

# Методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста



МДОУ-ЦРР д/с №27

г. Жуковский

**Цель: овладение детьми разнообразными видами лыжной подготовки:**

**Задачи лыжной подготовки:**

- движение скользящим шагом;
- повороты на лыжах;
- подъём и спуск по склонам;
- преодоление препятствий.

# 1 этап:

Рассказ детям о лыжных видах спорта, показ фото и видео.

(гонки на лыжах, биатлон, горный слалом, слалом -гигант, прыжки с трамплина, фристайл, водный слалом ит.д.)

Беседа о том, как и где можно кататься на лыжах (горные, беговые, водные и тд).

Знакомство с лыжным оборудованием.

## 2 этап

ознакомление детей с лыжами, построение с лыжами, способом их переноски,



Ознакомление с одеванием лыж, воспитание навыков самообслуживания, техникой безопасности при катании на лыжах.



# Хранение лыж.

Перед использованием лыжи охлаждают 30 мин до уличной температуры.



# Подготовка уличного инвентаря зимой.



# Ремешковые крепления



# 3 этап ИМИТАЦИЯ СКОЛЬЗЯЩЕГО ШАГА



# 4 этап освоение способов поворота, подъёма и спуска с горки



# Повороты и подводящие упражнения к ним

подъём носка, пятка на полу



поворот переступанием



# повороты переступанием в зале



# Обучение поворотам на лыжах



# Попеременный скользящий шаг





# Построение с лыжами



## 6 этап

закрепление и совершенствование навыка ходьбы на лыжах в различных играх, эстафетах.



**В средней группе зимой проводятся катание на санках, игра в хоккей и ходьба на лыжах.**



Основная задача обучения лыжному ходу в средней группе – выработка начальных навыков передвижения скользящим шагом. Дети передвигаются по лыжне без палок свободным накатистым шагом.



# Обучение скользящему шагу в средней группе



# Катание на санках



# Старший дошкольный возраст

Основная задача обучения лыжному ходу в **старшей группе** – овладение разнообразными приёмами лыжной подготовки:

-  Самостоятельная переноска лыж;
-  Надевание лыж;
-  Совершенствование навыков передвижения скользящим шагом;
-  Овладение навыками поворотов;

Дети передвигаются по лыжне без палок.

## Основная задача обучения лыжному ходу в **подготовительной** группе –

овладение разнообразными приёмами лыжной подготовки.

Дальнейшее усвоение и совершенствование всех способов передвижения на лыжах.

- Ходьба попеременным скользящим шагом;
  - Повороты на месте и в движении;
  - подъёмы и спуски с горки;
  - переноска лыж, строевые упражнения с лыжами.
- освоение ходьбы на лыжах с палками.

# Первенство детского сада по лыжам



# Спортивный праздник «На лыжах всей семьей»

