

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №119

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03
e-mail: mdou119@eduekb.ru <https://119.tvoyasadik.ru>



Педагогический проект «Школа юного лыжника»

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Бабаян А.В.
1 КК

Екатеринбург 2020

Оглавление

Введение.....	3
Актуальность.....	3
Краткое содержание проекта.....	4
Ожидаемый результат.....	6
Формы работы.....	7
Этапы реализации проекта	9
План мероприятий.....	10
Заключение.....	12
Литература.....	13
Приложение.....	14

Актуальность.

Движение есть жизнь, уменьшение же подвижности означает снижение жизненных процессов.
Гориневский В.В.

Мир ребенка - это прежде всего движения, непрекращающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия Южного Урала 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 поговоркой: "Мороз не велик, а стоять не велит".

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.

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, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

Краткое содержание проекта

Типология проекта:

- методический, игровой
- среднесрочный (январь, февраль, март)

Участники проекта:

- руководитель проекта – Бабаян Анна Васильевна
- дети старшей и подготовительной групп

- педагоги старших и подготовительных групп
- родители старших и подготовительных групп

В ходе реализации проекта проводится:

- непосредственная образовательная деятельность;
- кружковая работа;
- методическая работа с педагогами;
- консультативная работа с родителями;
- лыжные гонки внутри детского сада,
- интеллектуальные игры (Что? Где? Когда?);
- викторины и др.

Объект: дети 5, 6, 7 лет

Предмет: деятельность детей и упражнения на лыжах.

Цель работы: приобщение к спорту воспитанников, посредством, катании на лыжах.

Задачи.

Для инструктора по физической культуре:

1. изучить литературу по данному вопросу, провести анализ литературных источников и Интернет-ресурсов;
2. способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком;
3. обогатить знания педагогов и родителей о лыжных видах спорта;
4. научить педагогов и родителей основам лыжной подготовки дошкольников.
5. разработать перспективное планирование по начальной лыжной подготовке и знакомству с лыжными видами спорта;

Для детей:

1. сохранить и укрепить здоровье детей;
2. воспитывать потребность в здоровом образе жизни; формировать привычку к ЗОЖ;
3. развивать мышечную силу, укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
4. развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту и др);
5. расширять двигательный опыт детей, путём, катании на лыжах;
6. воспитывать морально-волевые качества, развивать смелость, настойчивость, решительность, воспитывать чувство коллективизма, дружбы, взаимопомощи;

7. обогатить знания детей о зимних видах спорта, олимпийских чемпионах по лыжам, истории создания лыж

Для родителей:

1. приобрести знания по начальной лыжной подготовке детей старшего возраста;

2. создавать условия для закрепления у детей умений и навыков по начальной лыжной подготовке, приобретенных в детском саду;

3. принимать активное участие в проводимых МАДОУ спортивных праздниках, и мероприятиях.

Для педагогов:

1. изучить современные технологии по начальной лыжной подготовке воспитанников дошкольного возраста;

2. способствовать активному вовлечению родителей в совместную деятельность с ребенком по приобщению к здоровому образу жизни и занятиям лыжными видами спорта.

Методы и приемы:

- наглядные: показ физических упражнений; слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен);

- словесные: описание движений, объяснение, рассказ, беседы, указание, команды;

- практические: повторение движений, применение элементов соревнования.

- наглядные – показ упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), повторение движений, применение элементов соревнования и т.д.

- игровые

Принципы:

- интеграции – развитие физических способностей детей;

- систематичности - работа проводится еженедельно на прогулках в течении сезонного времени (с декабря по март месяц);

- сезонности – учитываются местные условия, время года;

- преемственности – взаимодействие с детьми в условиях МАДОУ и семьи;

- доступности – материал, представленный детям соответствует их возрастным особенностям.

Ожидаемый результат

В деятельности детей:

приобретение умений и навыков начальной лыжной подготовки для дальнейшего их совершенствования в подготовительной группе и на уроках физкультуры в школе;

- повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
- оздоровление и закаливание детского организма;
- формирование устойчивого интереса к лыжным видам спорта.

В деятельности родителей:

повышение интереса родителей к укреплению здоровья и совершенствованию

физического развития детей посредством ходьбы на лыжах;

- создание условий для занятий ходьбой на лыжах в детском саду

(обеспечение

соответствующей формой одежды) и в условиях семейных прогулок;

- формирование традиций семейных лыжных прогулок;
- активное участие в проводимых МАДОУ спортивных праздниках,

лыжных походах.

В деятельности инструктора по физической культуре:

В процессе реализации проекта будут созданы:

рекомендации для родителей по обучению воспитанников 4-7 лет ходьбе на лыжах;

- совместно с воспитателями выставка рисунков «Лыжи – наши друзья»;
- совместно с родителями фотовыставка «Семейные лыжные прогулки»;
- наглядный материал на тему «Лыжный спорт»;
- картотека зимних игр на прогулке.⁵

Формы работы по лыжной подготовке:

- ходьба на лыжах во время прогулки 1 раз в неделю по 30 – 35 мин;
- лыжные прогулки – походы на школьный стадион – 1 раз в две недели
- просмотр презентаций, альбомов, телепередач;
- лыжные гонки (на территории детского сада)
- интеллектуальные игры (Что? Где? Когда?);
- викторины.

Этапы реализации проекта.

1 этап – подготовительный (декабрь)	2 этап – основной, реализация проекта (январь-февраль)	3 этап – заключительный, результат (март)
<ul style="list-style-type: none"> • Определение темы проекта; • Изучение литературы и интернет -ресурсов по теме; • Написание перспективных планов; • Оснащение педагогического процесса (приобретение лыж, подбор лыж, оформление альбомов, просмотр презентаций, видеороликов) • НОД по лыжной подготовке в спортивном зале 	<ul style="list-style-type: none"> • НОД на воздухе по лыжной подготовке; • Свободное катание на лыжах; • Обучающие игры и упражнения на лыжах; (Прил. №1) • Продуктивная деятельность (практические занятия) (Прил. №2); • Просмотр презентаций, видеороликов, альбомов; • Работа с родителями (консультации, семинары-практикумы, совместные походы) • Работа с педагогами (консультации, семинары, подготовка к соревнованиям) • Чтение художественных произведений; 	<ul style="list-style-type: none"> • Лыжные гонки в ДОУ • Интеллектуальные игры (Что? Где? Когда?), викторины и др. • Мини-проекты о лыжах • Диагностика

План мероприятий

мес яц	Категория участников	Мероприятия
Декабрь	Работа с детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. НОД «Лыжная подготовка». 2. Просмотр альбома «Лыжные виды спорта». 4. Художественное творчество: «Разукрасим лыжи». 5. Чтение художественных произведений. 6. Беседа: «На лыжи вставай – здоровье укрепляй» 7. Выполнение упражнений для координации движений, равновесия. 8. Обучение детей одеванию и шнуровке ботинок, креплению их к лыжам, ходьба по залу на лыжах.
	Работа с педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах». 2. Презентация: «Из истории лыж». 3. Сбор материала (стихи, загадки про лыжи).
	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Влияние занятий на организм дошкольника». 2. Сбор информации «Олимпийские чемпионы в лыжных видах спорта».
Январь	Работа с детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия на лыжах - 1 раз в неделю 2. Просмотр альбома «Лыжные виды спорта» 3. Презентация: «Откуда пришли лыжи» (из истории) 4. Вводная диагностика (2-я неделя января)
	Работа с педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Оздоровительное значение лыжных прогулок» 2. Сбор информации «Олимпийские чемпионы в лыжных видах спорта» 3. Выход с ребенком в парк на лыжах
Февраль	Работа с детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия на лыжах – 1 раз в неделю 2. Просмотр презентаций «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы» 3. Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина»

	Работа с педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы с детьми о спорте 2. Семинар-практикум: «Техника ходьбы на лыжах» (ступающий скользящий шаг) 3. Художественное творчество: «Лыжи» 4. Чтение художественных произведений
	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация: «Как выбрать лыжи для своего ребенка» 2. Консультация: «Лыжная подготовка дошкольников» 3. Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина)
Март	Работа с детьми	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рисование: «Лыжники» 2. Подготовка к лыжным гонкам 3. Лыжные гонки (внутри д\с) 4. Совместный просмотр спортивных соревнований на лыжах (лыжные гонки, биатлон, слалом, прыжки с трамплина). Беседы по просмотренному. 5. Итоговая диагностика
	Работа с педагогами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка к изобразительной деятельности. 2. Чтение художественной литературы детям 3. Подготовка к лыжным гонкам
	Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сбор информации «Зимние виды спорта на лыжах» 2. Фотовыставка «Все на лыжи, на коньки!» 3. Подготовка к лыжным гонкам, выход с ребенком в парк на лыжах

Заключение

По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах появляется возможность использовать игры, в которых эти навыки закрепляются и совершенствуются. Значение игр для всестороннего развития детей огромно. В них формируются положительные черты характера – настойчивость, целеустремленность, развиваются чувства товарищества, взаимопомощи. Игры надо выбирать такие, чтобы в них играющие были активны, деятельны. Детям очень нравятся самые разнообразные эстафеты, игры на лыжах.

Ходьба на лыжах положительно влияет на развитие мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует формированию целого ряда физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты).

В процессе занятий и соревнований по лыжному спорту воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения для дошкольников, а движение жизненно необходимая потребность человека: это и эффективнейшее, лечебное средство и важнейшее средство воспитания.

Литература

1. Осокина Т.И. Лыжи и коньки – детям. М., «Просвещение», 1966.
2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитателей детского сада. Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение, 1977-96с.
3. 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.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983- 128с.
5. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях- Уфа, 2007.
6. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 2001- 264с.
7. Игры и развлечения на воздухе / Т.И.Осокина, Л.С. Фурмина, Е.А. Тимофеева. - Изд.2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983 -224с.
8. Виноградова Н.Ф. «Воспитателю в работе с семьей» М. Пр. 1989г.
9. Бедыхова Я. «Мама, папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт» 1990г.
10. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» М. Пр. 1996г.
11. Интернет ресурсы.

**Перспективный план
по лыжной подготовке**

Сод ержание материала	Январь				Февраль				Март			
1. Чистка лыж и раскладывание их на снегу												
2. Упражнения на месте. Пройти 10-15м на лыжах												
3. «Пружинка» - ходьба ступающим шагом 10-15м												
4. Ходьба скользящим шагом												
5. Повороты переступанием												
6. Свободная ходьба на лыжах (8мин)												
7. Прохождение под двумя воротцами												
8. Спуск с пологого склона												
9. Переставление лыж «лесенкой»												
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												
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												

Картотека
Практические занятия

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, стараясь преодолеть её возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

5. Свободное скольжение (10-15 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 скольжение 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 флажками. 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 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 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, кто большее число с пружинит 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 ровном 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 двушажный 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 двушажным 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 двушажным 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 минут)

6. Спокойная ходьба без лыж.

НОД № 8.

Задачи: закреплять повременной двушажный 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 двушажным 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.

Художественная литература

Стихи

Г. Рамазанов**ЗИМА**

Волшебной сказкой делая
Деревья и дома,
Пришла к ребятам белая
Пребелая зима.
Весёлая, желанная
Морозная пора —
От холода румяная
Смеётся детвора.
Коньками расчертили мы
Весь пруд,
А захотим —
Орлами быстrokрылыми
На лыжах полетим.

Лев Квитко**ЛЫЖНИКИ**

Вьюга, вьюга,
Вьюга, вьюга.
Не видать совсем друг друга,
Мерзнут щеки на бегу,
Перегоним мы пургу!
Все быстрее мелькают лыжи,
Цель все ближе, ближе, ближе,
Через ельник, сквозь кусты,
С перевала, с высоты.
Нет для лыжников помех.
Кто домчится раньше всех?
По дороге белой
Смело, смело, смело
Мы несемса все вперед.
Пусть опасен поворот,
Пусть тропинки узки,
Очень круты спуски,
Тяжелы подъемы, -
Скорость не сдаем мы!
Ввысь и вниз вихрем мчись!
Ель, сосна, посторонись!
Пусть свирепствует мороз -
Состоится лыжный кросс!

НА САНКАХ

Мне тепло в ушанке!
Я хватаю санки,
На гору взбираюсь,
Под гору лечу.
Для меня пустое,
Самое простое

-

Прокатиться стоя:
Видите
- качу!
Вдруг рванулись санки...
Нет моей ушанки.
В снег она упала!
Падаю и я.
Санки дальше мчатся,
Весело кружатся.
По снегу веревка
Вьется, как змея.
Я нашел ушанку,
Догоняю санки,
На гору взбираюсь,
Под гору лечу.
Для меня пустое,
Самое простое

-

Прокатиться стоя:
Видите
- качу!

А. Вахитова

ЛЫЖИ

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

Хорошо ходить на лыжах
Мимо елей и берез.
Воздух чист и неподвижен,
Не пугает нас мороз.
В быстром беге крепнет тело,
Сила в мускулах растет,
И в руках любое дело
Сразу спориться начнет.

В.Гладышев

ЛЫЖНЯ

Дымок оторвался от крыши,
К морозному солнцу плывет.
На лыжи, на лыжи, на лыжи
Простор необъятный зовет!
Опять бегу я по кустам,
На горку здесь, под горку там

—

И выхожу к тому же пню,
На ту же самую лыжню...
И так весь день,
И так весь день:
Лыжня и пень!
Ну что за хитрая лыжная:
Весь день дурачила меня!

ЛЫЖНАЯ ПРОГУЛКА

Люблю морозную погоду...
Едва рассвет начнет сесть
Ботинки лыжные надеть,
И поскорее на природу.
Еще румянится восток
И обещает день хороший.
Лыжня, припудрена порошей,
Как шелк. Скольжение
- восторг!
Леса, как хвост седой лисы.
Лыжня зовет: "Вперед на Клушу!".
Движенье будоражит душу.
Дыханье серебрит усы.
По жилам разлилось тепло,
Покрыли спину капли пота.
Из головы долой работа,
Заботы. Чисто и светло...
С собой из леса принесу
Запас недельный кислорода.

Спасибо, щедрая природа,
За праздник бодрости в лесу!

СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ

Папа, мама, братья, я
– очень дружная семья.
Вместе делаем зарядку.
Пробежимся для порядка.
Погоняем мяч футбольный
В кольцо забросим баскетбольный.
А коль сетку мы натянем,
Волейбольный мяч достанем.
Мяч уменьшим и ракеткой
Посылаем через сетку.
В теннис мы, друзья, играем,
Силу, ловкость набираем.
Проплывём мы метров двести
Кролем, брассом, а на месте
«поплавок» сумеем сделать
И «звезду», и «кувырок».
Разбежавшись по дорожке,
Прыгнуть дальше всех в песок.
А зимой лыжня зовёт:
«Встань на лыжи и вперёд»!
По крутому склону вниз
Мчимся мы в санях: «держись»
Лёд катка коньками резать
Приглашает фигурист.
Если шайбу взять и клюшки,
Это, брат, вам не игрушки.
Я, конечно же, вратарь:
«Ну, отец, скорей ударь!»
С любимым мы спортом дружим
И вместе мы не тужим.
В общем, папа, мама, братья, я
–
Самая спортивная семья.
Очень любим эстафеты,
Но нужны нам не только победы.
Наш главный приз
–
Отличное здоровье,
Веселье, бодрость духа и сплоченье.

Николай Колдашов
НА ЛЫЖНЕ

До предела натянулась
Горизонта тетива,
И лыжня её коснулась
Там, где леса синева.
Мчатся лыжники, а ветер
Снег бросает на лыжню:
«Нет быстрее меня на свете,
Самых ловких обгоню!..
Ветер злится, вихрем вьётся,
А в ответ, со всех концов,
Смех задорный раздаётся
Звонче сотни бубенцов!
На кустах нежней багрянца
Промелькнули снегири...
Щёки
– в зареве румянца,
Ярче утренней зари.
Всюду радостные лица
Через край веселье бьёт...
Ветер вынужден смириться.
А лыжня вперёд зовёт.
Все девчонки взяли санки,
Все мальчишки взяли клюшки,
Вот подарки так подарки!
Мы играем во дворе,
Нам не холодно, а жарко,
Будто лето в декабре.

А.Захарова

У зимы свои есть ласки,
Есть чудесные деньки,
Лыжи есть, гора, салазки,
Лед зеркальный и коньки.
Вся земля в снегу, я на лыжах бегу.
Ты бежишь за мной; хорошо в лесу зимой!

Н.Асеев

Мороз румянец выжег
Нам огневой.
Бежим, бежим на лыжах
Мы от него!
Второй, четвертый, пятый
–
Конец горе.
Лети, лети, не падай!
Скорей! Скорей!

Закован в холод воздух
—
Аж дрожь берет.
В глазах сверкают звезды;
Вперед, вперед!
Вокруг седые ели,
Скользи, нога.
Как белые постели, легли снега.
И тонкие березы

—
Лишь оглянись

—
Затянуты в морозы, поникли вниз...
На озере синее тяжелый лед,
Припустимся на лыжах
Вперед, вперед!

МЫ НА ЛЫЖАХ В ЛЕС ПОЙДЕМ

Мы на лыжах в лес идём,
Мы взбираемся на холм.
Палки нам идти помогут,
Будет нам легка дорога.
Вдруг поднялся сильный ветер,
Он деревья крутит, вертит
И среди ветвей шумит.
Снег летит, летит, летит.
По опушке зайчик скачет,
Словно белый мягкий мячик.
Раз прыжок и два прыжок

-
Вот и скрылся наш дружок!
Хоть приятно здесь кататься,
Надо снова заниматься.
Головою мы вращаем,
Будто твёрдо отвечаем:
«Нет, не буду, не хочу!»
Это детям по плечу.

Загадки

Деревянных два коня
Вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки,
Но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега
Палками касаюсь снега.
(Лыжи)

Деревянные гонцы,
Словно братья
-близнецы!
На лыжне вдвоём всегда,
Друг без друга никуда! (Лыжи)

Две сестрицы
-близнецы
Кверху задраны концы
Две дощечки человеку
Чтоб на них скользить по снегу
Во дворе зима всё ближе
Скоро встану я на...
(Лыжи)

За околицей снега
Утопает в них нога.
Деревянные Сапожки
Обуваю я на ножки.
И помчал зигзагом
-
Шелестящим шагом.
(Лыжи.)

Великаны
-Сапоги
По любым снегам беги
(Лыжи.)

Мчат по снегу две Сестрички
Следом тянутся косички.
(Лыжи.)

Мчат курносые Подружки
Не отстанут друг от дружки.
Вверх "Ёлочкой" и "Лесенкой",
А вниз -звенящей песенкой.
(Лыжи.)

Мчат курносые Егорки
С развесёлой, снежной горки.
(Лыжи.)

Бегут вперёд, задрав носы.
За ними вслед - две полосы.

Я бегу на них зимой,
Две дорожки вслед за мной
В горку тихо поднимаюсь,
Вниз стремительно спускаюсь.
Палки по бокам "летят",
Если надо, тормозят.
Финиш стал гораздо ближе,
Приведут к победе...(Лыжи.)

Две полоски на снегу
К ледяной реке ведут.
От полосок тут и там
Два кружочка по бокам.
Этот след нашаркали
Наши...(лыжи с палками)

Два берёзовых коня
По снегам несут меня
Кони эти рыжи,
И зовут их... (лыжи)

Деревянные гонцы,
Словно братья
-близнецы!
На лыжне вдвоём всегда,
Друг без друга никуда!
(Лыжи)

Я на них бегу по снегу.
В снег на них не провалюсь.
Я с горы высокой съеду
И упасть не побоюсь.
Отгадайте же, не слышу,
Что такое? Это -...(Лыжи)

Две старательных «близняшки»
Две подружки - деревяшки
Вместе рядышком идут
Меня по снегу несут. (Лыжи)

Игры 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 расстоянием 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 навыки 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 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 удлинённым 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.

Консультации для родителей «Влияние занятий на организм дошкольника»

- Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп.
- Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.
- Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.
- Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.
- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.
- Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.
- Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.
- Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

«Как одеть ребенка на занятие?»

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги - обязательно толстые шерстяные носки, на руки – варежки. Шляпку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его "экипировка".

Памятка

Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.) сообщите об этом воспитателю, заниматься в таком состоянии не желательно.

«Как правильно выбрать лыжи?»

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок.

«Лыжная подготовка в ДОУ»

Актуальность

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимают ходьба на лыжах.

Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работы у 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, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Влияние занятий на организм дошкольника

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все

мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу

естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега.

Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие. Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

Закалка организма — лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи — добрые спутники здоровья.

Температурный режим и время проведения занятия

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Занятия проводятся от 30 до 60 минут.

Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.

Обучение детей ходьбе на лыжах в нашем ДОО

В нашем дошкольном учреждении ведется обучение детей ходьбе на лыжах со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей. Занятия состоят из трех частей. Целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Задачами основной части

занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, развитие ловкости, решительности, смелости. Основной задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки. На начальном этапе обучения дети занимаются без палок, только после того как дети уверенно освоят ходьбу на лыжах дети учатся пользоваться лыжными палками. Занятия проводятся на спортивной площадке, где проложена лыжня. Дети с удовольствием занимаются на лыжах!

Совет

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжню».

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода.

Профессор Д. Д. Донской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен.

На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.

Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др.

В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий

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, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы.

Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки.

Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для

организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например, с трудовым воспитанием, это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей.

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в лес.

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок

легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.).

Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости.

Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям.

Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего подобного.

Лыжные прогулки в лес, парк, способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей

к лыжным занятиям.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал:

«Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх.