Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 17

Принята:
на педагогическом совете
протокол № 1
«05» сентября 2018 г

Утверждена:
Приказом МДОУ д/с
комбинированного вида №17
от «05» сентября 2018 г.
Заведующий ____ О.В. Хрусталева

Дополнительная общеразвивающая программа

кружка физкультурной направленности

« Юный лыжник»

Согласован
на совете родителей
Председатель ____ М.В.Артемьева

Узловский район 2018г.

Физическая культура – это составная часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических и духовных способностей человека.

И.И.Мечников

Актуальность.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое отображено русской пословицей «Мороз невелик – а стоять не велит».

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры: «Микробы не любят холода. Они также, как и животный организм, любят температуру от нуля, и мороз на них действует губительно… Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли… На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергающие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха».

Уже в начале нашего столетия передовые педагоги начинают все больше и больше уделять внимание лыжному спорту детей.

С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, 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.

Значение.

Велико оздоровительное значение занятий лыжами. Длительное передвижение на лыжах в виде прогулок или учебно-тренировочных занятий на чистом морозном воздухе, выполнение мышечной работы в благоприятных гигиенических условиях значительно повышают общую работоспособность организма, благодаря влиянию холодного воздуха

улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. У ребенка повышается сопротивляемость различным заболеваниям. Отмечается сокращение их продолжительности.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) благоприятен для начала занятий лыжами. Организм ребенка вполне подготовлен к овладению навыками ходьбы на лыжах. Строение, функции и взаимодействие различных органов и систем достигают значительного совершенства, что позволяет считать данный возрастной период важным этапом становления движений. Опорно-двигательный аппарат ребенка становится более крепким. Поэтому ребенок может выполнять различные движения, требующие гибкости, силы. В этом возрасте дети более выносливы, ловки. Им свойственна смелость, наличие устойчивого интереса к спортивным упражнениям.

Для ребенка 5-7 лет характерна способность осознанно управлять своими движениями. При ходьбе на лыжах дети овладевают умениями сохранять равновесие, правильно держать туловище, соблюдать направление толчка и согласовывать движения рук и ног.

Осознанность действий обеспечивается не только физическими данными и возросшим двигательным опытом ребенка, но и его общим умственным развитием, улучшением моторной памяти, развитием речи. Дети способны воспринимать характер и качество движений, давать дифференцированную и обобщенную оценку, которая может строиться на объективных и мотивированных суждениях. Это свидетельствует о возрастающей роли мышления, наличии умения использовать свой личный двигательный опыт.

Передвижение на лыжах доставляет большое удовольствие, оказывает положительное влияние на нервную систему, улучшает общее состояние организма, обеспечивая высокую умственную и физическую работоспособность. Лыжная подготовка и лыжный спорт оказывают большое влияние на всестороннее физическое развитие занимающихся.

Цель.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе лыжной подготовки.

Задачи.

Оздоровительные:
1. Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
2. Совершенствовать функции и закаливание организма детей.
3. Повышать тренированность организма.

4. Повышать уровень умственной и физической работоспособности.
Развивающие:
1. Развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость.
2. Развивать координационные способности, функцию равновесия.
3. Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и в динамике.
Образовательные:
1. Учить детей брать лыжи из стойки, скреплять их, снова ставить в стойку, надевать и снимать лыжи, переносить, ухаживать за ними.
2. Обучать детей ходьбе ступающим шагом.
3. Обучать детей ходьбе переменным скользящим шагом, заложив руки за спину.
4. Обучать детей выполнять повороты на месте и в движении.
5. Обучать детей спускам и подъемам.
6. Обучать детей технике выполнения торможения.
7. Обучать детей попеременному двухшажному ходу с палками.
8. Обучать детей бесшажному ходу с палками.
9. Формировать навыки освоения составных элементов основных движений, при согласованной работе всех частей тела.
10. Приучать детей самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.
Воспитательные:
1. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по лыжной подготовке.
2. Воспитывать нравственные качества: чувства товарищества, взаимовыручки, взаимопомощи, ответственности и доброжелательного отношения друг к другу.
3. Воспитывать волевые качества: дисциплинированность, смелость, способность к преодолению трудностей.
4. Развивать самоорганизацию в подвижных играх.
5. Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
Валеологические задачи:
1.Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.
2.Формирование навыков здорового образа жизни.

Условия обучения ходьбе на лыжах.

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10— 12 часов дня.

Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах, в среднем 25 – 35 мн.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. На спортивной площадке делается учебная лыжня с закругленными углами. Имеется небольшой склон для спусков и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема. В дальнейшем следует проводить занятия на удлиненной лыжне и более крутых горках. Когда дети освоят способы передвижения, научатся делать повороты, подниматься на небольшие горки и спускаться с них, необходимо проводить лыжные прогулки в парке, в лесу, выбирая средне пересеченную местность.

На учебной лыжне инструктор находится в середине круга, а если на склоне, то - на середине склона.

Одежда и обувь ребенка Одежда детей должна быть плотной, хорошо защищающей от ветра и не стесняющей движений. Во избежание перегревания не следует одевать детей слишком тепло. Для передвижения на лыжах можно рекомендовать комбинезон из водоотталкивающей ткани на утепленной подкладке или лыжный костюм. Из головных уборов наиболее удобны вязаные шапки, шапки-ушанки (в ветреную погоду). На руки следует одевать шерстяные варежки, а поверх их кожаные или брезентовые рукавицы. Для катания на лыжах используются ботинки на утепленной подкладке, с широкой носовой частью.

Подбор лыж и палок Лыжи и палки соответствуют росту ребенка. Если лыжи поставить вертикально, то они должны доходить до кончиков пальцев вытянутой вверх руки, а палки достигать подмышек. Пети на палках делаются такого объема, чтобы в них проходили кисти рук лыжника в рукавицах

Содержание работы.

Теоретическая подготовка.

1.Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и Тульской области.

2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, при передвижении попеременным двухшажным ходом.

4. Закаливание, режим дня, и гигиена занимающегося. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

Практическая подготовка.

1.Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, общей выносливости. Элементы спортивных и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие общей выносливости.

2.Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног.

3. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Характеристика ходьбы на лыжах

«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; характером снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

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.

Техника выполнения - туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимать задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед с легким прихлопыванием и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем так же делается шаг левой ногой вперед. Движения рук согласуются с движением ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Методические рекомендации. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага. После показа и объяснения детей строят в шеренгу и дают задание пройти до условленного места (8—10 шагов). Инструктор все показывает и объясняет детям, затем следит за тем, чтобы дети правильно выполняли его требования и закрепляли приобретенные навыки. Когда дети освоят технику передвижения ступающим шагом, необходимо 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.

Скользящий 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.

Техника выполнения. Скользящий шаг выполняется из стойки лыжника и начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега, затем маховым движением она подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выставить на шаг вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую — отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности. Для того что бы ребенок сильнее сгибал ноги полезно выполнять переменное скольжение на сильно согнутой ноге с акцентированным подседанием на опорной ноге перед толчком.

Методические рекомендации. В процессе обучения дети иногда допускают такие ошибки: скользят на выпрямленных ногах или, сгибая их в коленях, недостаточно переносят тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу. Важно своевременно исправлять эти ошибки. Чтобы выработать сильный толчок, следует передвигаться на лыжах под небольшой уклон, отталкиваясь под некоторым углом к направлению движения (15—20°). При этом лыжа опирается на внутреннее ребро, и толчок усиливается. Для развития быстроты дается задание преодолеть расстояние 25—30 м. как можно быстрее. Инструктор указывает детям, чтобы они сильнее сгибали ноги в коленях и переносили тяжесть тела на выдвигаемую вперед ногу. Когда ребенок освоит скользящий шаг, он может чередовать его со скольжением на двух ногах: ребенок делает разбег (2—3 скользящих шага), а затем скользит на двух лыжах одновременно. Разбег и скольжение повторяются. Чтобы дети научились сгибать ноги, им предлагается поглубже присесть и проехать в «воротики», составленные из двух лыжных палок.

Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку

осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносится вперед.

Повороты

на лыжах выполняются на месте и в движении.

Повороты переступанием вокруг задников 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.

Поворот переступанием вокруг носков лыж выполняется так же, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Методические рекомендации. Повороты можно выполнять под счет: инструктор считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

Подъемы.

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.
Методические рекомендации. Важно обратить внимание на то, чтобы при переставле-нии лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Спуски

в основной, высокой, низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности. 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.
низкая — для увеличения скорости. В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед.
высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. 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. Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

Комплексно-тематическое планирование

Месяц	№ занятия, дата проведения	Содержание	Индивидуальная работа
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 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 производиться на ровне 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 производиться 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.	

Упражнения в обучении ходьбе на лыжах старших дошкольников.

Упражнения для обучения скользящему шагу.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за инструктором 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 инструктора) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по кругу.
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 веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки бубна.
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 360гр) в правую и левую сторону.
6. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочерёдно обходя препятствия, то справа, то слева).
7. Ходьба на лыжах по следу, оставленному инструктором («звёздочка», «спираль»).
8. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

Упражнения для обучения подъёмам.

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. Подъём на склон «лесенкой».
4. Имитация подъёма «ёлочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъёма «ёлочкой» по следу, оставленному инструктором.
6. Подъём «ёлочкой» на пологий склон.
7. Подъём «ёлочкой» 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 определённые 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, взявшись за руки.
9. Спуск со склона низко присев.
10. Спуск вдвоём, держась за руки.
11. Спускаясь перекладывать из руки в руку перед собой мячик.
12. Спускаясь со склона, ребёнок старается попасть снежком в обруч.

Тематический план обучения детей ходьбе на лыжах.

1 год обучения – подготовительная группа.

1. Беседа «Что такое лыжи?».	Вызвать интерес к занятиям на лыжах.
2. Чтение сказки «Чудесные дощечки».	
3.Рассматривание иллюстраций и фотографий лыжников.	Заинтересовать детей ходьбой на лыжах, создать представление о стойке лыжника.
4. Игра «Кто быстрее наденет и снимет лыжи?»	Дать представления о том, как снимать и надевать лыжи.
5. Игры « Кто быстрее и правильнее донесёт лыжи до снеговика?» и «Кто быстрее донесёт лыжи до места их хранения?».	Познакомить детей с различными способами переноски лыж – в руке, под рукой, на плече.
6. Беседа «Как ухаживать за лыжами».	Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю.
7. Игра «Раз, два, три – стойку лыжника прими».	Учить стойке лыжника и имитации движений рук.
8. Игры «Проедь через ворота», «Пройди по лабиринту», «Кто дальше?» (скользить в стойке лыжника)	Совершенствовать стойку лыжника.
9. Ходьба на лыжах по кругу.	Учить детей ходить на лыжах по снежной площадке ступающим шагом.
10. Игры «Идите ко мне», «Догоните меня», «Карусель».	Закрепить ступающий шаг в играх.
11. Ходьба по кругу, игра «Кто быстрее?» (бег на расстояние 30м).	Учить скользящему шагу на снежной площадке.
12. Игры «У кого будет меньше шагов?», «Шаги – великаны», «Кто быстрее?».	Закрепление скользящего шага.
13. Рассказ, показ, объяснение – «Поворот».	Дать детям представление о технике выполнения поворота переступанием.
14. Игра «У кого самый красивый веер?»	Учить детей делать повороты путём переступания вправо и влево.
15. Игра «Не сбей флажок».	Закрепление поворотов.
16. Упражнения: переступание боковым шагом через палки; боковые шаги (ускоряя темп передвижения).	Учить детей ходить «ёлочкой» и «лесенкой» на ровной местности.
17.Игра «Кто быстрее заберётся на горку?»	Учить забираться на горку «ёлочкой» и «лесенкой».
18. Игры «Бег на одной лыже», «Слалом», «Кто дальше?»	Закрепление всех пройденных видов движений

Литература.

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.