

Обучение детей ходьбе на лыжах

Инструктор по физическому
воспитанию

ГБДОУ д/с № 202
Выборгского района
Санкт-Петербурга
Алексеева Е. В.

Цели и задачи

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

детей старшей группы:

- Дать детям возможность активно двигаться зимой;
- Пробудить интерес к ходьбе на лыжах;
- Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их;
- Научить передвигаться переменным шагом и скользить на лыжах.

детей подготовительной группы:

- Развивать чувство равновесия;
- Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах;
- Продолжать обучение скольжению, удлиняя шаг, добиваясь правильного положения тела, перенесения тяжести тела с одной ноги на другую, согласованности работы рук и ног при катании без палок и с палками;
- Научить спускаться с горы, тормозить;
- Обучать подъему лесенкой.

Подготовительный период

На физкультурных занятиях используются упражнения, укрепляющие мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

Подготовительный период



Большое затруднение у детей вызывает координированное движение рук и ног при ходьбе на лыжах. В подготовительный период проводим обучение лазанью разноименным способом

Подготовительный период

Очень важна также
тренировка
вестибулярного
аппарата. С этой
целью в
гимнастические
занятия включаются
различные повороты,
наклоны туловища,
кружение, ходьба по
гимнастической
скамье, упражнения со
скакалкой и др.



Подготовительный период



- Неоценимую помощь в подготовке детей к обучению ходьбе на лыжах оказывает использование современных детских тренажеров: батут, беговая дорожка, мини-степпер, «бегущий по волнам», «наездник», велосомобиль, при этом хорошо укрепляются все мышцы ног.

Подготовительный период

- Для тренировки вестибулярного аппарата используем различные балансиры («Улитка», «Квадрат», балансир с лабиринтом и др.), велосомобили, хождение и выполнение различных заданий на тактильных дорожках.



Подготовительный период

Дети знакомятся с
лыжами,
лыжными
креплениями,
палками,
стойками для
хранения лыж.
Старшие дети
овладевают
навыками смазки
лыж.



Основной период - занятие

- Дети учатся одевать лыжи



Комплекс обучающих упражнений:



Пружинка



Подъем правой и
левой согнутой ноги с
лыжей

Комплекс обучающих упражнений:



Шаг в сторону правой и
левой ногой (лыжи
параллельны)



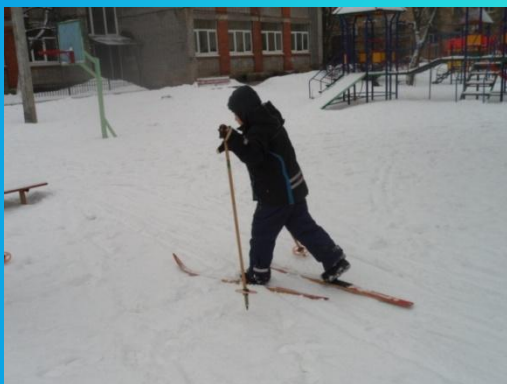
Принятие исходного
положения лыжника

Комплекс обучающих упражнений:



Ходьба вперед по прямой

Комплекс обучающих упражнений:



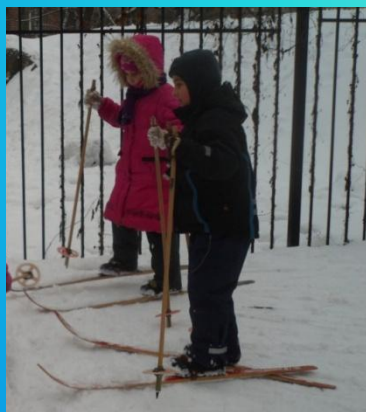
Ходьба скользящим
шагом с палками
(разноименная работа
рук и ног)



Скольжение на лыжах,
отталкиваясь двумя
палками

Комплекс обучающих упражнений:

Подъем на горку
«лесенкой» с помощью
палок



Спуск с горки,
оттолкнувшись палками,
в полуприседе

Игры и забавы на лыжах:

Старшая группа

«Шире шаг» - отметить на лыжне 10-15 м и предложить ребенку преодолеть это расстояние без палок широкими скользящими шагами. Рекордный результат - самое маленькое число шагов.

«Кто быстрее?» - несколько играющих становятся на исходной линии, по сигналу начинают движение в прямом направлении до обозначенного места. Возвращаются спокойным шагом.

«Лесная карусель» - несколько детей становятся на лыжню по кругу на равном расстоянии, по сигналу начинают движение, стараясь сохранить дистанцию. Через несколько кругов, немного отдохнув, «заводят карусель» в другом направлении.

Катание детей в полуприседе: воспитатель соединяет две лыжные палки, один конец дает ребенку и везет его, как «лошадка», ребенок старается сохранить равновесие.

Игры и забавы на лыжах:

Подготовительная группа

«Слалом» - на ровном месте на лыжне расставляется 5-7 меток (лыжные палки, ветки). Дети пробегают между ними на лыжах змейкой как можно быстрее, стараясь не сбить ни одной метки.

«Коридор» - спускаясь с горки, дети стараются проехать, не задевая и не наезжая на прутики или флажки, которыми обозначен коридор.

«Подними предмет» - спускаясь с горки, ребенок должен, присев, поднять заранее положенный на середине склона предмет (шишку, флажок, кубик, кеглю и др.)

Спуск с горки парами, втроем, вчетвером, держась за руки.

Спуск с горки на одной лыже.

Заключительная часть

Снимаем лыжи, чистим и уносим их на место

