

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ «Лыжи - наши друзья!»

Для обучения детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
Срок реализации: 4 месяца, декабрь – март
(в зависимости от погодных условий)

Составил: инструктор по физической культуре А.В. Шабернев

2022-2023

Актуальность.

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей:

"Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Цель кружковой работы: приобщение детей к здоровому образу жизни посредством лыжной подготовки.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей;
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать привычку к здоровому образу жизни;
3. Развивать мышечную силу, укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы;
4. Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту и др.);
5. Воспитывать морально - волевые качества, развивать смелость, настойчивость, решительность, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи;
6. Обогащать знания детей, родителей и педагогов о зимних видах спорта, истории создания лыж;
7. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком;
8. Научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников;

Срок реализации: 4 месяца, Декабрь – Март, в зависимости от погодных условий.

Формы работы по лыжной подготовке:

- кружковая работа (непосредственная образовательная деятельность на воздухе) – 2 раз в неделю по 25-30 минут;
- ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки;
- лыжные прогулки – походы на стадион – 1 раз в две недели
- просмотр презентаций, альбомов, телепередач, чтение художественных произведений;
- лыжные гонки (как внутри детского сада, так и соревнования на уровне округа).

В ходе реализации кружковой работы проводится:

- кружковая непосредственная образовательная деятельность;
- методическая работа с педагогами;
- консультативная работа с родителями;

Предполагаемый результат:

- у детей появится представление о лыжах и особенностях, разновидностей;
- дети, родители и педагоги познакомятся с историей возникновения лыж;
- повысится уровень физической подготовленности дошкольников;
- снизится уровень заболеваемости детей;

Итогами реализации кружковой работы «Лыжи - наши друзья!»:

1. Лыжные соревнования на уровне дошкольной образовательной организации
2. участие в Окружном лыжном конкурсе среди дошкольных образовательных учреждений Северо-Западного управления министерства образования и науки Самарской области «Олимпийская Надежда»
2. Конкурс рисунков «Лыжные прогулки»;
3. Лыжные прогулки с родителями детей и педагогами групп.

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

1. Наглядные – показ физический упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, лыжня, свисток, секундомер), непосредственная помощь воспитателя и других;
2. Словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
3. Практические – повторение упражнений, применение элементов соревнования и т.д.
4. Игровой метод обучения ходьбе на лыжах (сюжетные занятия, подвижные игры и игровые упражнения).

Программное содержание кружковой работы «Лыжи – наши друзья»
Обучение техники ходьбы на лыжах

Наименование темы	Количество часов	Содержание (темы занятий, формы работы)	сроки реализации
1. Основы лыжной подготовки	4	История возникновения лыж и их особенности; Лыжные виды спорта; техника безопасности при ходьбе на лыжах; правила переноски лыж и ухода за лыжным инвентарем.	Декабрь
2. Ступающий шаг	6	Ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.	Декабрь
3. Скользящий шаг	14	Скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой то правой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела и происходит скольжение.	Декабрь - март
4. Попеременный двухшажный ход	10	Цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок 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 мышцы расслабляются.	Январь - март
5. Повороты	12	повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. Поворот	Декабрь - январь

		переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает одну из лыж, переставляет лыжу носком в сторону не отрывая пятки от снега. Затем переставляет другую лыжу. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.	
6. Подъемы	20	Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается приставными шагами. Способ «Елочка» применяется при подъеме в гору в прямом направлении. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются не задевая друг друга при переносе.	Февраль - март
7. Спуски	14	При спуске применяется основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях.	Февраль - март
8. Торможение	10	Торможение «плугом» используется на пологих спусках при небольшой скорости. При таком торможении лыжник, смыкая носки лыж, разводит пятки лыж, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи становятся на внутренние ребра. Торможение «полуплугом» или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Вес тела переносится на одну лыжу, другая ставится углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сгибаются.	Февраль - март

Взаимодействие с педагогами

Наименование темы	Содержание (темы занятий, формы работы)	Сроки реализации
Лыжи	<ul style="list-style-type: none"> - Сформировать представление о ходьбе на лыжах, истории возникновения и их особенности - Беседы с детьми о лыжах, о ходьбе на лыжах и лыжных видах спорта - Совместный просмотр альбома «Лыжные виды спорта» 	Декабрь – январь
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах»; - Чтение художественных произведений; - Подготовка к выставке рисунков «Лыжные прогулки» 	Январь – февраль
Лыжные виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация: «Техника ходьбы на лыжах»; - Чтение художественных произведений; - Выставка конкурс рисунков «Лыжные прогулки» - Подготовка детей к лыжным соревнованиям в детском саду - отбор участников на окружной лыжный спортивный праздник «Олимпийская надежда» 	февраль – март

Взаимодействие с родителями

Наименование темы	Содержание темы	Сроки реализации
Лыжи	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация: « Лыжные прогулки»; - Совместно с детьми просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина). 	Декабрь - январь
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка»; - Подготовка к лыжным гонкам, выход с ребенком на стадион на лыжах; - Подготовка к выставке рисунков «Лыжные прогулки». 	Январь - февраль
Лыжные виды спорта	<ul style="list-style-type: none"> - Консультация «Лыжная подготовка дошкольников»; - Активное участие в группе поддержки на лыжных соревнованиях в детском саду; - Участие в окружном лыжным спортивным празднике «Олимпийская надежда» - Просмотр и оценивание рисунков конкурса «лыжные прогулки» 	Февраль – март

Перспективный план по лыжной подготовке

№	Содержание материала	1 месяц обучения				2 месяц обучения				3 месяц обучения				4 месяц обучения			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Основы лыжной подготовки.	+	+														
	Правила переноски и чистки лыж, раскладывание их на снегу.		+	+													
2.	Ступающий шаг.																
	1. Ходьба на лыжах без палок.			+	+	+											
	2. ходьба на лыжах с палками.			+	+		+										
3.	Скользкий шаг.																
	1. Ходьба вслед за инструктором скользящим шагом.						+										
	2. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом по учебной лыжне						+	+									
	3. Ходьба по лыжне меняя темп передвижения по сигналу.							+	+		+						
	4. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую.									+	+						
	5. ходьба на лыжах со сложенными руками за спиной.							+	+		+						
	6. Ходьба по лыжне без палок сильно размахивая руками					+	+	+									
4.	Попеременный двухшажный ход																
	1. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.									+	+	+					
	2. отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.							+	+	+		+					

	3. Ходьба по лыжне меняя темп передвижения по сигналу.											+	+	+				
5.	Повороты																	
	1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.				+	+												
	2. Передвижение между флажками.					+	+											
	3. Повороты на месте переступанием в правую и левую сторону.							+	+									
	4. Ходьба на лыжах змейкой.											+	+	+				
	5. Ходьба по лыжне, Поворот вокруг флажка.												+					
	6. Ходьба на лыжах по следу оставленному инструктором («Звездочка» и «Спираль»).													+	+			
6.	Подъемы																	
	1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.											+	+					
	2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым боком, а затем правым.												+	+				
	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 «лесенкой» и «елочкой» ускоряя темп передвижения														+	+	+	+
7.	Спуски.																	
	1. Спуск со склона в ОС.													+	+			

	2. Спуск со склона до ориентира.													+	+		
	3. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.												+	+	+		
	4. Спуск со склона парами.														+	+	+
	5. Спуск в воротца из лыжных палок.															+	+
	6. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую и левую сторону.															+	+
8.	Торможение.																
	1. Торможения «плугом» на пологом склоне.													+	+		
	2. Торможение «плугом» и «полуплугом» и остановка у ориентира.														+	+	+
	3. Торможение «плугом» на середине склона.														+	+	
	4. Торможение «полуплугом» на пологом склоне														+	+	
	5. Торможение «полуплугом» на середине склона														+		

Подвижные игры, способствующие обучению и совершенствованию навыков и умений ходьбы на лыжах.

Пройди и не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия. **Описание.** Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга.

Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

Трамвай

Задача. Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

Описание. 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.

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 ритме движения.

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

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры. **Методические указания.** Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

Попади в цель

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. 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 большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

Методические указания. Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

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 по цвету.

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

Методические указания. Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

Будь внимателен

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми средней группы.

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.

Правила. 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.

Идите за мной

Задача. Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

Описание. 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

Задача. Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

Описание. 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.

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

Методические указания. В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

К своим палкам

Ребята рассчитываются по порядку номеров и передвигаются по кругу. Ведущий, двигаясь внутри круга, называет номер одного из игроков. Тот, оставляя палки у лыжни, становится за водящим. Постепенно на лыжне остаются одни палки. По сигналу все лыжники и ведущий должны подбежать к палкам и взять их в руки. Тот, кто без палок - становится ведущим. Выигрывает тот, кто ни разу не остался без палок.

Быстрый лыжник

Игра проводится на хорошо накатанных отрезках лыжни длиной 60-100 м. Все участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Каждая по сигналу стартует, стараясь как можно быстрее преодолеть отрезок. Победители забегов

соревнуются в финалах и полуфиналах. Победителем становится самый сильный лыжник. Проигравший тоже соревнуется между собой.

Сороконожки

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — 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, не выпуская шнур.

Правила. Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

Методические указания. Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

Не урони

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

Спуск по взмаху цветного флажка

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

Правила. Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

Посмотри в окошко

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

Методические указания. Следить за правильной позой при спуске.

Поймай предмет

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

Правила. Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

Методические указания. Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

Попади в цель

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

Правила. Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

Методические указания. Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

Салки

Игра проводится на укатанной площадке. Водящий галит играющих, касаясь своими лыжами задних частей лыж детей. Игрок, которого коснулся водящий, становится и громко объявляет всем что теперь он водящий. Игра продолжается.

Следопыт

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах.

Описание. Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).

Правила. Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым. Методические указания. Воспитатель должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

Вариант. Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

Правила. Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

Примерные планы занятия ходьбы на лыжах

НОД № 1.

1. Дети строятся в шеренгу. Проверка лыж, креплений, одежды. Сообщение цели. Раскладывание лыж на снегу: одна справа, а другая слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.

2. Упражнения на лыжах «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжней.

3. Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют её друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение и все идут по учебной лыжне за воспитателем (50м). Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

4. Игра «У кого будет меньше шагов?» - дети идут по прямой лыжне. (10м), стараясь преодолеть её возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

5. Свободное скольжение (8-10 минут)

6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 2.

Задачи: учить поворотам переступанием, закреплять навык ходьбы скользящим шагом, на согнутых ногах.

Ход:

1. Упражнение на лыжах «петушки машут крыльями», «Пружинка»

2. Показ детям правильной позы лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе по лыжах.

3. Обход учебной лыжни (30м). Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений своих детей.

4. Ходьба по учебной лыжне. Через ряд домиков, образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.

5. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги. Подъём на склон переступанием.

6. Свободное катание детей – 10 минут

В заключительной части – спокойная ходьба.

НОД № 3.

Задачи: закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой»

Ход:

- Положить лыжи на снег. Пробежка на склон (10м), спокойно вернуться к своим лыжам.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне 80м.скользящим шагом (скольжение широким шагом на согнутых ногах)

2. Спуск со склона. Дети опускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног, на момент отталкивания.

- Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очереди. Воспитатель следит за правильным положением лыж.

3. Игра «будь внимателен» - закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя – зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются.

4. Свободная ходьба без лыж.

НОД № 4.

Задачи: закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо, влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

2. Игра: «Кто быстрее повернется?» Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По сигналу «Поворот», дети выполняют

движение переступанием на 180, а позднее и на 360 гр, сначала в одну сторону, а затем другую. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

3. Скольжение широким шагом на согнутых ногах, прохождение под двумя воротцами из лыжных палок (5 минут)

4. Спуск со склона в основной стойке, мягко пружиня ноги; побеждает тот, у кого большее спружинят ноги.

5. Медленная ходьба по лыжне. Воспитатель следит за правильной техникой скольжения.

НОД № 5.

Задачи: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом, спусков с пологого склона, подъемов, поворотов.

Ход:

1. Упражнения на внимание и ориентировку в пространстве: сделать 5 шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место

2. Упражнение на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

3. Ходьба по лыжне «змейкой», обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м. друг от друга, палки сгибать то справа, то слева поочередно.

4. Детям, хорошо умеющим спускаться со склона, можно показать спуск с поворотом вниз, или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети свободно выполняют спуск со склона.

5. Ходьба скользящим шагом.

6. Игра: «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепления навыка поворотов. Дети делятся на 3-4 звена. Впереди на расстоянии 10 м. ставится флажок. Стоящий первым в колонне бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету, и возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает звено, которое первым закончит движение.

7. Свободная ходьба без лыж.

НОД № 6

Задачи: закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

ХОД:

1. Разложить лыжи на снег, справа и слева от себя, на равном расстоянии.

- упражнение для развития пространственных ориентировок

- пробежка без лыж (2мин)

- упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп

- ходьба скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Показать детям переменный двухшажный шаг.

2. Спуск со склона мягко пружиня ноги. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке. Дети повторяют 2-3 раза. Затем проводится спокойный спуск.

3. Игра: «Идите за мной». (Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих – троих детей, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут за воспитателем.

4. Свободная ходьба на лыжах.

НОД № 7.

Задачи: учить ходить попеременным двухшажным ходом, преодолевая препятствия.

Ход:

1. Пробежка без лыж (1мин)

2. Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево, 5 шагов вправо)

3. Передвижение переменным двухшажным ходом. Обратить внимание на согласованность движений рук и ног.

4 .Спуск с пологого склона мягко пружиня ноги. Подъем на горку «лесенкой»

5. Скольжение по лыжне. (10-15минут)

6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 8.

Задачи: закреплять поперечный двухшажный ход.

Ход:

1. Игра без лыж: «Сделать 5 шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам»

2. Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигаться вправо, то влево, то вверх, то вниз.

3. Ходьба скользящим шагом и поперечным двухшажным ходом. (15 минут) Обращать внимание на работу рук и ног.

4. Спуск с пологого склона. Тормозить с поворотом. Подъем на склон «лесенкой».

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

6. Ходьба без лыж.

Список используемых источников

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – Москва. Просвещение, 1992г.
2. Голощекина М.П.: Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. Изд.2-е, испр. М., «Просвещение», 1977.
3. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям. М., «Просвещение», 1966.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2001г
5. Фролов В. П., Юрко Г. П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. М., 1983г.
5. Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984г.