

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ г. МАГАДАНА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Магадана
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 3»
г. Магадан, ул. Пролетарская, дом 63, корпус 2, тел. 61-81-64

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАДОУ №3
Протокол №5 от 18.08.21 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 19.08.21 г. №35

и. о. Заведующего МАДОУ №3

_____ А.А. Кузнецова



ПРОГРАММА
дополнительного общеразвивающего
дошкольного образования
спортивной направленности
«СНЕЖНЫЕ БАРСЫ»

Возраст обучающихся: старший
дошкольный возраст (с 5 до 7 лет)
Срок реализации программы – 2 года
Руководитель
Яковлева Светлана Александровна

г. Магадан

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Содержание изучаемого курса (комплексно-тематическое планирование)	7
4. Методическое обеспечение	12
5. Список литературы	16
6. Приложение	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 5 – 7 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, анализируя возрастные особенности дошкольников, условия реализации физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришли к определению: спортизация в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий, соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Исходя из этого, возникла идея: создать и внедрить в образовательный процесс ДОУ программу, которая будет направлена на оздоровление и обогащение двигательного опыта детей, через приобщение детей к зимним видам спорта: ходьба на лыжах, элементам игры в хоккей.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отработывая технику.

Данная программа рассчитана для детей 5-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Содержание программы по обучению детей ходьбе на лыжах определяется авторами: программой и технологией физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», и Э.Й. Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся

упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Цель программы:

- ✓ Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности МАДОУ.
- ✓ Снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ.

Задачи программы:

1.Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании

2. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3.Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Условия для реализации программы включают в себя материально-технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические – это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм.

Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Принципы реализации программы:

- научности – подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разное уровневое развития и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Программа состоит из одного раздела, соответствующего возрастным периодам дошкольного возраста (5-7 лет).

Содержание раздела соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности

Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

Повышение индекса здоровья до 32%.

Повышение уровня физической подготовленности детей на 35%.

Нулевой показатель низкого уровня двигательных умений, навыков и физических качеств.

Сформированы потребности в ежедневной двигательной активности.

Развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;

Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 5-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим – играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации детей
Обучение детей ходьбе на лыжах	Физические упражнения. Спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры -эстафеты. Свободное катание, лыжные прогулки	Групповая

Срок реализации Программы: 2 учебных года

Формы подведения итогов:

1.Проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей.

2.Проведение праздников, спортивных соревнований.

3.участие в зимней спартакиаде «Лыжня Вяльбе»

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практические занятия
1	Обучение навыкам ходьбы на лыжах: ступающий шаг, упражнения для обучения поворотам. Итоговое занятие	6	1	5
2	Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам. Итоговое занятие	8	2	6
3	Способы подъема на склон. Игры	6	1	5
4	Обучение спуску со склона. Способы торможений. Итоговое занятие	8	2	6
5	Закрепление материала. Эстафеты	8	1	7
	Итого	36	7	29

2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практические занятия
1	Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	4	1	3
2	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	8	1	7
3	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	8	1	7
4	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	8	1	7
5	Закрепление материала. ОФП. Эстафеты	8	1	7
	Итого	36	5	31

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год обучения

Сентябрь

1.ОФП:

Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.

2.ОФП:

Бег, ходьба с высоким подниманием колена.

Прыжки со скакалкой.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

3.ОФП:

Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

4.ОФП:

Бег с высоким подниманием ног.

Ходьба обычная.

Прыжки со скакалкой.

Подвижная игра «Горелки»

Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.

Октябрь

5.Беседа «О лыжном спорте, лыжниках».

Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».

6.Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году»

Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году.

Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.

7. Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.

8.Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.

Ноябрь

9.Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.

Игра «Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

10. Закреплять навык ступающего и скользящего шага.

Игра «Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

11. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

Игра «Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

12. Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.

Игра «Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

Декабрь

13. Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.

Игра «Идите за мной»

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

14. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Игра «Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

15. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров.

Игра «Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

16. Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».

Игра «Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

Январь

17. Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.

Игра «Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

18. Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх.

Игра «Карусель»

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

19. Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках.

Игра «Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

Февраль

20. Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».

21. Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».

22. Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.

Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке).

Игра «Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

23. Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне.

Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.

Март

24. Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.

Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

25-26. Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.

Игра «Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

27. Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.

28. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке).

Игра «Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

Апрель

29. Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе.

Игра «Следопыт»

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

30-31. Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон.

Игра «Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

32. Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.

Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

Май

33 -34. ОФП:

Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.

35.ОФП:

Бег, ходьба с высоким подниманием колена.

Прыжки со скакалкой.

Подвижная игра «Гуси-лебеди»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

36.ОФП:

Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища.

Ходьба по гимнастической скамейке.

Подвижная игра «Хитрая лиса»

Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

2 год обучения

№№ занят ия	Программное содержание	Методические рекомендации	Игры
----------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------

1-2	Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Скольжение по учебной лыжне 50 м за воспитателем.	Игра «У кого будет меньше шагов?»
3-4	Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Ходьба широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Свободное скольжение по учебной лыжне -10 минут.	«Не урони»
5-6	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами Во время спуска с пологого склона при длине ската 6-8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира «веер».	«Посмотри в окошко»
7-8	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. 3-4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне - 50 м.	«Поймай предмет»
9-10	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне - 80 м скользящим шагом. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы.	Спокойная ходьба на лыжах по прямой (30 м).
11-12	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Ходьба по учебной лыжне - 80 м скользящим шагом. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.	«Сороконожки»
13-14	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.	«Через препятствие»
15-16	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне.	«Идите за мной»

17-18	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Спуск с невысокого склона в основной стойке - 2 раза, спуск в воротики	«Кто быстрее повернется?».
19-20	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск в воротики, образованные лыжными палками, 2 раза, свободный спуск - 3 раза.	Ходьба по лыжне (30 м} спокойным скользящим шагом.
21-22	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.	«Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка).
23-24	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.	«Будь внимателен»
25-26	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 6) Пробежка без лыж (15 м). Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать	«Поменяй флажки»
27-28	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. . Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).	«Попади в цель»
29	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором».	«Трамвай»

30	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах:), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. . Спуск в средней стойке 4 раза. Спокойной ходьбой без лыж.	«Пройди и не задень»
31, 34	ОФП	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. ногах.	Подвижная игра «Зайцы и волк»
32, 35	ОФП	Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой.	Подвижная игра «Гуси-лебеди»
33, 36	ОФП	Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Хитрая лиса»

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Характеристика ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«**Чувство лыж**» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«**Чувство снега**» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

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 этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

Подъемы

По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой». На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен **подъем «полуелочкой»**. В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется. Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое. В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м. Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортир прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прибавляется гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона. Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».

Методика обучения

В большинстве общеобразовательных программ задача обучения передвижению на лыжах ставится только со средней группы. Но это не означает, что нельзя использовать лыжи с детьми более раннего возраста, если в детском саду имеются соответствующие условия. Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижения на лыжах.

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз, взгляд обращен вперед. Помогает освоению передвижения на лыжах выполнение подготовительных упражнений, как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног с лыжами, переступание в стороны и т.д.), а также имитация выполнения разных способов передвижения на лыжах без палок.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т.д. Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры, прогулки за пределы участка (в парк, на стадион, в лес). Длительность прогулок на лыжах постепенно увеличивается (от 30 минут до 1-1,5 часа). Важно, чтобы приобретенные в детском саду навыки закреплялись в выходные дни под руководством родителей.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Структура занятия по обучению детей ходьбе на лыжах

Часть занятия	Основная цель	Содержание
Вводная	Подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки («разогревание организма»), психологическая подготовка к выполнению последующих заданий (умение собрать внимание, овладение «чувством лыж» и «чувством снега», повышение эмоционального тонуса, дисциплинированности)	Подготовка лыжного инвентаря. Построение, небольшие по времени игры без лыж или пробежка по склону
Основная	Обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её, развитие ловкости, решительности, смелости	Ходьба по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 метров (ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за педагогом, за быстрым ребёнком, ходьба в различных направлениях, по параллельным линиям, на дистанцию до 100 метров). Упражнения: ходьба под воротца, с хлопками, с поворотами, с приседанием, со скольжением и

		пробежкой. Проведение спусков и подъёмов на склоны. Игры на лыжах
Заключительная	Постепенное снижение физической нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности	Ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Уход за лыжным инвентарём

Развивающая предметно-пространственная среда

В летний период:

1. Спортивный зал оборудован шведской стенкой. Эспандеры на каждого ребёнка.
2. Спортивная площадка на территории ДОУ.

В зимний период:

1. Спортивный зал.
2. Нарезанная лыжня на спортивной площадке ДОУ.
3. Нарезанная лыжня на стадионе СОШ № 29.
4. 15 пар лыжных комплектов, в том числе: ботинки, лыжи, лыжные палки.

Лыжное оборудование

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

У каждого ребенка должны быть одни определенные (промаркированные) лыжи. Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Для детей 5-7 лет используется несколько вариантов типов креплений. Лучшая обувь для маленького лыжника - ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке на липучках и дополнительными языками. Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны. Фиксируется время устойчивости в этой позе.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.

6. ПРИЛОЖЕНИЕ

Игры на снегу.

Пройди, не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

Правила. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за 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 темпе движения.

Описание. Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

Правила. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

Попади в цель.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

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 поменяет цветные флажки.

Будь внимателен.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, 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.

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – 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, на выпуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

Описание. Спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.