

Проект:

# «Лыжная подготовка детей в детском саду»



**Инструктор**  
**Физического воспитания детский сад № 25**  
**«Сказка» поселок Роза. Челябинской**  
**области**  
**Стаж работы 7 лет**

**Хусаинова Гюльнара Забировна**  
**04.03.1977год**

Лыжи – один из самых популярных и полезных для здоровья видов спорта. Тренировки проходят на свежем воздухе - в результате чего повышается иммунитет и увеличивается сопротивляемость организма к различным видам болезней. Занятия лыжными видами спорта оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему человека, укрепляют мышечный корсет ребенка. Кроме того, это полноценная тренировка вестибулярного аппарата.

На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, уверенность в себе, учат упорству в достижении поставленной цели.

Занятия лыжным спортом практически не имеют противопоказаний. При заболеваниях сердца, сильной близорукости, нарушениях координации, астматических явлениях, хроническом гайморите и синусите – начинать занятия можно только после подробной консультации врача и при этом внимательно распределять нагрузку.

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей и подготовительной группах детского сада детей обучаю ходьбе на лыжах.

На территории детского сада имеются условия для обучения ходьбе на лыжах.

Инвентарь: лыжи 12 пар.

У детей 6-7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус (с небольшим наклоном вперед); отмечается большая согласованность в движениях рук и ног. Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов, движения становятся относительно равномерными, скользящими. Перед каждым занятием по лыжной подготовке я напоминаю детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции, при падении постараться мягко упасть на бок.

Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа – «Пружинка», «Шире шаг», «Боковые шаги вправо и влево»

## Знакомство детей с лыжным спортом.

- Рассказать детям об истории создания лыж и развитии лыжного спорта. Расширять кругозор детей, с опорой на наглядный материал. Прививать интерес к лыжам и лыжному спорту.
- Рассматривали картинки о зиме, зимних видах спорта, разбирали положение тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах. Сами дети рассказывали, какие у них дома лыжи, где на них катались. Работу с родителями по вопросу одежды я начала заранее.
- Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха  $-8 -12^{\circ}\text{C}$ , полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Лучшее время для проведения занятий с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30 мин, в подготовительной – 30-35 мин. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах.



# Тренировка в спортивном зале



# Занятия на лыжах

1. Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег, одну лыжу с права, другую слева от себя закрепляют лыжи на ногах.
2. Упражнения боковые шаги. Повороты на месте вокруг пяток лыж «Веер»
3. Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 метров ступающим шагом как лошадки, 20 метров скользящим шагом как лисички.
4. Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты переступания в обе стороны, на месте.
5. Поочередно поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах- приставной шаг.
6. Ходьба по лыжне скользящим шагом дистанция 50 метров
7. Упражнения на лыжах «Змейка» огибая 6-8 предметов с правой и левой стороны.
8. Ходьба по лыжне в умеренном темпе
9. Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом.

# Физкультурное занятие на воздухе.

## Вводная часть

1. Построение на занятие.
2. Пробежка от 15-20 секунд, с чередованием с ходьбой. (Веровочка, След в след)
3. Одеваем лыжи правильно «Л» «П»

## Основная часть

Дети ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 -60 метров или ходьба по кругу. Ходьба под воротца, Ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, с скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20°, длина раската 20-30м), подъемов на склоны. 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» и др.

## Заключительная часть

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.



# Ходьба без палок



# Задачи занятия на прогулке

- развивать «чувство лыж», «чувство снега».
- развивать равновесие.
- способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
- учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом.
- закреплять навык подъема .
- продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.
- познакомить детей с торможением лыжами «упором».

# Соблюдать дистанцию



# Разминка

## Неторопливые скользящие шаги



# Ступающие шаги



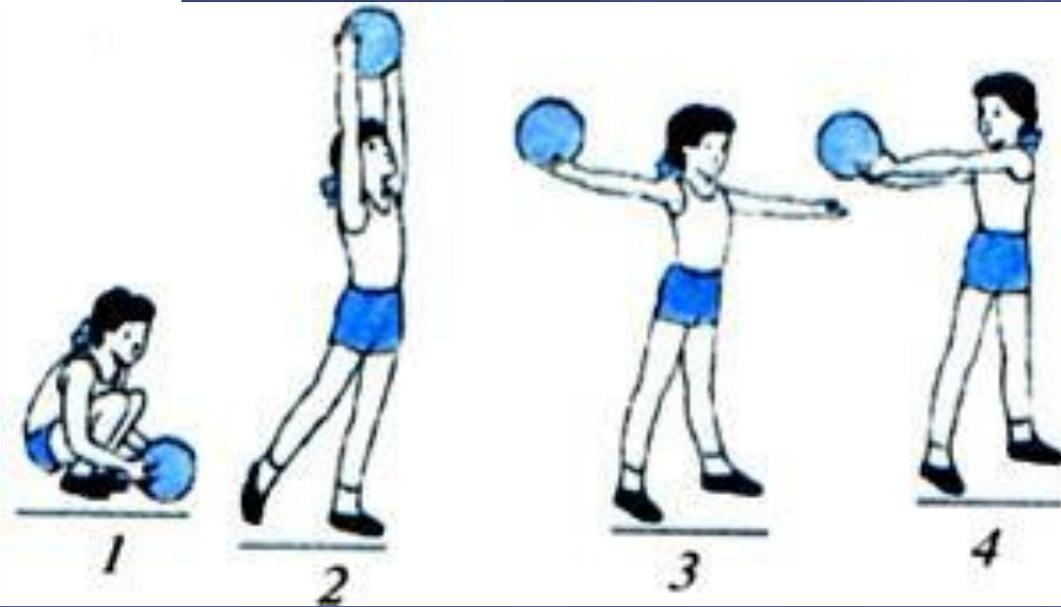
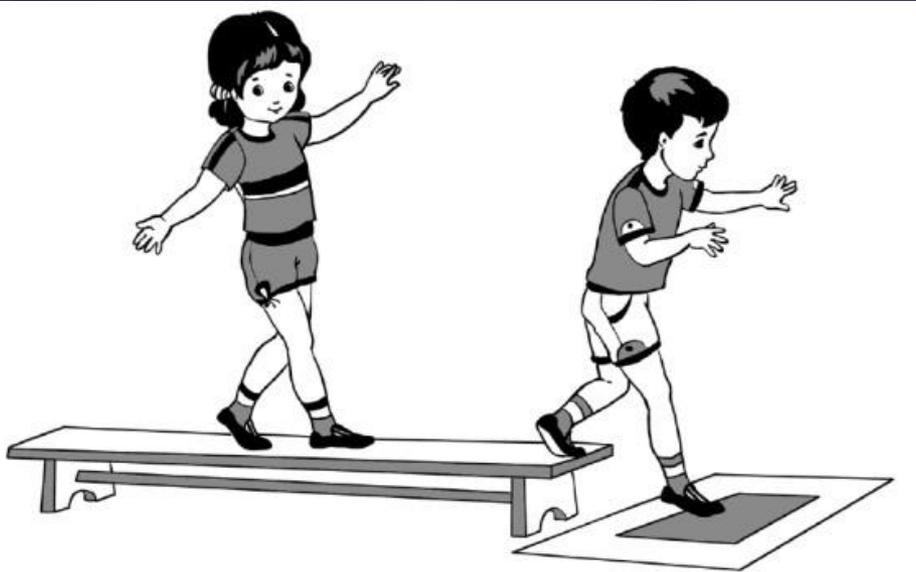
# Игры на лыжах

1. «У кого меньше шагов?» Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке дистанция 10 метров.
2. Игровое задание «Шире шаг» На отрезке лыжни надо скользить одной ногой как можно дальше.
3. «Кто самый быстрый» по сигналу передвигаются до обозначенного места.
- 4 «У кого меньше шагов» пройти короткий путь маленькими шагами.
5. « Кто дальше проскользит» Выполнить 5-6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить до полной остановки.



# Гимнастические занятия

- Повороты
- Ходьба по гимнастической скамейке



# Правила ходьбы на лыжах

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра. Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки. Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные).

**Основные правила:**

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.



# Общие правила ухода за лыжами.

## Дети должны знать:

1. Перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой.
2. Внимательно проверять состояние лыж. После прогулки, следить, чтобы не было царапин на скользящей поверхности лыж.
3. Периодически промасливать лыжи, что улучшает качество скольжения, предохраняет от проникновения влаги

# Правила ходьбы на лыжах

## Основные правила:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.



# «Лыжный спорт»

- лыжные гонки
- горнолыжный спорт
- биатлон (стрельба и гонка)
- прыжки с трамплина
- лыжное двоеборье (прыжки с трамплина и гонка)
- фристайл
- Лыжная гонка
- Прыжки с трамплина
- Горнолыжный спорт



Фристайл



Сноуборд



Горнолыжный спорт



Прыжки на лыжах с трамплина



Лыжное двоеборье



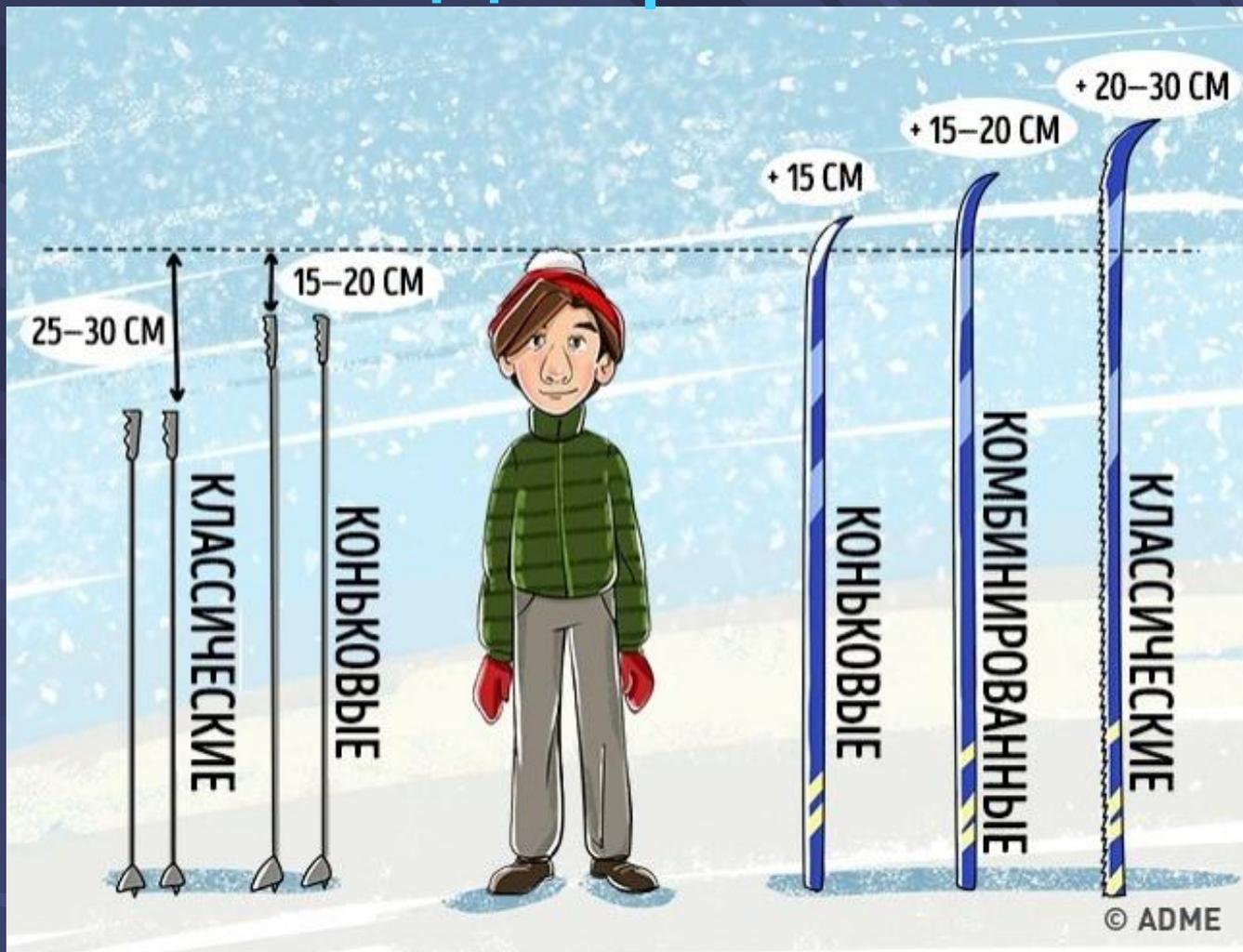
Лыжные гонки



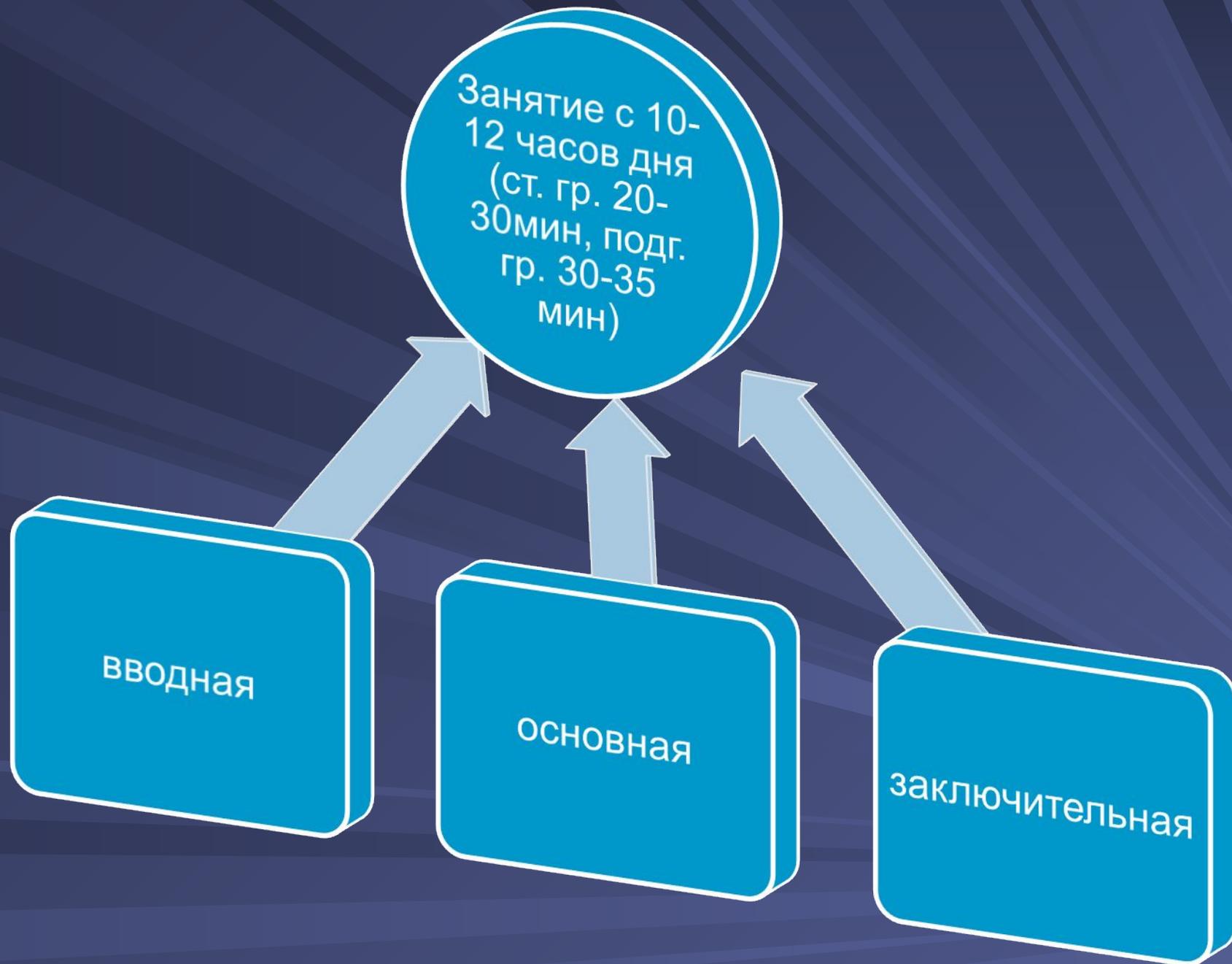
# Инвентарь лыжника, одежда обувь



# Подбор лыж



Вес (кг)	20-25	25-30	30-35
Рост (см)	100-110	110-125	125-140
Длина лыж (см)	105-115	115-135	135-165
Длина палок (см)	80-90	90-100	100-110





**Спасибо за внимание!**