

«Школа лыжника»



**Составитель: Паршукова О.Б.,
инструктор по физической культуре
МБДОУ детский сад №265**

Физическое воспитание ребенка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают упражнения: ходьба на лыжах. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники движений на лыжах.

Ходьба на лыжах носит циклический характер, по своей структуре близка обычной ходьбе, поэтому воспитанники без труда овладевают начальными основами передвижения на лыжах.

Движения лыжника отличаются сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени. Большую роль в формировании навыка играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Таким образом, у воспитанников развивается функция равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями, т.е. совершенствуется мышечное чувство.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие (в работу вовлечены крупные мышечные группы), закалку организма ребенка (зимние условия, холодный воздух), на формирование свода стопы, правильной осанки (т.к. в движении туловище чуть наклонено вперед, мышцы спины находятся в напряжении).

Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность. Приучают преодолевать трудности и препятствия.

На занятиях интеграция с другими областями воспитания обучения – дети проявляют заботу о сохранности лыжного инвентаря (очистка от снега, проверка целостности лыж), инструктор проводит беседы о правилах поведения, о необходимости дисциплинированности, об укреплении и закаливании организма.

Большую роль в овладении навыка передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции положительны и сам процесс передвижения доставляет ребенку радость.

Принципы обучения:



-последовательности (давать упражнения по мере необходимости, на каждом занятии ранее освоенные);

-постепенности (от простых упражнений к сложным, иначе лыжная подготовка может выработать стойкий эффект нежелания заниматься);

-доступности (выполнение упражнения должно быть доступно детям с любым уровнем подготовки);

-системности (регулярные занятия приводят к формированию двигательного навыка).

Целесообразней проводить занятия при температуре 8-10-12 градусов, 15 градусов - без ветра. Необходимо учитывать состояние снега.

Продолжительность лыжных занятий:

возрастная группа	продолжительность (в мин)	кол-во занятий в неделю	общее кол-во занятий за сезон
средняя	15-20	1	12
старшая	20-25	1	14
подготовительная	25-30	1	14

По мере формирования навыка, воспитанники могут закреплять его в свободном передвижении на лыжах во время прогулок.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ в нашу «Школу лыжника»!

Мы живем на Урале, в таких климатических условиях, когда зима длится с ноября по март и начинается с появлением устойчивого снежного покрова. Дети с удовольствием катаются на санках, с горок, на мини-лыжах, лыжах и просто устраивают зимние забавы и развлечения.

(https://265.tvoyasadik.ru/files/ts265_new/97f441e013c1d27016ac70837d9b07a4.pdf) Прекрасная пора.

Прекрасная пора для того, чтобы научиться ходить, бегать на лыжах. Итак, с чего же начинаются наши занятия? А занятия начинаются с теории.

Беседы для воспитателей и детей.

«Правила ходьбы на лыжах».

Во время беседы в группе следует обратить внимание детей на оздоровительное воздействие ходьбы на лыжах, на эффект закаливания и настроить детей на участие в соревнованиях.

Познакомить детей с одеждой лыжника, с основными способами передвижения, научить заботиться о лыжном инвентаре, правильно переносить и хранить его.

Во время беседы используется ИКТ.

«Профилактика травматизма»

Основной причиной травматизма, является отсутствие последовательности во время обучения. Начиная сразу со сложных упражнений, выполнение непосильных детям упражнений часто ведет к травмам. Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость, т.е. понижение трудоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, ослаблению внимания и нарушению дисциплины и этим увеличивает опасность травм. Место для прокладывания лыжни нужно выбрать ровное, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней, вдали от мест проезда транспорта и т.п.

Организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка держать дистанцию (не наступать на пятки лыж впереди идущего), при скатывании с горок: не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него и так же учить держать дистанцию между лыжниками. Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с палками. Лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок. А так же напомнить, что палками нельзя выяснять отношения))). Одежда и обувь должны отвечать особенностям лыжных занятий и погодным условиям.

И обязательное обучение самостоятельному фиксированию креплений на обуви. Для этого наши воспитанники берут свою обувь, лыжи и в зале учатся этому процессу, который сразу не поддается им. А если лыжи с жестким креплением (кстати, самым безопасным и надежным, гарантируют устойчивое фиксирование ступни), то учатся одевать ботинки и попадать в крепления.



А какая же существует ходьба на лыжах?

Характеристика способов передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг – ходьба на лыжах с поочередным подниманием носков лыж, прижимая задний конец (пятку лыж) к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот; туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг – скольжение на лыжах 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 это цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Повороты выполняются на месте и в движении.

Повороты переступанием (вокруг «пятки» лыж) – носок лыжи слегка приподнимается и отводится в сторону на 20-30 градусов. Затем приподнимается другая лыжа и ставится рядом с первой («Часики»). Так же выполняется поворот вокруг носков лыж, при этом поднимается только пятка одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Подъемы. «Лесенка» - самый приемлемый способ – осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи ставятся поперек, параллельно друг другу, слегка на ребро. Важно поднимать одновременно пятку и носок.

Спуски. Выполняют прямо, в низкой и основной стойках. В основной стойке ноги слегка согнуты, руки прижаты к туловищу, в низкой стойке нужно присесть как можно ниже и наклоняться вперед.

Подводящие упражнения.

Задача обучения: развивать чувство «лыж», чувство «снега», чувство равновесия.

-«пружинка», руки за спиной;



- «посадка лыжника», руки за спиной;
- «на одной лыже постой-ка»,
- стоя на одной лыже, второй скользить вперед-назад;
- поднять носок лыжи, опираясь на пятку;
- поднять пятку, опираясь на носок;
- приставной шаг (8 – вправо, 8 – влево);
- «часики» вокруг себе;
- подпрыгивания на лыжах;
- приседания глубокие;
- приставной шаг через препятствия;
- имитация подъема в гору – ходьба «ёлочкой», лыжи поставить на внутренние ребра;
- имитация подъема в гору «лесенкой», лыжи поставить на внешнее ребро.

Примерное содержание занятия «Обучение ходьбе на лыжах детей 5-6 лет».

Задача: закрепить навык ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия: дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия.

Строятся в одну шеренгу – свободно друг от друга, кладут лыжи на снег: одну слева, другую справа от себя. Закрепляют крепления на ногах.

Упражнения: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ног с лыжей; правильная посадка лыжника (дети проверяют ее друг у друга).

Инструктор показывает скольжение и все идут без лыжни по кругу друг за другом. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с размахиванием рук.

Игра. «У кого будет меньше шагов». Воспитанники идут по прямой, стараясь преодолеть ее за наименьшее количество шагов «за счет длинных накатистых шагов».

Свободное скольжение по лыжне 10 мин.

Занятие заканчивается свободной ходьбой без лыж.



А как же без игр?

1. «У кого будет меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10 метров), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатных шагов.
2. «Пройди и не задень» - 6-8 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, стараясь не сбить их лыжами, точно делать повороты.
3. «Кто быстрее» - дети делятся на 3-4 группы. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место флажок другого цвета, возвращается назад. Передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конце колонны. Побеждает команда, которая первой закончит движение.
4. «Подними» - во время движения, дети поднимают шишки, ветки, предметы, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 метров. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.
5. «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 на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.
6. «Ходьба парами, тройками» - дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются вперед. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.
7. «Через препятствие» - на прямой лыжне располагаются препятствия (3-4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты, проходя все препятствия, до флажка. Пройдя препятствия, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда. Когда впереди идущий пройдет препятствия.

Ну а где же мы будем реализовывать приобретённые умения и навыки?

Конечно же в соревнованиях!!!

«Весёлая лыжня» в подготовительной группе.

Участники: дети, родители, воспитатели, физинструктор (ведущий).

Оборудование лыжи, флажки разного цвета, шнур с разноцветными ленточками, медали.

Предварительная работа: подготовить к соревнованиям 2 команды по 8 человек.

На участке построить горку, подготовить лыжню.

На горке укрепить флажки красного, жёлтого и зелёного цветов и ленточки на шнуре вдоль горки.

Дети строятся в колонны у спортивной площадки.

Ведущий:

Сияет солнышко с утра,

Ему мы очень рады,

Ребята! Начинать пора Спортивные соревнования!

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Научись любить скакалки,

Мячи, обручи и палки.

Никогда не унывай,

В цель снежками попадай!

В санках с горки быстро мчись

И на лыжи становись –

Вот здоровья в чём секрет! Будь здоров! Физкульт - привет!

Ведущий. Какие виды спорта вы знаете ребята? Начнём наш физкультурный праздник с вашей любимой игры «придумай фигуру». Только фигуры сегодня должны быть не произвольные, а спортивные. Надо, чтобы каждый, глядя на вас, догадался, какой вид спорта вы показываете. Поэтому после сигнала «Фигура!» можно не замирать месте, а двигаться.

Проведение игры «Придумай фигуру».

Продолжаем наш праздник.

1. Представление команд.

2. Бег в паре на одной лыже (дети надевают лыжи один на правую, другой на левую, берутся за руки и бегут).

3. Эстафета «Пройди и не задень»

4. Эстафета «Кто быстрее»

5. Эстафета «8х20м»

6. Конкурс «Флажки». Чья группа наберёт больше флажков независимо от цвета во время прохождения дистанции 20 м. (Снежная горка украшена флажками разного цвета)
7. Конкурс капитанов «Ленточки». Кто из капитанов сорвёт больше ленточек, укрепленных на шнуре вдоль горки, съезжая с горки на лыжах.
8. Подведение итогов. Награждение команд медалями.

Предлагаем вашему вниманию перечень игр и упражнений!!!

Средняя группа

1. «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, кто попал большее число раз из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

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

2. «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.

3. «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.

4. «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.

5. «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.

6. «По следам»

Выбирают ведущего, которому дают 2 флажка. Он должен спрятать их в каком-то оговоренном месте. После чего все едут по лыжне, оставленной водящим, и стараются найти места, где спрятаны флажки.

Старшая группа:

«На одной лыже»

Участники выстраиваются на линии старта. У каждого по одной лыже. По сигналу ведущего бегут к финишу. Победитель — кто прибежал раньше.

«Гонка с форой»

Участники разбиваются на пары. Самых сильных и быстрых ставят позади, а впереди, — тех, кто послабее. По сигналу начинаются гонки. Если стоявшие впереди приходят на финиш раньше своих преследователей, значит, они выиграли; если наоборот, то победа за преследователями.

«Шире шагай»

Соревнуются парами на 2 параллельных лыжнях. Игроки проходят 10 метров, делая широкие, накатистые шаги, стараясь скользить дольше, отталкиваясь ногами. В каждой паре выигрывает тот, кто приходит к финишу с наименьшим числом шагов.

«Веер»

Соревнуются парами. Стоя на лыжах, по сигналу ведущего игроки начинают переставлять лыжи, поворачиваясь вокруг себя по часовой стрелке. Кто сделает упражнение быстрее, став в начальную позицию, тот считается победителем.

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

«Позвони в колокольчик»

На склоне горы втыкают палки с привязанными к ним колокольчиками.

Задача- при спуске с горы позвонить в колокольчик.

«Сумей проехать»

На склоне горы устанавливают ворота из 3 лыжных палок (две воткнуты, а третья- поперек). Задача- съехать и не уронить «ворота».

Подготовительная к школе группа:

«Меняемся местами»

На противоположных сторонах площадки на линиях старта выстраиваются в 2 шеренгах лицом друг к другу команды по 10-12 человек. По сигналу игроки бегут навстречу друг другу. Задача: занять быстрее место, где стояла команда соперников. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией.

«Слалом»

На ровном месте ставят фишки, конусы. Задача игроков- пробежать между предметами змейкой, огибая их то с правой, то с левой стороны. Выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не заденет ни одной метки.

«Эстафета «Передай палки»

Две команды выстраиваются у стартовой линии в колонны. Первые номера обеих команд- с лыжными палками, остальные- без палок. По сигналу ведущего первые игроки бегут вперед к ориентирам, втыкают возле них палки и возвращаются назад. После передачи эстафеты рукой начинают движение вторые игроки. Взяв у ориентиров палки, они, вернувшись, предлагают их третьим участникам, и те уже бегут с палками и т. д.

«Гонки с выбыванием»

Игроки стартуют по круговой лыжне 100 м. После каждого круга- финиш. Тот, кто пройдет его последним, выбывает из соревнования. Всего проходят столько кругов, сколько лыжников. Оставшиеся три игрока- победители.

«С двумя палками»

Стартуют две команды по 2 человека. Первый вытягивает палки назад, второй держится за них и по сигналу ведущего участники двигаются к финишу.

«Весёлые поезда»

Дети становятся в команды по 8 человек. Правой рукой все держат канат. Который соединяет все «вагоны», получается колонна. Задача колонны- поезда : скататься с горки и не потерпеть крушение, т.е. не упасть, не отцепиться и не потерять ни одного лыжника. Побеждает команда, удачно выполнившая задание.

«С горки на горку»

Каждая из команд делится на 2 группы. Одна располагается на вершине одной горки, другая- на вершине другой. По сигналу ведущего первый участник съезжает вниз, передает эстафету (флажок), второй взбегает на вершину горки, передает третьему, тот съезжает и т.д.

«Вместе на одних лыжах»

Соревнуются две пары. Спуск с горы предстоит вдвоем на одних лыжах. Первый стоит на лыжах, второй пристраивается сзади. Обхватив первого за талию. Побеждает пара, сумевшая сохранить равновесие при спуске и не упасть .

«Кто быстрее на гору»

Участники делятся на команды и соревнуются по сигналу ведущего в подъеме на гору «ёлочкой». Выигрывает та команда, игроки которой быстрее соперников поднимутся на вершину горы.

«На трех ногах»

Участники делятся на пары и выстраиваются на линии старта. Правая нога одного лыжника и левая другого связываются резинкой. По сигналу ведущего пары начинают движение к финишу.

Спуск с горы в паре на «трёх ногах».

«Все по местам»

По большому кругу расставлены лыжные палки. Играют 11 человек, из них один водящий, он без палок. Лыжные палки рассчитаны только на 10 игроков. Водящий ведет участников по большому кругу, в любой момент он может подать команду: «Быстро займи!». По этому сигналу все лыжники стремятся быстрее вернуться в круг и взяться за любые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Оставшийся без палок становится ведущим и считается проигравшим.

«Подними палки»

Соревнуются пары. Первый во время спуска с горки кладет палки справа и слева от лыжни. Его напарник, спускаясь вслед за ним, старается поднять обе палки. Затем то же выполняет другая пара.

«Трамплин»

Игру можно проводить сначала с катающимися поодиночке, затем группой. Каждый съезжает с горки, выполняет прыжок на лыжах через небольшой трамплин и продолжают спуск. Выигрывает тот, кто сумеет удержать равновесие на лыжах и не упасть.

«Стоп- линия»

В конце спуска чертится краской или кладется плашмя на снегу красная палка. Участники съезжают с вершины спуска, стараясь выполнять торможение «плугом» или «полуплугом», не пересекая стоп- линии.

«Через воротики»

Участники выполняют спуск в высокой стойке, приседают перед «воротами» из 2 или 3 палок в низкую стойку, выпрямляются и, сохраняя равновесие, продолжают спуск.

«Схвати палку» (палки) или призы.

Участники съезжают со спуска, стараясь по ходу вынуть воткнутые в снег палки, поставленные слева и справа.

«Кто дальше»

Участники съезжают вниз в любой стойке, договорившись заранее. Задача – как можно дольше прокатиться до полной остановки.

«Набрось кольца»

На склоне горы, сбоку по ходу спуска, устанавливают на некотором расстоянии палки. Каждому игроку дают по 3 кольца. Задача: съезжая, набросить кольца на палки. Кто больше набросил, тот и выиграл.

Продолжение следует....