть достаточно сложной — иметь неожиданные повороты, спуски, подъемы и различные препятствия. Путь, по которому должен пройти ребенок, обговаривается заранее или обозначается рисунками, стрелками, флажками. В конце дороги детей должен поджидать какой-нибудь сюрприз.
- ❖ «Не сбей палки» Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.
- ❖ «Чем дальше, тем лучше» На разбеге ребенок делает 5-6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. За тем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

1 этап – подготовительный

Общефизическая подготовка для развития всех групп мышц



Закаливание для здоровья дошкольников



Успешность достигается за счет
обучение детей в спортивном зале

Игра «Кто вперед?»



Умение обувать и шнуровать ботинки

Развивать «чувство лыж» в спортивном зале



Обучение спуску и разным способам подъема в гору



II этап - тренировочный

Обучение правильному хранению и транспортировке лыж



Раскладывать лыжи на снегу



Тренировочные занятия по обучению ходьбе на лыжах

Развивать «чувства снега»



Развивать равновесие



Обучение скользящему шагу без палок



Обучение скользящему шагу с помощью палок



Обучение стойки лыжника

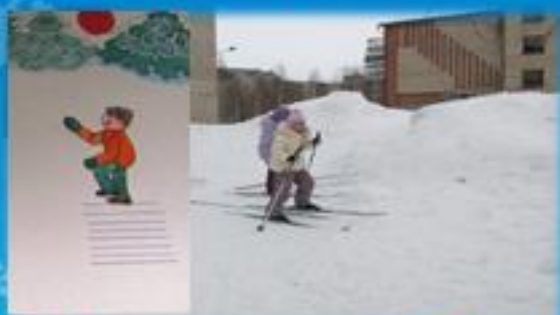


Обучение правильному падению



Обучение подъему в гору

«Лесенкой»



«Елочкой»



Обучение спуску с горы



III этап - развивающий

Игра «Веревочка»



Игра «У кого ярче солнышко?»



Игра «Веселый бубен»



Игра «Воротики»



Прививать любовь к лыжному спорту через занятие художественно-творческой деятельностью.



Советы инструктора по физической культуре.

Забавы зимушки-зимы.

Любимое зимнее развлечение малышей – санки. Поэтому катание на них нужно широко использовать на прогулках с детьми. Физрук Здоровейкин предлагает вам, дорогие папы и мамы, поиграть в следующие игры – забавы с санками:

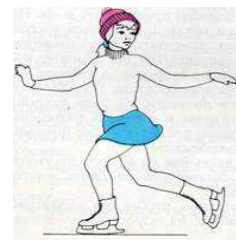


- «Попрыгунчики около санок» (ребёнок прыгает на двух ногах возле санок, продвигаясь вдоль них).
- «Прокати куклу или мишку» (предложить ребёнку покатать куклу или мишку).
- «Поезд» (в данную игру можно поиграть, если вы гуляете не одни, так как нужно иметь несколько санок. Привяжите одни санки к другим.

Это – вагоны. Дети занимают места в вагонах. Взрослый – машинист. Он везёт санки с детьми.

На ледяных дорожках.

- Предложите ребёнку пройти по ледяной дорожке, передвигая ноги по льду и стараясь не упасть. Если ребёнок всё – таки упадёт, подбодрите его, побуждая подняться самостоятельно.
- Возьмите малыша с двух сторон за руки и прокатите по ледяной дорожке или плотно укатанному снегу.



На коньках.

- Вначале предложите малышу прокатиться по утрамбованному снегу, а потом и по льду на коньках.
- Учите малыша скользить на двух ногах по прямой.

Во время скольжения предложите ему сделать 3– 4 пружинистых приседания, вынося руки вперёд.

- «Нарисуй на льду ёлочку» (скользя то на левом, то на правом коньке, ребёнок рисует на льду ёлочку).
- «Догони меня!» (ребёнок скользит за взрослым, стараясь его догнать).

Забавные упражнения.

- «Белый медведь» (предложить ребёнку подняться на снежную горку, переваливаясь с боку на бок, изображая белого медведя. С горки ребёнок сбегает вниз).
- «Меткий стрелок» (предложить ребёнку попасть снежком в дерево или в какую – либо другую цель).
- «Чьи следы на снегу?» (рассмотреть с ребёнком следы на снегу, определить, чьи они. Предложить показать ребёнку в движении животное или птицу, следы которых видны на снегу, а также воспроизвести их звуки – собака лает, корова мычит, петух кукарекает и т.д.).
- Из сырого снега можно предложить ребёнку слепить Снеговика, Снегурочку и обыграть их.

Таким образом, увлекательные игры – забавы зимой на воздухе доставят вашим детям огромную радость и принесут неоценимую пользу их здоровью.



«Как правильно подобрать лыжи»

Чтобы малыш быстрее освоил технику скольжения, лыжи должны быть правильно подобраны по росту и даже весу ребёнка. Известная всем формула выбора лыж, согласно которой носки лыжи должны доходить до кончиков пальцев поднятой вверх руки, в данном случае не подходит. Ребёнку будет проще управлять лыжами, если они будут не столь длинными. Так для детей лучше выбрать лыжи, равные по длине их росту (900-1100 мм) или даже чуть короче (800-900 мм).

Ребятам 5-6 лет уже подойдут лыжи, длина которых на 10-15 см больше чем их рост (1150-1200 мм).

При покупке важно внимательно осмотреть лыжи. Они должны иметь одинаковую толщину, ширину и массу полупары. Не допускаются трещины и царапины. На деревянных лыжах не должно быть отщепов, на пластиковые и дерева-пластиковые сколы, следов расслоения. Желоб на скользящей поверхности должен быть прямолинейным, идущим параллельно рёбрам лыжи – такое положение говорит о том, что лыжи не искривлены. Приложив лыжи скользящими поверхностями друг к другу, нужно убедиться, что их изгибы симметричны, а при попытке соединить их в районе весового изгиба (место под ботинком) они хорошо пружинят.

Лыжные палки малышам 3-4 лет, в общем-то, не нужны. Учиться владеть лыжами, и собой на них, координируя все свои движения лучше без палок. Если же всё-таки родители решили купить сразу всю лыжную экипировку, то правильно подобранные палки должны доходить маленькому лыжнику до подмышек. Чтобы палки не мешали ребёнку во время движения, а только помогали, они должны быть лёгкими, иметь удобные для обхвата рукоятки (не слишком дутые, но и не слишком узкие), желательно с прорезиненными насадками (так они не будут выскальзывать из рук). Обязательно наличие ремешка (темляка), чтобы малыш не терял палки во время движения. В целях безопасности детские лыжные палки оснащают неострыми опорами-наконечниками, а опорный элемент, как правило, выполнен в форме кольца или звёздочки. Хотя есть палки и с "лапкой", они выглядят почти так же, как и у настоящих спортсменов-профессионалов.

Лыжные ботинки должны соответствовать типу креплений. Ботинки лучше брать на 1,5-2 размера больше, чем размер ноги, чтобы надеть тёплый носок. Иначе, если малыш двигается на лыжах мало и медленно, то он быстро замёрзнет.

Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны.

Мы встаем на лыжи

Уважаемые родители!

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Во время ходьбы на лыжах вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После приобретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже – 12 0 С. Необходимо следить. Чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

Памятка для родителей

Как избежать травм при падении (памятка)

1. Падения неизбежны при ходьбе на лыжах, особенно при спуске с горки поэтому:
2. Научите ребенка, падая вбок, избегать удара коленями о снег, повернув колени.
3. Приземляться лучше на самую мягкую часть тела.
4. Объясните ребенку, что не стоит слишком сильно бороться за то, чтобы остаться на ногах. Если ребенок падает на высокой скорости, ему нужно постараться покатиться после падения, а не нырять в снег, это может оказаться более неприятным, чем он ожидает.
5. Скольжение по склону после падения надо как можно быстрее останавливать.
6. Объясните ребенку, что ему необходимо постараться перевернуться ногами вниз, тогда можно будет использовать для упора стопы (с лыжами или без).
7. Не надевайте ребенку скользкую одежду.
8. Объясните ребенку, что для остановки во время спуска с горки никогда нельзя использовать палки.

«Советы родителям по обучению детей ходьбе на лыжах»



Родители зададутся вопросом «Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте?» Нет. Начинать осваивать "лыжную грамоту" можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше: с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись. Наш разговор как раз об этом. Как правильно выбрать лыжи? Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения.

Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°C . Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону. Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто даете указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно. Специалисты советуют: разбежавшись, надо скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно они скользят на обеих лыжах сразу.

Для разучивания в будущем скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу.

Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов "елочкой" или "лесенкой". И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание как неопытный лыжник буквально "висит" на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Чтобы заставить работать ноги, освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время лучше обойтись без палок. А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься на лыжах с горки! Для этого нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь, поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости.

Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну ногу немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок — посильнее присесть. На неровной поверхности — мягко приседать, как бы покачиваясь на согнутых ногах. Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется "плугом": пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра.

Другой способ — "полуплугом", или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены. Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны: не более 15-20 мин. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы — пусть маленьким успехам — прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи. Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье.

Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны.

Лыжи как способ оздоровления детей

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Движение на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия показывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшение осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

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

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания детей.



Подбор одежды для занятий на свежем воздухе

Лыжный спорт доступен людям любого возраста. Чистый морозный воздух полезен всем. Он очищает легкие и закаливает организм. Детей в возрасте 4—5 лет уже можно учить ходьбе на лыжах. Влияние ее на организм исключительно разнообразно. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неисчерпаемый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Но и это еще не все. Закалка организма — лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи — добрые спутники здоровья.

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой, теплой и удобной: трикотажное белье, шерстяные брюки, теплый шерстяной свитер и лыжная куртка или лыжный комбинезон.

На руки обычно надевают мягкие кожаные перчатки, а в сильные морозы — внутрь еще и шерстяные варежки, на голову — вязаную шапочку, достаточно глубокую, чтобы она закрывала уши.

Лыжные ботинки с широким рантом, достаточно просторные, позволяют надевать две пары шерстяных носков. Ни в коем случае не ходите в тесной или мокрой обуви: это приведет к потертости и отморожению ног. Чтобы ногам было теплее, вложите в ботинки войлочные или фетровые стельки.

Разумеется, после каждой прогулки надо хорошо просушить одежду, а обувь, кроме того, смазать специальной мазью или жиром.