

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Солнышко» комбинированного вида
структурное подразделение - детский сад № 63

Познавательно-оздоровительный проект

«Лыжня для дошколят»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Устинова Ирина Александровна

Нижний Тагил
2022 г.

Содержание

Актуальность	3
Условия реализации проекта	6
План реализации проекта	7
Практическая часть проекта	10
Семинар-практикум «Лыжная подготовка в ДОУ»	13
Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста	18
Игры на снежной целине	19
Игры во время спусков со склона	21
Заключение	21
Используемая литература	22
Консультация для педагогов. Методы и приемы формирования двигательных навыков детей ходьбы на лыжах	23
Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах	24
Консультация для родителей. Как выбрать лыжи для своего ребенка	25

Актуальность

*Мороз и солнце – день чудесный!
На лыжи встанем – все мы вместе!*

Мир ребенка – это 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 Урала создают уникальные возможности для использования лыж.

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.

Реализация данного проекта поможет сформировать у воспитанников и их родителей интерес к лыжному спорту.

Дети приобретут умения и навыки по начальной лыжной подготовке. Созданные благоприятные условия для занятий детей ходьбой на лыжах, привлекут родителей воспитанников стать активными участниками мероприятий в дошкольном образовательном учреждении и за пределами его.

Направление проекта: «Физическая культура».

Образовательная область: «Физическое развитие».

Вид проекта: познавательно-оздоровительный.

Сроки реализации проекта: среднесрочный (январь, февраль 2022 г.)

Участники проекта: дети подготовительной к школе группы, родители, воспитатели, инструктор по физической культуре.

Цель: совершенствовать физические качества детей, формировать положительную мотивацию у дошкольников для занятий физкультурой и спортом, приобщать к здоровому образу жизни посредством лыжной подготовки.

Задачи:

Для детей: приобщать дошкольников к массовому спортивному движению «Лыжня России», «Лыжня для дошколят» и обогатить знания детей о лыжных видах спорта; развивать физические качества детей (силу, выносливость, быстроту и др.); укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему детей; воспитывать патриотизм, гордость за свою страну, позитивное отношение к занятию спортом и физической культуре.

Для педагогов:

- повышать профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения по теме «Здоровый образ жизни»;
- создавать условия для повышения двигательной активности детей, а также хорошие условия для благополучного и комфортного состояния детей на спортивных мероприятиях;
- формировать ценностное отношение к здоровью, активной гражданской позиции, желание участвовать в лыжных гонках, как в детском саду, так и на муниципальном уровне;
- содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом у воспитанников, их родителей и сотрудников ДОО.

Для родителей:

- привлекать родителей к активному участию в реализации проекта, знакомить с программой «Лыжня России», «Лыжня для дошколят!» и традицией ее проведения;
- способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком;
- расширять условия для развития взаимодействия педагогов и родителей посредством информационных технологий.

Для социальных партнеров:

- создавать условия для реализации совместных мероприятий.

Принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Формы работы по лыжной подготовке:

- непосредственная образовательная деятельность на воздухе – 1 раз в неделю по 25-30 минут;
- ежедневная ходьба на лыжах во время прогулки;
- просмотр презентаций, альбомов, чтение художественных произведений;
- лыжные гонки (как внутри детского сада, так и на муниципальном уровне)

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

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

Ожидаемый результат в ходе реализации проекта:

Для детей

Приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования.

Повышение физической подготовленности воспитанников.

Формирование устойчивого интереса детей к спорту посредством лыжной подготовки,

Достижение спортивных результатов на соревнованиях по лыжным гонкам внутри детского сада и на муниципальном уровне.

Формирование желания посещать спортивные секции и кружки.

Снижение уровня заболеваемости детей;

Для педагогов

В процессе реализации проекта созданы:

Сборник практического материала по организации начальной лыжной подготовки в ДОУ.

Консультация для родителей по «Оздоровительное значение лыжных занятий!»

Созданы коллажи «Мы и лыжи!», «Лыжня России!».

Для родителей

Формирование традиций лыжных прогулок.

Активное участие в спортивных, лыжных соревнованиях, проводимых в ДОУ и на муниципальном уровне.

Повышение интереса детей, родителей и педагогов с историей лыж, зимними видами спорта и олимпийскими чемпионами России.

Условия реализации проекта

В детском саду оборудован большой спортивный участок. Имеются два спортивных комплекса, лестницы, турники и рукоходы. Яма для прыжков с разбега. Площадка для проведения подвижных игр, спортивных досугов, праздников эстафет и кроссов.

В зимний период используется большая территория для лыжни. Прокладывается лыжня в три полосы.

Лыжня требует уход: подправки. К уходу за лыжней можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы. Ежегодно на территории нашего спортивного участка проходит спортивный праздник «Лыжня для дошколят!», где мы приглашаем близлежащие детские сады участвовать в лыжных гонках. Дети имеют возможность развития двигательных навыков в любое время года.

Таким образом, цель развитие детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охрана и укрепление их здоровья, повышение двигательной активности воспитанников в условиях детского сада в зимний период, приобщение детей к спорту посредством лыжной подготовки – достигнута.

План реализации проекта

Этапы:

1 этап – подготовительный	2 этап – основной, реализация проекта	3 этап – заключительный, результат
1. Определение темы проекта; 2. Изучение литературы и интернет-ресурсов по теме; 3. Написание перспективных планов; 4. Оснащение пед. процесса (подготовка лыж, презентации, видеоролики).	1. НОД на воздухе по лыжной подготовке; 2. Свободное катание на лыжах; 3. Просмотр презентаций, видеороликов, альбомов; 4. Чтение художественных произведений; 5. Продуктивная деятельность; 6. Работа с родителями (консультации, совместные катание на лыжах на лыжной базе УВЗ, регистрация на сайте ГТО); 7. Работа с педагогами (консультации, семинары, подготовка к соревнованиям).	1. Лыжные гонки в ДОУ; 2. Лыжные гонки на муниципальном уровне.

Месяц		Мероприятия
Январь	Работа с детьми и	1. НОД на лыжах- 1 раз в неделю 2. Просмотр альбома «Лыжные виды спорта» 3. Презентация: «Откуда пришли лыжи» (из истории) 4. Художественное творчество: «Моя первая лыжня» 5. Чтение художественных произведений
	Работа с педагогами	1. Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах» 2. Презентация: «Из истории лыж» 3. Подготовка и проведение художественной деятельности.
	Работа с родителями	1. Консультация: «Оздоровительное значение лыжных прогулок» 2. Сбор информации «Олимпийские чемпионы в лыжных видах спорта» 3. Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина). Катание на лыжах на лыжной базе «Уралвагонзавод»
Февраль	Работа с детьми и	1. Просмотр альбомов «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы» 2. Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина» 3. Рисование: «Лыжники» 4. Подготовка к лыжным гонкам 5. Лыжные гонки (внутри д\с)
	Работа с педагогами	1. Беседы с детьми о спорте 2. Семинар-практикум: «Лыжная подготовка в ДОУ» 3. Чтение художественной литературы детям 4. Подготовка к лыжным гонкам

	Работа с родителями	1. Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка» 2. Сбор информации «Зимние виды спорта на лыжах» 3. Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!» 4. Подготовка к лыжным гонкам, выход с ребенком на Зимние Всероссийские соревнования «Лыжня России» (ФОК «Президентский»).
Оснащение процесса	пед.	● Лыжи ● Альбомы: «Зимние виды спорта», «Лыжные виды спорта» ● Презентации: «Откуда пришли лыжи», «Из истории лыж» ● Подборка фотографий олимпийских чемпионов в лыжных видах спорта ● Видео: «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина» ● Художественная литература
Использованная литература		1. М. П. Голощекина: Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. Изд. 2-е, испр. М., «Просвещение», 1977. 2. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям. М., «Просвещение», 1966. 3. Интернет ресурсы: http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/1998N1/p59-61/htm и др.

Перспективный план по лыжной подготовке

Содержание материала	Январь				Февраль			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Чистка лыж и раскладывание их на снегу	о	п	+	+	+	+	+	+
2. Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах	+	+	+	+	+	+	+	+
3. «Пружинка» - ходьба ступающим шагом 10-15м	о	п	з					
4. Ходьба скользящим шагом		о	п	з				
Повороты переступанием		о	п	з	+	+	+	+
6. Свободная ходьба на лыжах (8мин)	+	+		+	+	+	+	+
7. Прохождение под двумя воротцами из лыжных палок				о	п	з		
8. Спуск с пологого склона					о	п	з	
9. Переставление лыж «лесенкой»					о	п	з	
10. Ходьба скользящим шагом, обходя препятствия					+	+	+	+
11. Ходьба скользящим шагом на согнутых ногах		+	+	+	+			
12. Спуск со склона мягко пружиня ноги		+	+	+	+	+	+	+
13. Подъем на склон «лесенкой»						+	+	+
14. Спуск в ворота								
15. Поворот переступанием в движении						о	п	з+
16. скольжение широким шагом на согнутых ногах		+	+	+				
17. Передвижение скользящим шагом, размахивая руками					+	+	+	+
18. Ходьба длинным скользящим шагом с правильной перекрестной работой рук и ног								
19. Ходьба переменным двухшажным ходом					+	+	+	+
20. Спуск со склона без палок в низкой стойке								
21. Подъем на гору «ёлочкой»								

Взаимодействие с социальными партнерами

Взаимодействие с физкультурно-спортивным комплексом «Президентский»

Выставка детских рисунков «Моя первая лыжня».

Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России –2022 г.» в ФОК «Президентский».

Фестиваль «Первые шаги в ВФСК ГТО».

Итоговый продукт проекта

Ежегодное участие детей во Всероссийской массовой лыжной гонке в Физкультурно-оздоровительном комплексе(ФОК) «Президентский» 2019-2022 г.

Организация и проведение спортивных праздников «Богатырские состязания», «Лыжня для дошколят», летний спортивный праздник «В гости к лету».

Организация и проведение спортивных досугов. Недели здоровья.

Результат:

Подготовка и участие детей в Лыжне позволит не только создать условия для укрепления здоровья детей, воспитания волевых качеств, развития стремления к победе и уверенности в своих силах, но и приблизить дошкольников к предстоящим победам в будущем.

Во время соревнований, состязаний и т.п. дети получают не только радость от своих результатов, но и учатся переживать за товарищей, а также чувствуют себя маленькими участниками огромной команды спортсменов России.

Вывод: Проект «Лыжня для дошколят!» направлен на физическое развитие и укрепления здоровья подрастающего поколения, и призван способствовать развитию массовой лыжной гонки.

Практическая часть проекта

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 инструктором (50 м). 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 (10 м), 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 на лыжах.

3. Обход учебной лыжни (30 м). 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 мин.

В заключительной части – спокойная ходьба.

НОД № 3

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

Ход:

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

1. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне 80 м 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 очередности. 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 подъёмов 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°, 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 мин).

4. Спуск со склона в основной стойке, мягко пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число спружинит ноги.

5. Медленная ходьба по лыжне. Инструктор 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 (2 мин);

- 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 (1 мин).

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 (10-15 мин).

6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 8

Задачи: закреплять повременной 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 попеременным двухшажным ходом (15 мин). 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.

Семинар-практикум «Лыжная подготовка в ДОУ»

Место проведения: физкультурный зал.

Участники семинара: педагоги ДОУ.

Цель: Повышение компетентности педагогов в вопросах обучения детей ходьбе на лыжах.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с техникой ходьбы на лыжах.
2. Расширить знания педагогов по методике обучения дошкольников ходьбе на лыжах.
3. Стимулировать развитие воображения у педагогов.
4. Упражнять педагогов в моделировании совместной деятельности по физическому развитию детей.
5. Развивать умение педагогов работать в группе.

Ход семинара-практикума:

1. Уважаемые коллеги! Сегодня мы собрались на семинар-практикум по теме «Лыжная подготовка в ДОУ». И начать его мне хочется вот такими словами:

Ах, лыжи, мои лыжи –
Без вас я сам не свой.
Ну что на свете ближе
Мне снежною зимой?
На валенки нацепишь
Хрустящие ремни,
И день гоняешь целый,

И напролет все дни.
Ну, а потом чуть дышишь,
Чуть на ногах стоишь...
Ах, лыжи мои, лыжи –
Нет в мире лучше лыж!!!

Это стихотворение передает воспоминания детства – пушистый снег скрипит под лыжами. Мы с вами живем на Урале. Поэтому и в теме нашего эксперимента по внедрению лыжной подготовки в практику ДОУ отмечено то, что работа идет с учетом климатических особенностей Урала. К сожалению, низкие температуры не позволяют постоянно заниматься с детьми лыжной подготовкой на улице. Поэтому так важен подготовительный период. Но чтобы научить детей передвижению на лыжах, мы сами должны многое знать и уметь, чтобы потом передать наши знания детям.

2. Уважаемые коллеги! Сейчас вашему вниманию предлагается теоретический и практический материал по теме:

«Техника передвижения на лыжах»

(Слайд 1) Лыжный спорт – популярный и массовый вид зимнего спорта, включающий гонки, прыжки с трамплина, биатлон, слалом, горные лыжи и скоростной спуск, северное двоеборье (гонки и прыжки с трамплина), фристайл (балет, акробатика, могул), а также лыжную подготовку как первую ступень занятий лыжным спортом.

(Слайд 2) Правильная техника передвижения на лыжах - это система движений, с помощью которой ребенок-лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий. Показатели ее качества – естественность, эффективность и экономичность.

К основным действиям, которые при этом выполняются и от которых зависит скорость передвижения на лыжах, относятся: отталкивание лыжами, отталкивание палками, скольжение.

(Слайд 3) Обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), и ,наконец, попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов. Пожалуйста, посмотрите обучающую видеозапись. (Показ видеофайла).

Ступающий шаг – самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку.

Ступающий шаг – ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

Скользкий шаг – это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой, правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следят за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, совершается поворот на 90 или больше градусов. Начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными — не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж.

Подъемы на горку. При подъемах на горку используются различные способы: обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом».

Подъем обычным шагом применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В тех случаях, когда скользким шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом.

Подниматься на горку можно прямо, а также наискось, зигзагом. Но сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают излишнюю напряженность и скованность движений.

Подъем «полуелочкой» применяется при подъеме (передвижении) наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая – с разворотом носка в сторону поперек склона. Обе лыжи ставятся на ребро.

Подъем «лесенкой» применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется с продвижением только вверх или вперед-вверх. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема и поставить лыжу на внешнее ребро, чтобы она не соскальзывала, и одновременно переставить палку. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро, и затем переставить палку. Сначала детей учат переступать на ровном месте, затем при подъемах на горку.

Спускам с гор (склонов) детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разезжаться ноги и они могут упасть.

Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой), а также «лесенкой». Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. С пологих склонов спускаются прямо, наискось, а с более крутых – прямо.

Торможение «плугом». При торможении «плугом», давя пятками на лыжи и сжимая колени, задние концы лыж раздвигают в стороны, а носки сближают. Лыжи ставят на внутренние ребра. Палки держат близко к коленям, сзади.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног.

Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные.

При попеременном двухшажном ходе, которому обучают дошкольников, движения естественные, словно при обыкновенной ходьбе— правая нога, левая рука... Чем сильнее толчок ногой и палкой, тем дольше и быстрее скольжение на лыже, тем энергичнее темп передвижения.

Техника попеременного двухшажного хода. С шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок — тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

Бесшажный ход с палками. применяется при передвижении под уклон и на равнине, на раскатанных участках лыжной трассы, при наличии хорошей опоры для палок и отличном скольжении. Передвигаясь этим ходом, лыжник одновременно сильно отталкивается палками. Скользя на обеих лыжах, он выносит обе палки вперед и вверх, затем быстро ставит их впереди носков ботинок и сильно отталкивается. Туловище при этом наклоняется до горизонтального положения.

Обучать этому ходу следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить. Одновременному бесшажному ходу обучают детей тогда, когда они освоят ступающий, скользящий шаги, а также попеременный двухшажный ход (примерно в 5–6 лет).

Дети в дошкольном возрасте легко овладевают основными способами передвижения, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, торможения. Необходимо этому научить всех детей, тренируясь с группой в целом, с маленькими группами и индивидуально с отдельными детьми.

3. А теперь, уважаемые коллеги, посмотрите на мои картинки-загадки, которые я вам приготовила, и постарайтесь их разгадать. Ответьте на вопросы!

(Демонстрация презентации с картинками–загадками)

Слайды с картинками-загадками

№ 1 (Назовите вид поворота.)

№ 2 подъем (Назовите виды подъема).

№ 3 спуск. (Какие стойки использует лыжник при спуске? Когда применяются эти стойки?).

№ 4 Какое действие выполняет лыжник?

№ 5 Какой это ход?

№ 6 Какой это ход?

А сейчас познакомим вас с особенностями обучения дошкольников ходьбе на лыжах.

4. Уважаемые коллеги, у вас есть вопросы? Попрошу ваши команды (а вы расположились в зале как раз двумя командами) ответить на вопросы. Чья же команда ответит быстрее? (Каждой команде раздаются по 2 вопроса.

Первой команде:

Каково влияние ходьбы на лыжах на здоровье ребенка?

Как подобрать для ребенка лыжный инвентарь?

Второй команде:

Какие качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?

Какие методы используются в процессе обучения детей ходьбе на лыжах?

(ответы команд).

На вопросы обе команды ответили верно. Теперь выполните задание творческого характера. Предлагаю составить конспект физкультурного развлечения, в ходе которого хотелось бы видеть использование детьми имитационных и подводящих упражнений. Попрошу вас объединиться в одну творческую группу. На работу отводится 10, максимум 15 минут. Итак, начинаем творить! (работа педагогов в группе).

Предлагаю перейти в физкультурный зал и проиграть физкультурное развлечение. (педагоги переходят в физкультурный зал и проигрывают развлечение- эстафету в роле детей.

Очень хочется услышать ваше мнение о семинаре – практикуме (высказывания педагогов).

На этом разрешить закончить работу нашего семинара-практикума. Творческих успехов!

Список используемых ресурсов Интернет

<http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura/Lyzhnyj-khod/Lyzhnaja-podgotovka.html>
<http://kildinscool.edusite.ru/p25aa1.html>
<http://www.rcsz.ru>
http://ru.wikipedia.org/wiki/Лыжные_гонки
<http://ru.Luntiki.ru>

Список используемой литературы

1. А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М. : Просвещение, 1978.
2. Э. Я. Степаненкова. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. — М.: Просвещение, 1977.
4. Адашквичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. — М.: Просвещение, 1992.
5. Бутин И. М. Лыжи и коньки детям. — М.: Просвещение, 1990.
6. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. — М.: Просвещение, 1990.
7. Воспитание и обучение детей 5 года жизни. Под ред. В.В. Холмовской. — М.: Просвещение, 1992.
8. Доман Г. Г. Как сделать ребенка физически совершенным. — М.: Просвещение, 1998.
9. Лысова В. Я., Яковлева Т. С., Защепина М. Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. — М.: 1999.
10. Рунова М. А. Обучение детей ходьбе на лыжах. // Дошкольное воспитание. 2003, №2.
11. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. — М.: Просвещение, 1992.
12. Фролов В. Г., Юрко П. П., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1983.
13. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / Под ред. В. Д. Евстратова, Б. И. Сергеева, Г. Б. Чукардина — М.: Физкультура и спорт, 1989.
14. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми с 4-5 лет. — М.: Просвещение, 1992.
15. Газета Спорт в школе Рубрики : Детское

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задев лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на участке детского сада в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2–3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.

Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк).

Игры на снежной целине

«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.

«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.

Игры во время спусков со склона

«Не урони»

Задача: Закреплять навык спуска.

Описание: Спускаясь, переключать 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.

Заключение

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека;

Используемая литература

Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина : Изд. 3-е, переработанное. – 244с – СПб: Детство-Пресс-2002.

Голощекина М. П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1977 – 96 с.

Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983 – 128с.

Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях – Уфа, 2007.

Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001 – 264с.

Игры и развлечения на воздухе / Т. И. Осокина, Л. С. Фурмина, Е. А. Тимофеева. – Изд.2-е, доработанное. – М.: Просвещение, 1983 – 224с.

Консультация для педагогов

Методы и приемы формирования двигательных навыков детей ходьбы на лыжах

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж — от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения 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 и уточнить методику обучения 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. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей 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.

Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные – показ физических упражнений,
- слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
- словесные – описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
- практические – повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения. На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ.

Инструктор говорит: «Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убегать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво.

Консультация для родителей

Как выбрать лыжи для своего ребенка

Кто сказал, что лыжи сейчас не нужны? Коньков и санок, конечно, на всех хватит, но это занятие скорее приятное, чем полезное. А вот лыжи способствуют формированию правильного дыхания, укреплению сердечно—сосудистой системы, развитию вестибулярного аппарата и закаляет больше, чем любой другой вид спорта. К тому же малышам обязательно понравится искусство скольжения по снегу. Выбирая лыжи учитывайте рост, вес и возраст ребенка .

Лыжи должны быть чуть меньше его роста Хорошие детские лыжи можно приобрести по цене от 800 руб. до 3000 руб. Российские модели (Karjala, NLK) естественно дешевле, чем европейские (Nordway, Madshus, Fisher), но по качеству ничуть не уступают. Важно выбрать не подделку: ее отличит различная масса лыж из одной пары или длина и ширина, трещины или царапины, неровный желоб на скользящей стороне. Детские лыжи имеют насечки (STEP), которые препятствуют откату назад и делают ненужной лыжную смазку. Специалисты не советуют сразу вручать малышу лыжные палки: учиться держать равновесие лучше сначала без них. Еще один немаловажный элемент лыжного набора – крепления лыж. Пока ребенок маленький, специальную обувь для катания на лыжах покупать не стоит, поэтому крепления обязательны. Мягкие крепления лыж выполнены в виде хлопчатобумажной резиновой или кожаной ленты. Но они легко соскальзывают и запутываются, в связи с этим желательно купить полужесткие крепления из металла на резиновых ремешках. Дело в том, что и первые, и вторые не могут нанести тяжелых повреждений и травм малышам. Жесткие системы войдут в их жизнь позже. Как только «юному лыжнику» стукнет 5-6 лет можно удлинять лыжи - на 15 см длиннее роста ребенка. В зависимости от системных креплений необходимо выбрать лыжные ботинки. Обычно выбираются целых два размера детской ноги, чтобы можно было и носок теплый надеть, и на вырост оставить.