

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №90 «Айболит»

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Педагогического совета  
№ 01 от 30.08 2017г.



# **"Юный лыжник"**

программа  
по обучению ходьбе на лыжах детей 4-7 лет

Составитель программы: инструктор  
по физической культуре  
Аксенова Наталья Ивановна



№	Содержание	Страница
1	Информационная карта	3
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Методы и приемы	5
1.4	Актуальность программы	5
2.	Концептуальные подходы к реализации программы	7
2.1	Основные принципы программы	7
2.2	Условия реализации программы	8
2.3	Предполагаемый результат	9
3.	Организационный раздел	9
3.1	Возрастные особенности детей физического развития детей	9
3.2	Техника ходьбы на лыжах	10
3.3	Методологические основы обучения ходьбе на лыжах	13
3.4	Правила поведения и техника безопасности при обучении детей ходьбе на лыжах	17
3.5.	Организация образовательного процесса	17
3.6	Мониторинг	18
4.	Тематическое планирование занятий на свежем воздухе и обучение ходьбе на лыжах	19
5.	Приложения	27
6.	Литература	39



## 1. Информационная карта

<b>Наименование программы</b>	Программа «Юный лыжник» По обучению ходьбе на лыжах детей 4 -7 лет
<b>Направленность программы</b>	Оздоровительная
<b>Основание для разработки программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конвенция о правах ребенка</li> <li>• Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273</li> <li>• Приказ Минобрнауки РФ от 23.11.2009 № 655 «Об утверждении и введении в действие Федеральных Государственных Требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»</li> <li>• Муниципальная программа "Развитие образования города Нижневартовска на 2015-2020 годы" 06.07.2011 №742</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049-13</li> <li>• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерством образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155</li> </ul>
<b>Заказчик программы</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад № 90 «Айболит»
<b>Составители программы</b>	<b>Аксенова Наталья Ивановна</b> , первая квалификационная категория, инструктор по физическому воспитанию Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детский сад № 90 «Айболит»
<b>География программы</b>	ХМАО-Югра, г. Нижневартовск, ул. Ленина 17 «б» МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 90 «Айболит» Телефон: 8(3466)24-27-47 Факс: 8(3466)67-11-87
<b>Исполнитель программы</b>	Участники образовательного процесса
<b>Цель программы</b>	Оздоровление детей с бронхолегочной патологией и аллергическими заболеваниями через обучение ходьбе на лыжах в сочетании с другими здоровьесберегающими технологиями.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение основным элементам передвижения на лыжах</li> <li>• Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы;</li> <li>• Развитие пространственной ориентировки и координации движений</li> <li>• Укрепление, сердечнососудистой, дыхательной и нервной системы</li> <li>• Привитие интереса к занятиям лыжной подготовки</li> <li>• Воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, инициатива, выдержка и взаимопонимание)</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижение уровня простудных заболеваний</li> <li>• Повышение компетентности родителей в вопросах здоровья детей дошкольного возраста</li> <li>• Участие дошкольников в городских лыжных соревнованиях</li> </ul>
<b>Срок реализации программы</b>	<b>3 года</b>
<b>Ресурсное обеспечение реализации программы</b>	Муниципальный бюджет



### 1.1. Пояснительная записка

В современном обществе самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья детей.

Климатические условия Севера предъявляют повышенные требования ко всем функциональным системам организма, на который могут оказывать отрицательное влияние различные природные факторы: длительный период низкой температуры воздуха, и чрезвычайная неустойчивость погоды, сильные ветры, резкие перепады атмосферного давления. Состояние окружающей среды, в частности атмосферного воздуха, отражается на уровне аллергических заболеваний, рост которых увеличивается с каждым годом. Уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Отмечается высокий процент физиологической незрелости, что становится причиной роста функциональных и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата, органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы; костно-мышечной, дыхательной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом развитии.

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. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание). Благодаря регулярным занятиям уменьшаются и простудные заболевания детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка, созданию интереса к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

### 1.2. Цели и задачи программы:

**Цель:** Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки в условиях Севера.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
- Приобщать детей к здоровому образу жизни



- Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость.
- Развивать координационные способности, функцию равновесия.
- Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и в динамике.

Образовательные:

- Обучать детей технике передвижения на лыжах.
- Формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела.

Воспитательные:

- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке.
- Воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.
- Воспитывать волевые качества: дисциплинированность, смелость, способность к преодолению трудностей.

### **1.3. Методы и приемы обучения:**

- Словесный (беседы, объяснения, пояснения, указания, поощрение).
- Наглядный (наблюдение, демонстрация иллюстраций, показ).
- Практический (основные движения, упражнения, подвижные игры).
- Соревновательный (игры-эстафеты).
- Игровой (имитация).

### **1.4. Актуальность программы**

В связи с тем, что все чаще дети рождаются с ослабленным здоровьем, а в условиях севера организм должен быть особенно закаленным, способным адаптироваться к разнообразным условиям внешней среды. Ходьба на лыжах способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Занятия по обучению ходьбе на лыжах разработаны на основе технологии "Формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах у детей дошкольного возраста" М..П.Голощекиной

Возможность обучения дошкольников способам передвижения на лыжах обосновывается многочисленными литературными данными, которые свидетельствуют о целесообразности начала обучения передвижению на лыжах с 4-5-летнего возраста, а в ряде зарубежных стран (Финляндия, Норвегия, Швеция и др.) обучение передвижению на лыжах начинается даже с 2-3 лет (А.В.Мальцев, 1958; С.П.Беляева, 1991).

В.В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка.

На необходимость учить детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е.А. Аркин, А.А.Невский, Х.Л. Виленкина, Е.Г. Леви –



Гориневская и многие другие. Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах предприняла М.М. Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н.Г.Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения.

Осокина в своей работе «Лыжи и коньки - детям» раскрыла основы обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах.

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

М.П.Голощекина в своей работе "Формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах у детей дошкольного возраста" (1966) убедительно показала, что начало обучения детей передвижению на лыжах должно быть положено в раннем возрасте, и обосновала это с позиции биологических и психологических особенностей дошкольников.



## 2. Концептуальные подходы к реализации программы

### 2.1. Основные принципы программы

Программа «Юный лыжник» предназначена для детей дошкольного возраста 4-7 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;

- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации (признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка); дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

- Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

- Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень



двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

- Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

- Принцип развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## 2.2. Условия реализации программы

Занятия по обучению ходьбе на лыжах проводятся с декабря по март по методике Голощекиной М.П.

Занятия по лыжной подготовке проводятся во все благоприятные по погодным условиям дни и при наличии достаточного снежного покрова.

Для обучения, на территории детского сада, прокладывают две лыжни: маленький круг (100 м) и большой (200-300 м). Для игр и начального обучения необходим небольшой участок с утрамбованным снегом. Лыжня должна проходить на расстоянии 1 – 1.5 м от заборов, скамеек, пеньков, кустов. 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 надевается теплое белье или шерстяной костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует надевать шерстяные варежки. Для катания на лыжах используются кожаные ботинки на утепленной подкладке с широкой носовой частью. 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.



### 2.3. Предполагаемый результат

- Снижение уровня простудной заболеваемости.
- Повышение компетентности родителей в вопросах здоровья детей дошкольного возраста.
- Участие детей в городских лыжных соревнованиях

## 3. Организационный раздел

### 3.1 Возрастные особенности физического развития детей.

#### Возрастные особенности детей от 5 - 6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен

к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже

перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько

раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков –

более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации

тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной

активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики

проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании:

дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого).

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть

перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия

действий и поступков собственных и других людей.



### Возрастные особенности детей от 6 - 7 лет

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект

деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом

возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и

в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-

моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно

развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

#### 3.2. Техника 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. 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.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат. 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.

**Попеременный двухшажный ход** – цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка – скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием.

Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

**Ступающий шаг.** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения оттого, что у него на ногах лыжи — он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящему шагу. Ступающий шаг — это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

**Скользящий шаг.** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Повороты** на лыжах выполняются на месте и в движении.

Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников слегка приподнимается носок левой



лыжи и отводится в сторону на 25-30 градусов. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения повторяются снова. Также выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от поворота.

**Подъемы.** Различают «лесенкой», «елочкой» и «полуелочкой»

**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

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

**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. Во время спуска в высокой стойке лыжник выпрямляется.

**индивидуально – дифференцированного подхода** в процессе занятия, т. е. распределение детей на подгруппы с учетом состояния здоровья. В первую подгруппу вошли дети с основной группой здоровья (1, 2) и с высокой двигательной активностью, во вторую подгруппу – дети с подготовительной группой здоровья и низкой двигательной активностью. Это дает возможность использовать адекватные методы и приемы, включать разные двигательные задания. Занятия на лыжах организуются при температуре воздуха до -12 градусов.

Готовить детей к ходьбе на лыжах я начинаю с осени. Включаю много упражнений на развитие координационных способностей, развитие равновесия, ходьбу с имитацией, бег широким шагом, прыжки, ходьба и бег по узкой доске.



### 3.3.Методологические основы обучения ходьбе на лыжах

#### Обучение ходьбе на лыжах детей 4-5 лет

задачи:

- Заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;
- Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.
- Освоить чувство отягощения ног лыжами;
- развивать динамическое равновесие;
- обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием;
- учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой»,

Первые занятия на снегу проводятся с целью ознакомления с лыжным инвентарем и освоения нового комплекса ощущений, связанных с отягощением ног лыжами («чувство лыж»). Включается ряд специальных упражнений: выполнение приседаний, поднимание поочередно ноги с лыжей, чередования движений ног с хлопками рук, наклоны в стороны. Используются игры: «Длинные - короткие шаги», «Лошадки», «Большие и маленькие». После освоения детьми ступающего шага я начала обучать детей скользящему шагу.

Большое внимание уделяется поворотам на лыжах переступанием вокруг пяток. С помощью игровых заданий «Нарисуй солнышко», «Снежинка», «Обойди флажок» дети осваивают технику поворота.

Для освоения подъема «Лесенкой» детей учат делать боковые шаги на снегу по прямой: «Гармошка», «Заборчик», подъем переступанием вправо и влево, чтобы нагрузка на обе стопы была равномерной.

Обучение спускам и подъемам начинают после того, как дети овладели динамическим равновесием и усвоили навыки скользящего и ступающего шага.

#### Обучение ходьбе на лыжах детей 5-6 лет

Задачи

- Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега»
  - развивать равновесие;
  - способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах
  - учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
  - закреплять навык подъема «лесенкой»;
  - продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
  - закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
- Подготовка к занятиям также как и в средней группке начинается задолго до выхода детей на снег.

Для развития «чувства лыж» включаются упражнения на лыжах: ходьба



ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами «лесенка», «разгладим снег», повороты «вееер», «солнышко», ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки.

Для развития равновесия дети выполняют такие задания, как, пройти по лыжне, держа руки за спиной, ходьба между флажками, неся в вытянутых руках комочки снега, ходьба между лыжных палок, стоящими по прямой линии на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Такие задания помогают развить динамическое равновесие, способствуют развитию пространственных ориентировок. На каждом занятии учат детей принимать правильное исходное положение лыжника, что помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Для развития ритмичной ходьбы на лыжах применяют свисток, хлопки, сигнальные ориентиры.

Большое место в работе с детьми старшей группы уделяется обучению спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10 – 12 м. Перед спуском со склона обращаем внимание детей на стойку лыжника; нужно слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

Правильность стойки лыжника дети сначала проверяют на ровной поверхности, а затем это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить детям, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях.

Для предупреждения распрямления ног при спуске дети выполняли пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске применяют упражнения – пружинка ногами, ритмичное поднимание носок, не отрывая пятки. С этой же целью использовала игровые моменты. Так в игре «Угадай фигуру» детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» – прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» – скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, дозорные – смотреть вперед в «бинокли» (кулачки), а дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем ребята меняются ролями.

Подъемы «лесенкой» в этом возрасте совершенствуются, четко отрабатываются боковые приставные шаги, как на лыжах, так и без лыж. Для этого используют упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание через 5-6 палок, лежащих на расстоянии шага), игровое задание «Чей забор ровнее» и др.

В старшей группе более совершенствуется и навык скользящего шага. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне, соблюдением перекрестной координации рук и ног;

Для того чтобы дети научились держать корпус в небольшом наклоне, вводятся такие упражнения: ходьба на лыжах под воротца из палок, где,



сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6 – 8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2 – 3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, стараются достать рукой флажок.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим я обращаю внимание на полное распрямление толчковой ноги, учила детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогли такие упражнения, как: ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге.

Под влиянием обучения к концу года большинство детей овладевает правильной техникой передвижения на лыжах, у них значительно улучшилось качество ходьбы на лыжах. Дети могут правильно держать корпус, появляется большая согласованность рук и ног. Благодаря многократным повторениям упражнений закрепляется двигательный навык: увеличилась скорость передвижения, длина шага.

### **Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет**

В подготовительной группе дети чувствуют себя уверенно, стоя на лыжах. С удовольствием катаются и любят выполнять различные задания на лыжах.

В этом возрасте у большинства детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата; но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу.

В начале года у детей движения рук еще несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног.

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 экономными, 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».

#### **Задачи**

- Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;
- Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным



ходом. С этой целью необходимо:

- Помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;
- Стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
- Продолжать совершенствовать подъемы на склоны «лесенкой», «елочкой»

На первых занятиях дети продолжают упражняться в принятии правильной посадки лыжника, правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания – пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Спуски со склона для большей эмоциональности сопровождаются различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в корзину, спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками – вперед-назад («часы»).

Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Он приемлем чаще других во всех условиях рельефа местности и скольжения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в повременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания от снега. Перед отталкиванием я учила детей подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже; туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами,
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой



согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.

5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводились упражнения:

- ходьба скользящим шагом, ходьба длинным скользящим шагом, заложив руки за спину, скольжение после нескольких быстрых шагов.

Такие игры, как «Чем меньше, тем лучше», «Догони», «По цветным линиям», «На одной лыже».

### **3.4. Правила поведения и техника безопасности при обучении детей ходьбе на лыжах**

Очень важно во время бесед, наблюдений объяснить дошкольникам правила ходьбы на лыжах.

- -идти на лыжах соблюдая интервал, не наступать на лыжи впереди идущему;
- -не разговаривать на дистанции;
- -съезжать с горки, если никого нет внизу;
- -падать на бок, широко расставив руки;

Научить детей падать и вставать на лыжи после падения можно с помощью упражнений:

- -в спортивном зале из стойки на коленях встать без помощи рук;
- -сесть на лыжи сзади креплений, перевернуться на правое бедро, опираясь о пол рукой, встать;
- -встать на колени, перенести вес тела на правое бедро, встать;
- -присесть, упасть на левое бедро, упираясь руками о пол, встать;
- -разбежаться, присесть, упасть на ягодицы, встать, переноса вес тела на правое или левое бедро;

### **3.5. Организация образовательного процесса**

Реализация программы осуществляется в ходе непосредственно образовательной деятельности.

Периодичность - занятия проводятся 2 раза в неделю, 8 занятий в месяц, (72 занятия в год, 36 часов).

Длительность – 20-30 минут

Форма работы:

- подгрупповая
- индивидуальная в зависимости от решаемых задач НОД.



### 3.6. Мониторинг обучения дошкольников ходьбе на лыжах.

Для отслеживания овладения детьми ходьбы на лыжах, исходя из задач обучения по методике М.П.Голощекиной "Формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах у детей дошкольного возраста" (1971) разработан мониторинг по возрастам.

*Так дети среднего дошкольного возраста должны освоить:*

- передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, - повороты на месте переступанием,
- спуск с пологих склонов в низкой стойке,
- подъем на склон «лесенкой».

*Дети старшей группы должны:*

- овладеть чувством ритмичной ходьбы на лыжах,
- научиться спуску со склона в средней стойке,
- обучиться подъему на склон ступающим шагом;
- закреплять навык подъема «лесенкой»;
- продолжить обучение скользящему шагу,
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;

*Дети подготовительной к школе группе должны:*

- в совершенстве овладеть скользящим шагом,
- овладеть поворотам на месте и в движении,
- уметь свободно скатываться со склона в позе «лыжника»
- совершенствовать подъем на склон «лесенкой» и ступающим шагом,
- получить основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.



#### 4. Тематическое планирование занятий на свежем воздухе и обучение ходьбе на лыжах СРЕДНЯЯ ГРУППА

##### Декабрь

I неделя	Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах. Помочь освоить чувство отягощения ног лыжами. Упражнять в катании на санях Развивать двигательные качества: быстроту, ловкость, выносливость.	«Проедь – не задень», «Кто быстрее», «Самолеты»
II неделя	Учить выполнять упражнения на лыжах с целью формирования равновесия, уверенно стоять на лыжах. Обучать передвижению на лыжах ступающим шагом. Упражнять в сохранении равновесия.	«Прокладка железной дороги» «Веселые снежинки», «Длинные - короткие шаги», «Огуречик».
III неделя	Обучать бегу «змейкой», оббегая предметы, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять в выполнении упражнений на лыжах. Продолжать обучение ходьбе на лыжах ступающим шагом с имитацией работы рук. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.	«Догони свою пару», «Лесенка»
IV неделя	Упражнять в выполнении упражнений на лыжах переступанием. Закреплять навык ходьбы на лыжах ступающим шагом. Учить обходить «змейкой» лыжные палки, сохраняя равновесие.	«Снежинка», «Прокладка железной дороги»



## Январь

I неделя	Познакомить со скользящим шагом. Дать представление о согласованной работе рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы Змейкой», не задевая. Упражнять в ориентировке в пространстве, Закреплять навык передвижения ступающим шагом.	«Карусель» - на лыжах. «Ловишки», «Снежинки» «Большие и маленькие».
II неделя	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить проходить в ворота из лыжных палок (5-6). Упражнять в переступании (боковым шагом) через палки, положенные на снегу на расстояние 1 м друг от друга.	«Гармошка на снегу» «Карусель» «Длинные – короткие» «Через ворота»
III неделя	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, собирать снежки, сохраняя равновесие. Учить детей входить на небольшую горку «лесенкой», спускаться с очень полого склона, в низком приседе.	«Солнышко», «Веер» Игра «Кто лучше проскользит».



## ФЕВРАЛЬ

I неделя	Продолжать учить детей входить на небольшую горку «лесенкой», съезжать со склона, сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проезжать в ворота из палок. Упражнять в беге с увертыванием.	«Проедь в воротца» «Кто дальше проскользит».
II неделя	Закреплять навык передвижения скользящим шагом, учить различать темп передвижения, ориентироваться в пространстве. Упражнять в подъеме «лесенкой», спускаться, низко присев.	Игровые упражнения «Шире шаг», «Снежинка», «Лесенка» «Солнышко»
III неделя	Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом, продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой» и ступающим шагом.	«Светофор», «Кто быстрее повернется»

## Март

I неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, учить прокатываться под натянутой веревкой. Упражнять в подъеме и спуску со склона.	«Нарисуй солнышко», «Обойди флажок» «Ловишки», «Ворота»,
II неделя	Учить объезжать предметы на лыжах, сохраняя равновесие, упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом	«Кто скорее до флажка» «Поезд», «Скок-поскок»



## СТАРШАЯ ГРУППА

## Декабрь

I неделя	Подготовить к ходьбе на лыжах. Упражнять в подготовительных упражнениях на лыжах, развивать «чувство» лыж, равновесие. Учить принимать позу лыжника. Упражнять в ходьбе скользящим шагом по учебной лыжне.	«Прокладка железной дороги»,
II неделя	Закреплять умение принимать положение лыжника. Продолжить обучение скользящему шагу, с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах. Упражнять в поворотах переступанием вокруг пяток и носков лыж.	«Веер», «Солнышко»,
III неделя	Упражнять в поворотах переступанием. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Обучать согласованной работе рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом. Учить прокатываться в ворота с небольшого разбега.	Кто быстрее повернется», «Карусель», «Слалом на равнине», «День и ночь»

## Январь

I неделя	Закреплять навык широкого скользящего шага с энергичной работой рук. Упражнять подъему на склон «лесенкой» и спуску в средней стойке. Упражнять в катании на санях, закреплять упражнение «Черепашки» в парах.	«Обойди флажок», «Ловишки»
II неделя	Учить в скольжении с небольшого разбега на двух лыжах, сохраняя равновесие. Отрабатывать навык скользящего шага через упражнение «Цветные линии». Упражнять в подъеме на склон «Лесенкой», во время спуска, проезжать как можно дальше.	п/и «Считай шаги», «Светофор»
III неделя	Учить обьезжать лыжные палки «змейкой», сохраняя равновесие. Упражнять в ходьбе скользящим шагом, стараться делать шаги как можно длиннее. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.	«Солнышко», «Веер», «Кто дальше»



## Февраль

I неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, проезжать в ворота из 5-6 палок, сохраняя равновесие и мягко сгибая колени. Упражнять в поворотах переступанием на месте. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой»	«Пройди – не задень», «Кто дальше проскользит»,
II неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, стараться делать шаги как можно длиннее. При спуске со склона принимать «позу лыжника», скатываясь дотронуться до колокольчика. Закреплять подъем ступающим шагом.	«Угадай фигуру», «Кто быстрее до флажка»
III неделя	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, проезжая в несколько ворот из лыжных палок. Упражнять в поворотах переступанием на месте и в движении. Скатываясь с горы прокатиться как можно дальше.	«Солнышко», «Веер», «Кто дальше», «Снежинки» п/и «Встречные перебежки»,

## МАРТ

I неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, проезжать 500 м.. Упражнять в поворотах переступанием на месте. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой» и спуску в позе лыжника.	«Кто дальше проскользит», «Разгладь снежок»
II неделя	Упражнять в ходьбе скользящим шагом с активной работой рук, проезжая 500 – 600 м.. Упражнять в скольжении с разбега и отталкивании, стараться проехать как можно дальше.	«Цветные линии», «Сбор снежков»
III неделя	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, стараться поочередно проскользить на одной ноге, избегая двухопорного скольжения. Закреплять повороты на месте на и в движении, проезжать в ворота при спуске с горы.	«Кто быстрее повернется», «Парный слалом»



## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

## Декабрь

I неделя	Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство равновесия» через подготовительные упражнения. Закреплять умение принимать позу лыжника, упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Развивать пространственные ориентировки и совершенствовать функцию равновесия через игровые упражнения.	«Пройди – не задень», «Кто дальше проскользит», п/и «Догони соперника»
II неделя	Закреплять навык скользящего шага, отрабатывать правильное сочетание движений рук и ног. Учить подъему на склон «полуелочкой» и спуску со склона. Упражнять в скольжении с разбега на двух лыжах, проезжая в ворота.	«Кто быстрее», «Проедь в ворота»
III неделя	Познакомить с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге. Закреплять пространственные ориентировки в игре «Трамвай»	«Будь внимателен», «Трамвай» «Воробьи – вороны»
IV неделя	Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевая препятствия. Упражнять в выполнении поворотов переступанием в движении. Упражнять в подъеме на склон «полуелочкой».	«Через препятствия», «Светофор»

## Январь

I неделя	Упражнять в ходьбе скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Приучать детей к равномерному скольжению. Учить подъему на склон «елочкой».	«Цветные линии», «Сбор снежков», «Лыжный слалом»
----------	--	--



II неделя	Учить одноопорному скольжению на лыжах, попеременно размахивая флажками. Подготовить детей к ходьбе на лыжах с палками. Учить согласовывать ритмичные движения рук с флажками. Упражнять в подъеме на склон «елочкой».	«Кто быстрее», «Проедь в ворота»
III неделя	Познакомить с лыжными палками, научить правильно держать палки. Учить ходьбе на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом, соблюдая перекрестную координацию рук и ног. Напомнить о технике безопасности при передвижении с палками. Упражнять в скольжении с разбега на двух лыжах, проезжая в ворота.	«Будь внимателен», «Через препятствия», «На одной лыже».

### Февраль

I неделя	Упражнять в ходьбе попеременным двухшажным ходом. Учить при спуске горы с палками принимать правильное исходное положение на полусогнутых ногах (руки согнуты в локтях, палки параллельно назад). Развивать равновесие.	«Самокат», «Попади в цель» «Чем меньше, тем лучше», «Догони», «По цветным линиям»,
II неделя	Продолжать учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками. Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, учить обходить между двух лыжных палок «восьмеркой». Закреплять навык спуска со склона на полусогнутых ногах.	«Лыжный слалом», «Догони свою пару», «встречные перебежки»
III неделя	Учить съезжать с горки, проезжая как можно дальше, продолжать обучение подъему на гору «елочкой» через игровое упражнение «след в след». Совершенствовать технику подъема и спуска со склона в позе лыжника.	«Собери флажки», «Кто дальше», «Цветные линии», «След в след»



## Март

I неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом с активной работой рук, преодолевая расстояние 700 м. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении. Продолжать обучать подъему на склон «елочкой».	«Поменяй флажки», «Чем дальше, тем лучше» - без палок.
II неделя	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим и попеременным двухшажным ходом, преодолевая расстояние 700- -800 м. При спуске проезжать как можно дальше. Упражнять в быстром передвижении на лыжах, отрабатывать технику попеременного шага.	«Сделай фигуру», «Кто быстрее повернется»
III неделя	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с ускорением темпа. Упражнять в спуске и подъеме на склон, используя разные виды подъема («лесенка», «полуелочка», «елочка»)	«Самокат», «Подними предмет», «Кто дальше прокатиться»



## Приложение 1

**5. Упражнения для младших дошкольников**Упражнения для ознакомления со свойством снега

1. Приподнимать поочередно то правую, то левую ногу
2. Продвинуть одну лыжу вперед и назад, потом — другую.
3. Стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»).
4. Сделать несколько шагов на лыжах.
5. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Упражнения для овладения ступающим шагомПРОКЛАДКА ЖЕЛЕЗНОЙ ДОРОГИ

Дети выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом 1 м, передвигаются приставным шагом на расстояние 20 м. Обогнув флажок, к финишу возвращаются ступающим шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у которых ровнее и четче будет проложена лыжня на снегу.

ПОЕЗД

Играющие выстраиваются в 2—3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу команды продвигаются ступающим шагом вперед, в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными по обочине лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения рук и ног и первыми прибыли в «депо».

Упражнения для обучения поворотам

1. Стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу.
2. Стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу.
3. Сделать несколько приставных шагов вправо и влево с опорой и без опоры на палки.
4. Стоя на месте подпрыгнуть на лыжах перенося тяжесть тела с одной ноги на другую.
5. Повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке. ВЕР

На широкой ровной площадке лыжники выстраиваются на расстоянии 2—3 м друг от друга в одну. или две шеренги. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому



выставляется оценка от 1 до 5 баллов, в зависимости от четкости и быстроты поворота. Задание можно усложнить, предложив занимающимся после первого поворота переступанием пробежать по лыжне до определенной отметки и вновь сделать такой же поворот. Побеждает тот, кто в итоге наберет больше баллов, выполнит задание быстрее и точнее других.

### ГАРМОШКА

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

### СОЛНЫШКО

Играющие в парах располагаются друг от друга в 1,5—2 м, держась одной рукой за рукоятку палки, а другой — за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180, 360 градусов. Выигрывают те, кто сумел закончить игровое действие без ошибок и быстрее, других пар.

ВАРИАНТ. Играющие делятся на 2—3 команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом до первоначального положения.

#### Упражнения для обучения скользящему шагу

1. Пройти на лыжах по снежному коридору длина 10 м, ширина 80 см.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом, стараясь не отрывать лыж от снега.
3. Пройти, приседая под воротцами из лыжных палок.
4. Пройти по лыжне ступающим шагом (до красного флажка 10 м), потом широким скользящим шагом (до синего флажка 20 м).

#### Упражнения для обучения подъемам

1. Приставные шаги вправо и влево (стараясь ставить лыжи параллельно).
2. Переступание (боковым шагом) через палки, положенные на снегу на расстояние 1 м друг от друга.
3. Боковые шаги на горизонтальной площадке (ускоряя темп передвижения).
4. Подняться на пологий склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком.

#### Упражнения для обучения спускам со склона

1. Принять правильную позу для спуска на ровном месте.
2. Спуск с очень пологого склона в основной стойке.



## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

### КТО ЛУЧШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ

Воспитатель отмечает флажками дистанцию 20—25 м. Ребенок должен проскользить от флажка до флажка с наименьшим количеством шагов. Для этого он делает широкие шаги, как можно дольше скользя на каждой ноге. Победителем становится тот, кто проскользит дистанцию с меньшим количеством лыжных шагов.

### КТО ДАЛЬШЕ

Дети становятся в одну шеренгу в 5—8 шагах от исходной линии. По сигналу энергично разбегаются и от линии скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

### ЧЕРЕЗ ВОРОТА

На площадке поперек лыжни ставится несколько воротцев. Подойдя по лыжне к воротцам, дети пролезают через них, стараясь не сбить.

### ДОГОНИ МЕНЯ

Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу все дети скользят за воспитателем, стараясь его догнать. Воспитатель бежит так, чтобы дети могли его догнать.

### 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. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

П р а в и л а. Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

Методические указания. Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3—4, а детям подготовительной к школе. группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

### Упражнения для обучения скользящему шагу



1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
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 воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной (закругленной) лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

#### Упражнения для обучения поворотам

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Обойти стоящее на пути дерево делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками (стараясь не сбить их).
4. Передвижение по лыжне обходя лыжные палки (6—8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствия то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («звездочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

#### Упражнения для обучения подъемам

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой» повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой» ускоряя темп передвижения.

#### Упражнения для обучения спускам со склона

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона до ориентира.



3. Спуск со склона мягко пружиня ноги.
4. Спуск со склона соблюдая определенные интервалы.
5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
6. Свободный спуск.
7. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.

## ИГРЫ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

### БЕГ НА ОДНОЙ ЛЫЖЕ

На снежной площадке прокладываются лыжни (2—5) длиной 10—20 м на расстоянии 0,5—1 м друг от друга. Участники встают на одну лыжу (с палками) и занимают место за общей линией старта. По сигналу воспитателя все устремляются вперед, скользя на одной лыже и отталкиваясь от снега свободной ногой. Побеждает ребенок, достигший линии финиша первым.

### ЛЫЖНЫЕ ДУЭТЫ

На площадке обозначается дистанция в 10—15 м. Дети соревнуются парами. Несколько пар встают на лыжи (без палок), взявшись за руки. По сигналу лыжные дуэты начинают продвигаться вперед. Однако, если на дистанции они разъединяют руки, оба теряют право продолжать гонку. Побеждает пара, пришедшая к финишу первой.

### КОНЬКОБЕЖНЫЙ ШАГ

На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15—20 м на расстоянии 0,5—1 м друг от друга. За 5 м от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу воспитателя участники разбегаются с лыжами (и с палками) до флажка и катятся отталкиваясь конькобежным шагом. Побеждает ребенок, пришедший к финишу первым. При ходьбе конькобежным шагом можно отталкиваться одной ногой, а когда она устает — другой.

### СЛАЛОМ

На очень пологом склоне зигзагообразно расставляются большие флажки (палки). Ребенок пробегает между флажками «змейкой» совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. Побеждают дети, которые быстрее других пройдут дистанцию и не собьют ни одного флажка.

### ЛЫЖНЫЕ БУКСИРЫ



На снежной площадке прокладываются лыжни длиной 20 м. В конце устанавливаются кегли. В составе каждой команды по два игрока, одновременно соревнуются 3—5 пар. Команды, вызванные на старт, действуют следующим образом. Первые номера без лыж становятся впереди вторых. Вторые номера, встав на лыжи, соединяют лыжные палки, продев их через кольца, и дают в руки первым. По сигналу первые номера начинают бег по снегу буксируя партнеров, стоящих на лыжах. Пара, показавшая на дистанции лучшее время, объявляется победительницей.

#### ЭСТАФЕТА БИАТЛОН

На площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м устанавливается двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами 2 м. В 10 м от ворот подвешиваются мишени размером 50X50 см. В 3 м от мишени втыкают в снег флажки. Две команды становятся за линией старта против своих ворот. Первым номерам даются маленькие мячи. По сигналу они стартуют и пробегают под воротами. Добежав до флажка, ребенок должен бросить мяч, стараясь попасть в мишень. Затем игрок берет брошенный мяч, объезжает мишень и возвращается к месту старта. Он передает мяч следующему игроку по команде. Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки и большее число раз попадут в мишень.

#### НА МЕСТА

Дети медленно продвигаются по кругу на дистанции 5—6 шагов друг от друга. Водящий игрок без палок, подъезжая то к одному, то к другому игроку, говорит: «За мной!» Вызванные лыжники, воткнув свои палки в снег, следуют за водящим. Постепенно водящий уводит за собой всех игроков в сторону от круга. По команде воспитателя «На места!» дети стараются скорее занять любое место между палками, взявшись за них. Это же делает и водящий. Тот, кто останется без места, становится водящим, и игра продолжается снова.

### **ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ЦЕЛИНЕ**

#### ПРОЙДИ-НЕ ЗАДЕНЬ

Задача: Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

О п и с а н и е. Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

П р а в и л а. Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

#### ТРАМВАЙ

З а д а ч а. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

О п и с а н и е. Воспитатель делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.



**П р а в и л а.** Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

### ХОДЬБА ПАРАМИ И ТРОЙКАМИ

**З а д а ч а.** Совершенствовать функцию равновесия. упражнять в согласованном ритме движения.

**О п и с а н и е.** Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

**П р а в и л а.** Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры,

**М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.** Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками, Чтобы дети освоили чувства согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя .

### ПОПАДИ В ЦЕЛЬ

**З а д а ч а.** Упражнять в устойчивом равновесии.

**О п и с а н и е.** У каждого, ребенка в ,руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

**Правила.** Выигрывает тот, у кого будет больше число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

**М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.** Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5м.

### ПОМЕНЯЙ ФЛАЖКИ

**Задача.** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

**О п и с а н и е.** Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

**П р а в и л а.** Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

**М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.** Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

### БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН

**З а д а ч а.** Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание



**О п и с а н и е.** Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

**П р а в и л а.** Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

**М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.** Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3—4, а детям подготовительной к школе. группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

### ИДИТЕ ЗА МНОЙ

**З а д а ч а.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**О п и с а н и е.** Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель, находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем.

### ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

**З а д а ч а.** Закреплять Навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

**О п и с а н и е.** На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4) ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

**П р а в и л а.** Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

### Упражнения для обучения поворотам

#### ЗИГЗАГИ

В игре участвуют несколько команд, для I каждой размечается своя лыжня. От старта до фи-I ниша (на дистанции 30—40 м) зигзагами, на расстоянии 5—6 м один от другого, ставятся 4—6 флажков. Стартуя, лыжники поочередно проходят всю трассу, выполняя у каждого флажка поворот переступанием на месте.

### КТО БЫСТРЕЕ ПОВЕРНЕТСЯ



На игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены 6 параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый на своей лыжне, соревнующиеся начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро поворачиваются на 360 градусов и финишируют. Первый на финише — победитель.

### ПОВЕРНИСЬ НЕ УПАДИ

Игра проводится на пологом склоне. Лыжники, разделившись на 2 команды, выстраиваются на вершине склона с интервалом 2 м каждый на своей лыжне. По команде первые номера спускаются вниз, выполняя на выходе со склона поворот переступанием в левую — первая, в правую сторону — вторая команда, огибая поставленные ориентиры (флажок, ветка). Изменяя радиус поворота, можно упрощать или усложнять игровое задание. Победителем становится игрок, точно выполнивший задание

### КАРУСЕЛЬ

Размечают центр «карусели» так, чтобы вокруг него можно было передвигаться по окружности диаметром 6—10 м. Четверо (или более) лыжников становятся вокруг центра в 3—5 м друг от друга и по сигналу, набирая скорость, начинают двигаться по кругу, выполняя поворот переступанием. Побеждает тот, кто сделает меньше ошибок (остановок, падений, уходов за границу окружности) за 5 полных оборотов. Затем игру повторяют в противоположную сторону.

### ПАРОВОЗ

Два ребенка, стоящие на лыжне друг за другом, держат в руках палки. Движение начинается одновременно. Возможен вариант эстафеты.

### БИАТЛОН

На одном из участков лыжни выбирается место для мишеней. На линии огня раскладываются снежки, мешочки для метания, мячи и т. д. Желательно каждой команде иметь свой цвет «снарядов». Стартуют двое, по одному от каждой команды, которые, пройдя по кругу и произведя «выстрелы», передают эстафету другим. Количество «выстрелов», дистанцию, подсчет очков и прочее определяет воспитатель и заранее оговаривает это с детьми.



### ГОНКИ ПО КРУГУ

На учебном круге дети выстраиваются один за другим на расстоянии 5 метров (7 шагов). По сигналу все начинают движение, догоняя впереди идущего и убегая от идущего сзади, Лыжник, которого догнали и ударили по пяткам носками лыж, сходит с дистанции.

### ЕЛОЧКА

На склоне учебной горки или естественного подъема одним из наиболее подготовленных детей прокладывается лыжня «елочкой». Задача остальных повторить подъем след в след.

### САМОКАТ

На прямом участке лыжни устанавливаются два флажка: один — начало разгона, другой — начало скольжения на одной ноге, Задача — проскользить на одной ноге как можно дальше. Дети скользят сначала на одной, затем на другой ноге.

### Командные игры

#### ЧЕМПИОНЫ

Две линии — старт и финиш — расположены одна от другой на расстоянии 40—50 м и отмечены флажками. Первыми на старт выходит половина всех мальчиков. По команде «Марш!» они бегут от одной линии флажков к другой. В зависимости от количества участников забега первые 3—5 победителей выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины мальчиков. Вновь 3—5 победителей второго забега тоже выходят в финал. Два полуфинальных забега организуют и для девочек. „После этого проводятся финальные забеги — вначале для мальчиков, потом для девочек. Но дистанция увеличивается вдвое: участники бегут до флажков, поворачиваются на 180 градусов и бегут обратно к линии старта, которая одновременно становится и линией финиша. Победители — чемпионы класса среди мальчиков и девочек.

#### КТО БЫСТРЕЕ

Участвуют 2—3 команды, каждая на своей лыжне. По сигналу первые номера команд идут вперед скользящим шагом до флажка, поставленного на расстоянии 25—30 м от старта. Как только первый номер поравняется с флажком, второй номер начинает продвижение



вперед и т. д. Выигрывает команда, которая перейдет за флажок первой. Затем эстафета повторяется в обратном направлении 25—30 м параллельно шеренге, проложена лыжня. По сигналу соревнующиеся скользящим шагом продвигаются до этой лыжни, пересекают ее и, повернувшись кругом переступанием, быстро возвращаются на свое место. Первые на финише — победители.

### БОРЬБА ЗА ФЛАЖКИ

Играют две команды, которые выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30—40 м. На середину площадки на равном расстоянии от обеих команд ставят в снег флажки (в 1,5—2 м один от другого). Количество флажков равно количеству участников в одной команде. По сигналу обе команды, передвигаясь навстречу друг другу, стараются первыми добежать до флажков, на ходу схватить правой рукой по одному флажку и, продолжая движение вперед, остановиться там, где стояла команда соперников-повернувшись кругом, лицом к площадке. После того, как все займут свои места в шеренгах, учитель предлагает поднять флажки. Выигрывает команда, у которой больше флажков. Капитаны, собрав в своей команде флажки, расставляют их на прежние места. Игра повторяется.

### ДЕНЬ НОЧЬ

Игроки, разделившись на две группы, передвигаются на лыжах по площадке (50х50 м). По команде «День!» игроки первой группы догоняют участников второй группы и стараются касанием руки осалить их. По команде «Ночь!», наоборот, вторая группа догоняет первую. В конце игры подводится итог соревнования: кто больше осалил игроков.

### СУМЕЙ ДОГНАТЬ

Две команды параллельными колоннами, на расстоянии 5—6 м одна от другой, продвигаются вперед, сохраняя равнение. По команде учителя «Направо!» («Налево!») все ученики быстро поворачиваются в указанную сторону. Шеренга, оказавшаяся впереди, убегает от лыжников второй шеренги, которые пытаются догнать и осалить рукой убегающих. Дистанция 80 м. Затем игра повторяется. Побеждает команда, которая осалила больше соперников.

### Игры, для обучения спускам КТО ДАЛЬШЕ ПРОСКОЛЬЗИТ

Играют две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. Пары, взявшись за руки скрестно (на плече), спускаются, вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дальше проскользить по лыжне.

### СПУСК В ВОРОТА



Участвуют несколько команд. На параллельных лыжнях, проложенных по склону, установлены ворота по количеству играющих в командах. Лыжники поочередно спускаются со склона и, проезжая в ворота, стараются их не разрушить. Выигрывает игрок, который не разрушил ворота.

#### Кто ПЕРВЫЙ

Команды у подножия склона выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются в гору ступающим шагом, огибают флажок и спускаются вниз, проезжая в ворота. Вторые номера начинают движение после передачи эстафеты первыми номерами касанием рукой. И т. д. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Если игрок разрушил ворота, он обязан их установить.

#### НЕ ЗАДЕНЬ

Играющие построены на вершине склона в шеренгу с интервалом 2 м; Каждый лыжник, спускаясь вниз по своей лыжне, должен пропустить предмет, лежащий на лыжне, между разведенными лыжами. Лыжи следует развести непосредственно перед лежащим на снегу предметом, затем тотчас свести. Отмечаются лучшие лыжники.

#### Подними ПРЕДМЕТ

Вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки (другие предметы). Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов, Побеждает команда, собравшая больше предметов, ВАРИАНТ. Первым номерам дают 3—4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера в свою очередь должны собрать эти флажки. И т. д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.

#### ГОРНАЯ ЭСТАФЕТА

Команды построены у подножия небольшой горки. Первые номера с палками взбираются в горку любым способом, а оттуда скатываются на лыжах и передают палки вторым номерам своих команд. Вторые номера 'делают то же. И т. д. Побеждает команда, быстрее других справившаяся с заданием.

#### КТО ЛУЧШЕ

Поочередно лыжники должны пройти отрезок 25—30 м по лыжне без палок, следя за тем, чтобы скольжение было одноопорным, поочередно то на одной, то на другой лыже. Тот, кто проходя отрезок, не допустит ошибок, т. е. не перейдет на двухопорное скольжение, получает 10 баллов. За каждую допущенную ошибку снимается один балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов.

#### САМОКАТ

25-метровый отрезок пути лыжник должен преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, только одной ногой. Выигрывает тот, кто сделал на установленном отрезке меньшее число отталкиваний. Игру можно проводить и между командами (побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний), и как эстафету (в этом случае оценивается время преодоления отрезка).



### ШИРЕ ШАГ

Игровое задание выполняется без палок по накатистой (30—40 м) лыжне. Каждый школьник после 4 шагов разгона должен сделать от стартовой линии до финишного флажка, установленного в конце отрезка, как можно меньшее число скользящих шагов, поэтому каждый шаг должен быть мощным и длинным. Победитель определяет подсчетом наименьшего числа шагов.

флажки по числу команд. Первые номера каждой команды поочередно штурмуют вершину, поднимают свой флажок вверх; вновь установив его на том же месте, спускаются со склона в высокой стойке по другой лыжне и, возвратившись к своей команде, становятся в конец ее. Это служит сигналом для вторых номеров, которые выполняют то же задание. И т. д. Побеждает команда, последний игрок которой первым с флажком в руках завершит эстафету.

### **6.Библиография**

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., Просвещение, 1992.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. – Ярославль: Гринго, 1996
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду.
4. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. пособие. – Мн: Полымя, 1987
5. Кожухова Н.Н.и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
6. Осокина Т.И. Физкультура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986
7. Пусть ребенок растет здоровым!: Пособие для воспитателя/ В.Г. Кисляковская и др.; Под ред. Л.Ф.Островской.- 2-е изд. Доп. – М., просвещение, 1979.
8. Рунова М.В. Обучение детей ходьбе на лыжах.// Дошкольное воспитание №2, 2003.
9. Фролов В.Г.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. - М.: Просвещение, 1986.
10. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подготовительной к школе группы 2-е изд., дораб. – М., просвещение, 1984.



