

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>



Консультация для воспитателей: Лыжная подготовка в детском саду

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

Екатеринбург 2020

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Занятие по лыжной подготовке состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной*. Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку или инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег взявшись за руки – для пятилетних детей) и «След в след» ходьба друг за другом – для детей 6-7 лет и т.д. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка» и др. Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Подъем «лесенкой» дети усвоили быстро. При спуске учила тормозить. Сначала осваивали спуск на низкой стойке, затем стоя. При подъеме «Лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого проводим упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага).

Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «Лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

Перед спуском со склона обращаю внимание детей на стойку лыжника, предлагаю ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяю на ровной поверхности, а затем ребенок

принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям. Вначале сама показываю, как надо спускаться, обращаю внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендую пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки.

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-7 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Я, как инструктор, нахожусь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) поясняю детям те или другие элементы ходьбы на лыжах.

В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. Здесь стремимся к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатным, ритмичным. На каждом занятии провожу упражнения скольжения по прямой лыжне.

Постепенно дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения – более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения. Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов.

Подводя итоги проделанной мною работы, нужно отметить, что к концу первой зимы, катаясь на лыжах, дети еще не умели принимать правильное положение, недостаточно согнутая в колене нога не давала возможности сильно отталкиваться при скольжении. Навыки скольжения только начинали формироваться. Самые лучшие результаты были у тех детей, которые уже раньше дома катались на лыжах и у тех, кто проявлял большой интерес к лыжам, и катались почти ежедневно.