

Пояснительная записка

Мир ребёнка – это, прежде всего движения, ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Лыжи на территории нашей страны появилась давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами. Уже в начале нашего столетия передовые педагоги начинают всё больше и больше уделять внимание лыжному спорту детей.

Передвижение на лыжах вполне доступна детям. Лыжи – прекрасное средство физического развития ребёнка. Лыжный – спорт один из массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Способствует сохранению и укреплению физического и психического здоровья. Материально - техническая база нашего дошкольного учреждения позволяет организовать лыжную подготовку старших дошкольников.

Процесс обучения начинается с подготовительного периода. Он охватывает октябрь, ноябрь, т.е. месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах ещё не достаточен. В этот же подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками. Лучшее время для проведения непосредственно образовательной деятельности по обучению ходьбе на лыжах-10-12 часов дня. В эти часы (часы прогулок). Старшей группе 25 мин, в подготовительной группе – 30 мин.

Цель программы - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, создание условий для разностороннего детского развития (укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно – сосудистой и дыхательной системы).

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приёмов при передвижении на лыжах;

Оздоровительные задачи:

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно – сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды.

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;

- формирование навыков здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

- лыжи 12 пар;
- ориентиры;
- лыжные палки;
- спортивная площадка.

Критерии оценки:

- умение стоять на лыжах;
- умение ходить на лыжах скользящим шагом;
- умение ходить переступающим шагом, делает повороты на месте.

**Учебно-тематический план
на 1 год обучения**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	1	-
2	Правило безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарём.	1	1	-
3	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2		2
4	Упражнение на выносливость.	2		2
5	Контрольные нормативы по ОФП	1		1
6	Учить ходить ступающим шагом.	2		2
7	Закрепление умение ходить ступающим шагом	1		1
8	Закрепление умение ходить ступающим шагом. Ходьба снежному коридору	1		1
9	Знакомство со скользящим шагом. Закрепление умение ходить ступающим шагом.	1		1
10	Знакомство со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предметы.	2		2
11	Закреплять навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2		2
	Итого:	16	2	14

**Учебно-тематический план
на 2 год обучения**

№	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Правило безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарём.	1	1	-
2	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног, растягивание.	2		2
3	Упражнение на выносливость.	2		2
4	Контрольные нормативы по ОФП	1		1
5	Восстановление полученных детьми навыков передвижения на лыжах	1		1
6	Закреплять навыки скользящего шага, умение переставлять лыжи «Лесенкой», перешагивать через параллельно лежащие на снегу палки	2		2
7	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно). Закреплять навыки скользящего шага.	2		2
8	Закреплять навыки скользящего шага. Ходьба между флажками.	2		2
9	Полоса препятствия. Закреплять полученные навыки.	2		2
10	Контрольные нормативы по ОФП	1		1
	Итого:	16	1	15

Содержание программы

Подготовка организма ребёнка к ходьбе на лыжах.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. месяцы, когда снежный покров для перемены на лыжах ещё недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегчённую одежду, приближённую к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2-2,5 м друг от друга, ребёнок должен легко и быстро пробежал между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивая ряда палок (на высоте 15-20 см от земли) и др. На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стоп (ходьба носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью гимнастические занятия включает различные повороты, наклоны туловища, кружения, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Непосредственную подготовку детей к обучению ходьбе на лыжах надо начинать с подводящих упражнений. На занятиях физической культурой развивать у детей чувство равновесия, ритма, а также правильную координацию движений рук и ног. Во время выполнения упражнений, как в помещении, так и на свежем воздухе, постоянно напоминать им о правильном дыхании (дох через нос, выдох через рот), чтобы оно стало привычным.

Упражнение в равновесии

1. Различные повороты.
2. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну.
3. Бег с высоким подниманием ног.

4. Наклоны туловища.
5. Шаги – приставной шаг сторону.
6. Перешагивание через предмет (расстояние 15-20см).

Упражнения для укрепления стопы.

1. Ходьба на носках.
2. Ногами поднимать кусочки верёвки.
3. Сгибая и выпрямление пальцев ног.
4. Круговые движения в воздухе, попеременно правой и левой ногой.

Укрепления для развития координации движения рук и ног.

1. Попеременно выставлять вперёд на носках правую и левую ногу.
2. Пружинка, с махами обеих рук вперёд и назад.
3. Делать шаги вперёд правой ногой и выпячивать вперёд левую руку (и наоборот).
4. Ходьба в гору с правильной координацией рук и ног.
5. Пружинка, с движениями правой левой руки попеременно.
6. Скользить координируя работу рук и ног.

Упражнения для развития чувства ритма.

1. Прыжки на месте (ноги вместе) с убыстрением и замедлением темпа по сигналу.
2. Прыжки на месте с попеременным подниманием правой и левой ноги.
3. Двигаясь по кругу, по сигналу поднимать руки вперёд и в стороны.

Основные цели обучения детей.

1. Дать детям возможность активно двигаться зимой.
2. Пробудить интерес к ходьбе на лыжах.
3. Научить правильно, обращаться с лыжным инвентарём, одевать и снимать лыжи, чистить их.
4. Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах.
5. Научить передвигаться шагом и скользить на лыжах.
6. Научить спускаться с гор, тормозить.
7. Обучить подъёму лесенкой.

Для обучения скольжению организуются игры.

1. «Кто сделает меньше шагов для того, чтобы доехать до синего флажка»

2. «Езда по цветным полосам». (Через каждый 1,5м на снегу начерчены гуашью полосы.) Ребёнок скользит на одной ноге до черты, затем стаёт на другую ногу, сильно отталкивается и скользит на другой ноге до следующей черты.

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за инструктором скользящими шагами.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
7. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
8. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
9. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
10. Ритмичная ходьба на лыжах по звуку бубна.
11. Ходьба на лыжах без палок, сильно размахивая руками.

Упражнение для обучения поворотами.

1. Поворот на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их).
3. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палочки (6-8шт), стоящие на расстоянии 2м друг от друга.
4. Повороты на месте переступанием а 180(затем на 360) в правую и левую сторону.
5. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева).

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организационные занятия.

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

Занятие состоит из трёх частей:

- Вводная,
- Основной,
- Заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузке, так называемое «разогревание» организма.

Предварительное «разогревание» позволяет ребёнку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувствам снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Например, после построения детей оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводят игры без лыж. Пробежка для детей 5 лет не должна превышать 15 сек, 6 лет 18 сек, 7 лет 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части занятия детей шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжениями и пробежками). Сюда же входят проведение спусков, подъём на склоны. Занятия состоят с учётом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки.

Задачи 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.

Список литературы

1. Бутин И.М Лыжный спорт. 1983г.
2. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду.
3. Гришин В.Г, Осипов Н.Ф Малыши открывают спорт.
4. Тизулаева Л.Н. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет.