

СОГЛАСОВАНО
Управляющий совет
НРМ ДОБУ «ЦРР – д/с
«Родничок»
Протокол № 1
« 30 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
НРМ ДОБУ «ЦРР – д/с
«Родничок»
Протокол № 1
« 30 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивного направления

«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»

старший дошкольный возраст

срок реализации 1 год

Инструктор ФИЗО: Кротова Р.М.

гп. Пойковский
2023г

Анонс программы

Автор составитель программы:

Кротова Резеда Мухарамовна, инструктор по физической культуре.

Направленность: физкультурно-спортивная

Общеразвивающая общеобразовательная программа «Юный лыжник» разработана в соответствии с нормативными документами, регулирующими образовательную деятельность ДОУ и систему дополнительного образования.

Актуальность программы обусловлена решением задач по физическому развитию способностей детей, обусловлены положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Целью программы является развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений - передвижения на лыжах. Обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении. Задачи программы сформулированы исходя из поставленной цели.

Образовательные:

1. Учить детей ходьбе на лыжах, не входящего в основную программу.
2. Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения.
3. Закреплять двигательные умения детей в процессе подвижных игр.
4. Совершенствовать навыка выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

Оздоровительные:

1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей.
2. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы.
3. Укреплять мышцы дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей.

Развивающие

1. Развивать у детей умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.
2. Прививать детям стремление к здоровому образу жизни, прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
3. Развивать физическую работоспособность (выносливость).

Воспитательные:

1. Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе

- двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.
2. Совершенствовать умения придерживаться определенного направления передвижения и быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога, на зрительные ориентиры, соблюдать предложенный темп.
 3. Закрепить правила безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.

Программа состоит из одного образовательного модуля. Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в общеобразовательной программе: лекционные и практические занятия позволяют ребенку глубже освоить материал по лыжной подготовке, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

Главным адресатом программы являются дети 6-7 лет, независимо от способностей и умений.

Объем программы составляет 28 академических часов, которые реализуются в течении 1 года.

В программе определен учебный график на учебный год, раскрыто содержание работы кружка, описаны формы контроля и подведения итогов реализации программы

Даны условия реализации **программы**: материально – техническое обеспечение и оборудование для успешной реализации программы.

В приложении программы представлен: Календарный учебный график, список детей, зачисленных в кружок на 2023-2024 учебный год.

Пояснительная записка

Краткая характеристика видов деятельности.

На лыжах любят кататься все: молодые и старые, юные и зрелые. Начинать следует в как можно более раннем возрасте. Поставить на лыжи можно уже 3х летнего ребенка.

Физическое воспитание подрастающего поколения в нашей стране является предметом постоянной заботы государства, основные задачи которого - обеспечить воспитание, начиная с самого раннего детства, физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил.

В системе физического воспитания лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Занятия лыжами доступны всем, так как во время прогулок физическая нагрузка может легко дозироваться.

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, положительно влияет на нервную систему. 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.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лыжник» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- *Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.*
- *Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).*
- *СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»*
- *СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»*
- *Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).*

- *Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.*

- *Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам: метод. рекомендации / Безуевская В. А., Ткачева Л. Н., Шалунова М. Г.; Сургут. гос. ун-т. – Сургут : ИЦ СурГУ. – 2022 – 24 с.*

1.2. Направленность: программа «Юный лыжник» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитано на детей 6-7 лет дошкольного возраста.

1.3. Актуальность

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать дополнительные кружки по физическому развитию.

1.4. Цель программы: Развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений - передвижения на лыжах. Обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении.

1.5. Задачи:

Образовательные:

1. Учить детей ходьбе на лыжах, не входящего в основную программу.
2. Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения.
3. Закреплять двигательные умения детей в процессе подвижных игр.
4. Совершенствовать навыка выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.

Оздоровительные:

1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса, спины и брюшного пресса, нижних конечностей организма детей.
2. Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата, связок свода стопы.
3. Укреплять мышцы дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма детей.

Развивающие

1. Развивать у детей умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку при выполнении упражнений координационной направленности.
2. Прививать детям стремление к здоровому образу жизни, прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
3. Развивать физическую работоспособность (выносливость).

Воспитательные:

1. Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.
2. Совершенствовать умения придерживаться определенного направления передвижения и быть внимательными при выполнении заданий с опорой на звуковые сигналы педагога, на зрительные ориентиры, соблюдать предложенный темп.
3. Закрепить правила безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.

1.6. Характеристика программы:

Программа состоит из одного образовательного модуля. Содержание программы включает материалы, не получившие свое отражение в общеобразовательной программе: лекционные и практические занятия позволяют ребенку глубже освоить материал по лыжной подготовке, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

1.7. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 6-7 лет, независимо от способностей и умений. Учитываются желания детей и родителей, так же учитываются психофизические возможности детей.

1.8. Объем программы: 28 академических часов.

№ п/п	Модуль	Ак. часов	Сроки реализации в 2022-23 уч. году	Количество дней/недель
1	Модуль 1	28	1.10.2023г.- 30.04.2024г.	28/28

1.9. Форма и режим занятий:

Занятия проводятся:

- в очном формате – 1 академический час в неделю.

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий, индивидуальные занятия не предусмотрены.

- подготовка к соревнованиям.

1.10. Уровень освоения программы: одноуровневый

«Модуль 1»- стартовый уровень

1.11. Планируемые результаты

Обучаясь по данной программе, обучающиеся должны:

Ребенок будет знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культуры и лыжным спортом, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- требования техники безопасности к занятиям лыжным спортом;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Ребенок должен уметь:

- планировать и проводить индивидуальные и групповые тренировочные занятия по лыжному спорту;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия по избранному виду спорта;
- осуществлять судейство соревнований по лыжам;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки во время соревнований и при сдаче контрольных нормативов;
- владеть техникой основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений);
- использовать полученные знания и навыки в повседневной жизни.

1.12. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Юный лыжник»:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале образовательной программы.	Определение уровня подготовки обучающихся	Педагогическое наблюдение, выполнение задания
Текущий контроль		
В течение всей образовательной программы с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения работ и стимулирования обучающихся.	Для реализации текущего контроля в процессе объяснения теоретического материала детям будут задаваться вопросы, предлагаться выполнение коротких заданий, операций; в процессе выполнения заданий происходит контроль выполнения этапов работы. Результатом будет правильное понимание темы занятия, правильное выполнение навыков ходьбы на лыжах.	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий
Тематический контроль		
В конце каждого раздела	Тематический контроль проходит в виде самостоятельного выполнения заданий.	Выполнение практических заданий и упражнений.
Итоговый контроль		
По окончании обучения по программе	Итоговый контроль проходит в виде соревнований.	Проведение соревнований, результаты участия в соревнованиях.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебно-тематический план

Учебный план

№	Разделы программы	Количество занятий	
		6-7 лет	
		теория	практика
1	Теоретическая подготовка	1	-
2	Общая физическая подготовка	1	6
3	Специальная физическая подготовка	1	10
4	Техническая подготовка	1	5
5	Участие в соревнованиях	-	3
	Всего часов		28

2.2. Календарный план

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
7 месяцев	01 октября 2023 года	30 апреля 2024 года	28	28	1 занятие в неделю.

2.3. Содержание обучения

Месяц	№	Тема
Октябрь	1	Что такое лыжи? Для чего они нужны?
	2	Учить развивать равновесие (упражнения в равновесии), укреплять стопу.
	3	Развивать правильную координацию рук и ног (упражнения для развития координаций рук и ног)
	4	Развивать у детей динамическое равновесие, быстроту, ловкость, выносливость (игры). Познакомить со стойкой лыжника. Учить детей надевать и снимать лыжи.
Ноябрь	5	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой, ставить их на место; учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах.

	6	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
	7	Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.
	8	Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору
Декабрь	9	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.
	10	Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада.
	11	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
	12	Учить детей спуску (длина ската 1 метр).
Январь	13	Закреплять навыки скользящего шага, спусков со склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.
	14	Закреплять навыки скользящего шага, спусков со склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.
	15	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься «лесенкой» и спускаться низко присев.
	16	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься «лесенкой» и спускаться низко присев
Февраль	17	Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску со склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
	18	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	19	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску (длина ската 2 метра).

Март	20	Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.
	21	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом.
	22	Закреплять скользящие шаги, заложив руки за спину.
	23	Учить скользящему шагу с широким ритмичным размахиванием рук и характерной для лыжника амплитудой.
	24	Закрепить скользящие шаги, следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью.
Апрель	25	Закрепить скользящие шаги, попеременный двухшажный классический ход в полной координации.
	26	Закрепить скользящие шаги.
	27	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 500 м в медленном темпе.
	28	Итоговое занятие по лыжам

2.4. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

- Спортивный зал - просторный, хорошо проветриваемое помещение с достаточным дневным и вечерним освещением, вечернее освещение осуществляется при помощи люминесцентных ламп;
- Спортивная площадка или «Лыжная база».

Наглядный материал

- картинки спортсменов;
- стихи, загадки;
- игровые атрибуты;
- презентации видов спорт.

Оборудование

№п\п	Наименование	Ед.изм	Количество
1	Вешка спортивная (диаметр 25 мм длина 1500мм)	шт.	20
2	Интерактивный экран для демонстрации иллюстраций и презентаций.	шт.	1
3	Конус спортивный, с отверстиями и	шт.	30

	утяжелителем, 750 мм		
4	Крепления лыжные NNN (auto)	шт.	30
5	Лыжи 100см,110см,120 см Лыжный патруль	шт.	30
6	Майка-номер (взрослый) "Лыжный патруль	шт.	4
7	Майка-номер (детский) "Лыжный патруль	шт.	30
8	Мяч теннисный	шт.	10
9	Обруч гимнастический 90 см (пластик)	шт.	10
10	Палки лыжные 75 см	шт.	10
11	Палки лыжные 85 см	шт.	20
12	Ботинки лыжные SPINE NNN 30,31,32	шт.	12
13	Ботинки лыжные SPINE NNN 33,34,35	шт.	18
14	Конус спортивный, с отверстиями 315мм	шт.	20
15	Установка лыжный креплений	шт.	30
16	Лыжи 100см,110см,120 см Лыжный патруль	шт.	30

2.4.2. Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной образовательной программы осуществляется инструктором по физической культуре, имеющего высшее образование в области педагогики, физической культуре.

2.4.3. Методы и приемы реализации программы:

- *Наглядные* - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других;
- *Словесные* - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда;
- *Практические методы* - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.
- Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве.

2.4.4. Информационные источники

1. Источник: М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
2. Д.В.Хухлаева, «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях», М., 1984 г.

3. Волин В.В. Зимние забавы. СПб., 1997.
4. Масленников И.Б. Лыжный спорт. М., 1988.
5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Дервянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
6. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992.
7. Преображенский В.С. Учись ходить на лыжах. – М.: Советский спорт, 1989.

Список приложений к программе:

1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.
2. Список детей, зачисленных в кружок «Юный лыжник».
3. Основы техники ходьбы на лыжах.
4. Виды упражнений для обучения движениям на лыжах;
5. Игры и упражнения, обучающие ходьбе на лыжах;

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.10.2023	30.04.2024	28	28	30 мин.
Каникулярный период	25.12.2023 – 8.01.2024			
Расписание проведения занятий	Четверг: 11.00 – 11.30 Пятница: 11.00 – 11.30			

**Список детей
зачисленных в кружок
«Юный лыжник»**

Подготовительная группа «Эколята»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
1	Абугаджиева Асма Мурадовна	17.02.18
2	Акбашева Амалия Айратовна	10.02.18
3	Акбулатова Азалия	11.03.16
4	Джабраилова Арина Ренатовна	11.10.17
5	Добрыдин Кирилл Александрович	14.05.17
6	Лагвилава Мэри Беслановна	16.02.18
7	Лапин Данил Сергеевич	09.12.17
8	Мавлиханов Александр Робертович	12.02.18
9	Марочкин Даниил Константинович	27.06.17
10	Мурсалов Хамза Ниязиевич	20.12.17
11	Потапова Акси́нья Дми́триевна	06.02.18
12	Сагидуллина Сабина Ильнуровна	14.05.17
13	Соколов Лев Максимович	15.03.18
15	Хажиев Даниэль Тимурович	28.02.17
16	Хамидов Асхаб Залимханович	07.02.17
17	Чариева Анастасия Владимировна	02.12.17
18	Шухов Антон Игоревич	05.03.18
		ИТОГО: 18

Подготовительная «А» группа «Звездочки»

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения
1.	Бондаренко Максим Петрович	24.10.16
2.	Смашко Анастасия Евгеньевна	29.03.17
3.	Исомидинова Нозанин Икромжоновна	18.04.17
4.	Юсупов Ришат Радикович	14.12.17
5.	Амиров Радель Альмирович	06.03.17
6.	Баирова Марьям Мирсаидовна	05.06.17
7.	Бахирова Зухра Наимовна	01.04.17
8.	Вялов Кирилл Евгеньевич	06.04.17
9.	Зотикова Арина Сергеевна	17.08.17
10.	Капитанова Татьяна Павловна	29.09.17
11.	Коваленко Максим Динисович	31.05.17
12.	Латыпов Нур Юнирович	11.08.17
13.	Мазанова Лейла Нажмудиновна	28.09.17
14.	Мотчаный Иван Андреевич	02.12.17
15.	Резванова Аделина Марсовна	07.05.17
16.	Сафин Ильяс Ильгизович	28.08.17
17.	Смирнов Илья Владиславович	30.09.17
18.	Туганасов Артур Алматович	19.09.17
19.	Чеботин Тимур Алексеевич	07.05.17
20.	Щекатуров Евгений Сергеевич	11.03.16
21.	Гараева Айтач Намиг кызы	13.03.18
		ИТОГО: 21

Основы техники ходьбы на лыжах.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, выполнения поворотов, преодоления подъемов, спусков. В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

Ступающий шаг.

Ребенок сначала испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Скользящий шаг.

Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой, левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Попеременный двухшажный ход.

В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода:

- а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию;
- б) отталкивание, скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится

впереди несколько согнутая в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

Повороты.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее простой из всех способов поворотов на месте. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом, совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

Подъемы.

Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны. Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра.

Спуск.

Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед. На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в

коленных суставах.

Торможение.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Торможение «полуплугом» или упором очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Виды упражнений для обучения движениям на лыжах:

Упражнения для обучения скользящему шагу:

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки хлопков.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Упражнения для обучения поворотам:

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Обойти стоящее на пути дерево, делая поворот переступанием.
3. Передвижение на лыжах между флажками, стараясь не сбить их.
4. Передвижение по лыжне, обходя лыжные палки (6-8), стоящие на расстоянии 2 м друг от друга.
5. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в

правую и левую сторону.

6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («звездочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъемам:

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному воспитателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон.
7. Подъем «елочкой», ускоряя темп передвижения.

Упражнения для обучения спускам со склона:

1. Спуск со склона в основной стойке.
2. Спуск со склона до ориентира.
3. Спуск со склона, мягко пружиня ноги.
4. Спуск со склона, соблюдая определенные интервалы.
5. Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
6. Свободный спуск.
7. Спуск с поворотом и переступанием лыж в правую или левую сторону.
8. Спуск группой (2-4 ребенка), взявшись за руки.
9. Спуск со склона, низко присев.
10. Спуск парами, держась за руки.
11. Спуск, держа перед собой или за спиной какой-нибудь предмет.
12. Спуск парами, взявшись за руки, а в свободной руке держа предмет (мяч, мешочек с песком).
13. Спускаясь со склона, ребенок старается попасть снежком в подвешенный обруч.

Игры и упражнения для старших дошкольников, обучающие ходьбе на лыжах:

«Кто быстрее»

Цель: совершенствование умения переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствование стойки лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат»

Цель: обучение ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

«Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

«Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Поймай предмет»

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

«Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт», «Два мороза»,

«Эстафета в парах», «Не задень!»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Дружные тройки»