

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад №70» Петропавловск – Камчатского городского округа

683002, Камчатский край, г. Петропавловск – Камчатский, ул. Виталия Кручины, 12

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МАДОУ
«Детский сад № 70»
_____ О.В.Филоненко
От «__» _____ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«МАЛЕНЬКИЕ ЛЫЖНИКИ»**

Возрастная категория: 6 – 7 лет
Срок реализации: 1 год
Составитель:
инструктор по ФК

г. Петропавловск-Камчатский
2024 – 2025 уч.г.

Содержание

- I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Возрастные особенности детей
 - 1.3. Планируемые результаты освоения программы
 - 1.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы
- II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
 - 2.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса
 - 2.2. Содержание образовательной работы
 - 2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников
- III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
 - 3.1. Материально-техническое обеспечение
 - 3.2. Развивающая предметно-пространственная среда
 - 3.3. Организация режима пребывания воспитанников ДОУ
- IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
- V. ПРИЛОЖЕНИЕ
- VI. ПРИЛОЖЕНИЕ
- VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по лыжной подготовке детей от 6 до 7 лет разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и на основе программы Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997.

Рабочая программа разработана на период с октября по май 2024-2025 уч.г.

Рабочая программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1997- 96 стр.
2. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с.336

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет.

Срок реализации - 1 год (1 раз в неделю).

Продолжительность образовательной деятельности для детей 6 - 7 лет - до 30 мин.

Рекомендуемое количество детей для более эффективного обучения составляет 10 - 15 человек.

Рабочая программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по лыжной подготовке детей дошкольного возраста.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и предполагает решение следующих целей и задач:

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

Задачи программы

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

Новизна программы

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с детьми целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Программа построена с учетом основных **принципов физического развития** дошкольников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки в годичном цикле, преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей юного лыжника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Формы работы по лыжной подготовке:

- кружковая работа - непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 30 минут
- ходьба на лыжах во время прогулки
- просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений
- лыжные гонки (как внутри детского сада, так и на муниципальном уровне)

Основные методы, используемые при проведении непосредственной образовательной деятельности на лыжах:

1. Наглядные – показ физической упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение движений, применение элементов соревнования и т.д.

В рабочей программе предлагается цикл занятий по обучению ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста, позволяющий каждому ребенку приобрести первичные навыки в упражнениях данного вида. Занятия разработаны с учетом возрастных особенностей детей и предлагают работу как с детьми подготовительной к школе группы, так и возможно частично старшей, рассматривая индивидуальные и физические способности каждого.

1.2. Возрастные особенности детей

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет *культурно-гигиеническими навыками* и понимает их необходимость.

К семи годам у ребенка ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову, обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения — один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность ребенка проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самодеятельной игры, пользование простыми безопасными приборами — включение освещения, телевизора, проигрывателя и т.п.).

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Ребенок семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в то же время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» — предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

У детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными, а тело - относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия - одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения - совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Ребенок быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, - он становится больше.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Требования к результатам освоения программы

- правила безопасности при лыжных прогулках;
- название ходов на лыжах, освоить скользящий шаг; попеременный двухшажный ход; бесшажный одновременный ход, повороты на месте («веер», «солнышко»), повороты полуплугом с небольшого уклона;
- проходить скоростную дистанцию 200 м, и дистанцию на выносливость не менее 2000 м.

Способ проверки:

- контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;
- участие в соревнованиях на уровне ДОУ, города.

1.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: выполнение контрольных нормативов по физической подготовке, овладение знаниями теории лыжного спорта и практическими навыками проведения соревнований.

Алгоритм разработки и реализации системы мониторинга

1. Определение и формулировка целей и задач мониторинга, в соответствии с ФГОС ДО, общеобразовательной программой ДОУ.
2. Отбор критериев планируемых результатов освоения.
3. Определение объекта и форм мониторинга, периодичности и ответственных исполнителей.
4. Подбор валидного диагностического инструментария.

5. Определение периодичности и ответственных исполнителей.
6. Рефлексия и интерпретация полученных результатов.

Система мониторинга представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей на достаточно продолжительном отрезке времени. Как непрерывный процесс наблюдения за детьми, мониторинг позволяет фиксировать различные показатели физической подготовленности в определенные моменты, своевременно оценивать характер их изменений, осуществлять прогноз и предупреждать нежелательные тенденции в физическом развитии детей.

В отличие от текущего педагогического контроля система мониторинга имеет четко заданный набор тестовых упражнений и форм отчетной документации, что позволяет проводить массовое обследование дошкольников в определенные сроки.

Эффективная организация мониторинга позволяет при минимальных затратах времени и усилий получить достоверную информацию о достижениях и продвижении детей в плане их соответствия некоторому среднему уровню, установленному для детей данной возрастной группы, или отклонения от этого среднего уровня.

Содержание разработанных аналитико-оценочных материалов по всем обозначенным выше видам деятельности ограничено малым количеством достаточно информативных и легко обнаруживаемых показателей, отражающих как универсальные (необходимые для осуществления любого вида деятельности), так и специальные (присущие только определенному ее виду) умения, а также степень овладения ими.

Проведенный анализ научно-методической литературы и обобщение опыта работы с детьми дошкольного возраста показывают, что в практике физического воспитания детей дошкольников широко используются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты), по и й тан иЭ лян я о Ц зшке я ют,

- Строевые упражнения с лыжами.
- Построение, рапорт, основные команды, переноска лыж.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ.

- Ступающий шаг.
- Скользящий шаг.
- Переменный.
- Двухшажный ход.
- Одновременный.
- Одношажный ход.
- Сочетание лыжных шагов.
- Основные элементы тактики лыжных гонок.

ПОДЪЕМ.

- Подъем «Лесенкой»

СПУСК.

- Прямой спуск.
- Прямой спуск и косой спуск.
- Спуск с высокой стойки.
- Спуск в низкой стойке.

ТОРМОЖЕНИЕ.

- Торможение «Плугом», «Полуплугом».
- Повороты переступанием.
- Преодоление бугров и впадин.
- Преодоление уступа, выступа.
- Соревнования.
- Ходьба на лыжах 300м.

2 балла - овладел техникой.

1 балл - частично овладел техникой.

0 баллов - не овладел техникой.

Методика проведения обследования уровня развития физических качеств

Оценка динамики достижений воспитанников осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а диагностика детского развития проводится на основе оценки развития.

1. Скоростно-силовые качества:

Скорость бега на 10 м/с

Скорость бега на 30 м/с

Продолжительность бега в медленном темпе, мин

Прыжок в длину с места

Проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами.

Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

2. Силовые качества:

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты - способом из-за головы двумя руками

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат.

Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м

Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м. и длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна

нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр.

Мышечная сила правой и левой кисти, кг

Наклон туловища вперед сидя, см.

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10 м/с	Мальчики	2,6—2,1	2,5—1,8	2,3—1,7
	Девочки	2,8—2,2	2,7—1,9	2,6—1,9
Скорость бега на 30 м/с	Мальчики	8,8—7,0	7,6—6,5	7,0—6,0
	Девочки	9,1—7,1	8,4—6,5	8,3—6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг/см	Мальчики	165—260	215—340	270—400
	Девочки	140—230	175—300	220—350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82—107	95—132	112—140
	Девочки	77—103	92—121	97—129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0—6,0	4,5—8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0—4,5	3,5—5,5	4,0—7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5—4,0	3,5—5,5	4,0—7,0
	Девочки	2,5—3,5	3,0—5,0	3,5—5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4—7	5—8	6—9
	Девочки	6—9	7—10	8—12
Продолжительность бега в медленном темпе, мин	Мальчики	1,5	2,0	2,5
	Девочки	1,5	2,0	2,5
Мышечная сила правой кисти, кг	Мальчики	6,0—10,5	8,0—12,5	10,0—12,5
	Девочки	4,5—9,0	6,0—11,0	7,5—12,0
Мышечная сила левой кисти, кг	Мальчики	5,0—10,0	6,0—10,5	8,0—11,5
	Девочки	4,5—8,5	5,5—9,5	7,0—10,5

Оценка уровня освоения ребенком программного материала

6 лет

2 балла - ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушения правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

1 балл - ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, и особенно новым упражнениям.

0 баллов - ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

7 лет

2 балла - ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

1 балл - ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения

упражнения и результатом, хорошо справляется с ролью водящего, правила не нарушает, но интереса к самостоятельной организации игр не проявляет.

0 баллов - ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок других детей и собственных. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

Алгоритм тестирования.

Для обеспечения объективности результатов обследования существует определенная последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования. Строгая регламентация процесса оптимизирует достижение основных задач диагностики, а именно:

- определение исходного уровня двигательных умений и физических качеств каждого ребенка и группы в целом (зоны ближайшего развития);
- изучение динамики состояния развития двигательных навыков и качеств детей.

Процедура и содержание диагностической работы осуществляется по договору с родителями на основе их согласия на изучение тех или иных сторон личности и результатов развития ребенка. Выявленная информация является конфиденциальной

В соответствии с новыми санитарными правилами для детского сада тестирование физической подготовленности детей проводит инструктор по физической культуре. Заместитель заведующего контролирует его проведение. Воспитатели групп оказывают необходимую помощь в организации этой работы. Как правило, медицинская сестра осуществляет наблюдение за состоянием детей, их реакцией на выполнение двигательного задания.

Для проведения необходимо присутствие не менее двух человек (один педагог регистрирует результаты, другой – объясняет двигательные задания). Очень важно четко и правильно заполнить протокол тестирования. Организация и проведение тестирования невозможны без ряда согласований, в частности, с руководителем образовательного учреждения. Целью данного взаимодействия является составление расписания обследования дошкольников по группам, уточнение списков, распределение обязанностей педагогического коллектива и медицинского персонала (сопровождение детей, регистрация результатов и пр.). Руководитель ДОУ издает приказы по мониторинговой деятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Проектирование воспитательно-образовательного процесса

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Выбор места для занятий

Для начального обучения передвижению на лыжах выбирается место, где можно проложить небольшую лыжню и где имеются небольшие горки с отлогими скатами. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне (от 80 и более метров) и более крутых горках. Когда дети освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в парке, в лесу, выбирая средне пересеченную местность.

Одежда и обувь ребенка

Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из

водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Под комбинезон или лыжный костюм одевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует одевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные или брезентовые рукавицы.

Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью. В более холодную погоду следует надевать две пары шерстяных носков.

Подбор лыж и палок

Необходимо, чтобы лыжи и палки соответствовали росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Петли на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах.

Методика обучения

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднятие ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

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

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

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

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не опустит руки?».

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.

2.2. Содержание образовательной работы

Комплексно-тематический план

№	Тема	Кол-во компонентов НОД	В т.ч. практических
1.	Краткая историческая справка о лыжных гонках.	1	---
2.	Правила безопасности на занятиях. Ознакомление с инвентарем и навыками пользования.	1	---
3.	Подготовительные и подводящие упражнения по ОФП на развитие силы мышц рук и ног	1	1
4.	Упражнения на выносливость.	1	1
5.	Контрольные нормативы по ОФП.	1	1

6.	Занятия на лыжне.	1	1
7.	Ходьба на лыжах.	1	1
8.	Ходьба на лыжах.	1	1
9.	Скользящий шаг	1	1
10.	«Скандинавская» ходьба	1	1
11.	Ходьба скользящим шагом с палками	1	1
12.	Совершенствуем попеременный двухшажный ход	1	1
13.	Работа в зале над ОФП	1	1
14.	Контрольные нормативы	1	1
15.	Лыжная прогулка	1	1
16.	Закрепление материала.	1	1
17.	Спуски и подъем на пологом склоне	1	1
18.	Спринтерские дистанции	1	1
19.	Развиваем выносливость	1	1
20.	Закрепление материала	1	1
21.	Экскурсия на лыжную базу.	1	1
22.	Контрольные нормативы на скорость.	1	1
23.	Свободное катание.	1	1
24.	Контрольные нормативы	1	1
25.	Лыжные прогулки	1	1
	Итого	25	23

Содержание занятий

№	Тема	Содержание учебного материала
1	Историческая справка о лыжах	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта.
2	Знакомство с инвентарем и правилами по Т. Б.	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале
3	Занятия по ОФП.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.
4	Тестовые нормативы	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: Челночный бег Прыжок с двух на две с места Упражнения на гибкость
5	Занятия по ОФП в зале	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты
6	Практические навыки по одеванию лыж	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных палок
7	Повороты на лыжах на месте. Скользкий шаг	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользкий шаг без палок»
8	Закрепление материала	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно
9	Скользкий шаг	Ходьба по прямой скользящим шагом. 6 подходов
10	«Скандинавская» ходьба	Ходьба «скандинавская» до 500 м. без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.
11	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
12	Ходьба скользящим шагом с палками	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двушажный ход.

13	Переменный двушажный ход	Передвижения по прямой попеременным двушажным ходом. Дистанция 200 на 4
14	Работа в зале над ОФП	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.
15	Контрольные нормативы	Тесты: челночный бег 3 на 10 м., тройной прыжок с двух на две, упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов
16	Лыжная прогулка	Дистанция до 2000 м. Ходьба без учета времени.
17	Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)
18	Спринтерские дистанции	Работа над скоростью дистанции до 50 м. по 8 подходов.
19	Развиваем выносливость	Дистанция 2000м. без учета времени по пересеченной местности
20	Лыжная прогулка	Лыжная прогулка по пересеченной местности и участкам для ускорения. Эстафета
21	Экскурсия на лыжную базу	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м. на 4 подхода
22	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанции 200 м
23	Лыжная прогулка	Дистанция 1000 м по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени
24	Контрольные нормативы	Соревнования на дистанцию 1000 м по пересеченной местности. Техника выполнения двушажного попеременного хода и бесшажного одновременного хода
25	Лыжные прогулки	Лыжные прогулки. Игры, Эстафеты.

Календарный план

Месяц	Количество занятий в месяц	Задачи. Основное содержание занятий
Октябрь	4	Расширять кругозор детей об истории возникновения лыж и лыжного спорта в России и в мире. Просмотр ролика о лыжном спорте. Занятия ОФП
Ноябрь	4	Сохранение и укрепление здоровья детей путём организации обучения лыжной ходьбе. Учить правильно, нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учиться стоять, идти и держать равновесия. Игра: «У кого ярче солнце».
Декабрь	4	Формирование необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их возрастным физическим развитием. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности. Обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую. Поворот приставным шагом. Игра: « У кого красивее елочка».
Январь	4	Выявление склонностей, интересов и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы. Учить ходить по лыжне держа руки за спиной, на лыжах держа палки за спиной, вперед по прямой без палок. Обучение длинному скользящему шагу. Игра: « Ровная лесенка».
Февраль	4	Совместное разностороннее и гармоническое развитие ребенка, вовлечение родителей в обеспечение его полноценного здоровья, формирование убеждений и привычек здорового образа жизни на основе валеологических знаний. Продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным

		перенесением веса тела с одной ноги на другую, а также длинный скользящий шаг. Лыжная прогулка выходного дня совместно с родителями.
Март	4	Продолжать учить ходить по лыжне длинным скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую. Учить спуску, подъему лесенкой. Игра: «Пройди под воротцами». «Зимние забавы».
Апрель	4	Техника выполнения двушажного попеременного хода и бесшажного одновременного хода. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 200-300 метров. Участие в соревнованиях по кроссу на дистанции 1000 метров.
Май	4	Подведение итогов.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Одним из основных направлений по формированию физического здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

Задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Консультативная работа (информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДООУ, использование интерактивных форм взаимодействия).

5. Анкетирования родителей.
6. Спортивные праздники, досуги с детьми и родителями.

Методы, используемые в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.

С целью улучшения профилактической работы планируется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Лыжная подготовка дошкольников в условиях ДООУ «Маленькие лыжники».
2. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
3. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
4. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
5. Акция «Нет вредным привычкам».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

1. Гимнастические коврики
2. Лыжи
3. Крепление
4. Ботинки
5. Лыжные палки
6. Гантели

3.2. Развивающая предметно-пространственная среда

Общие требования к лыжне и лыжным трассам:

Учебные площадки — это близко расположенные к зданию образовательного учреждения места где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2 — 3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости группы (12 — 15 человек — 100 х 40 м). Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности.

Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности 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 – холмистая местность с подъемами и спусками различной длины и крутизны (с разницей высот от 1 до 9 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.

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 - 4 метров; имеет холмистую и равнинную поверхность, участки подъема и спуска, возможность пролегания через лес. Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17 – 30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2 – 5 см даже в жестком и мерзлом снегу. Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100 – 120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

Все трассы должны быть закольцованы, направления движения должны быть указаны на схеме.

3.3. Организация режима пребывания воспитанников ДОУ

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха – 8 - 12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег - это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми с 10 до 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983г., 128 с.
2. Глазырина. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977г., 96 с.
4. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. - Изд.2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983г., 224 с.

V. ПРИЛОЖЕНИЕ

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по лыжному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по лыжам допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по лыжам необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на детей следующих опасных факторов:

- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
- потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
- травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить инструктору по физической культуре, воспитателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми воспитанниками проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки.

2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви.

2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы – не менее 30м.

3.2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3.3. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.

3.4. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю и с его разрешения двигаться к месту расположения образовательного учреждения.

4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом инструктору по физической культуре, воспитателю.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Проверить по списку всех воспитанников.

5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

VI. ПРИЛОЖЕНИЕ

ИГРЫ НА СНЕГУ.

Пройди, не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2 - 2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5 - 7 человек держится за шнур (это – трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо.

Правила. Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

Ходьба парами, тройками.

Задача. Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, вдвоем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Попади в цель.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

Поменяй флажки.

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание. Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой.

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

Будь внимателен.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

Правила. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, на выпуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«**Чувство лыж**» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«**Чувство снега**» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону

падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг — скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

По направлению движения различаются **подъемы**: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен **подъем «полуелочкой»**. В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется!

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортир прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прибивается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона

воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».