

Перспективное планирование по обучению детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах

Постнова Ольга Владимировна, инструктор по физической культуре

Разделы: Работа с дошкольниками

Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа и местности.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей старшей группы ходьбе на лыжах МБОУ «Андринская СОШ» (физкультурное занятие на прогулке)

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить ступающим шагом.
	3.	Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.
Декабрь	1.	Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.

		Закреплять умение ходить ступающим шагом.
	3.	Упражнять в ходьбе на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.
Январь	3.	Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве. Закреплять навык передвижения ступающим шагом.
	4.	Продолжать обучение скользящему шагу. Учить делать повороты переступанием, обходить предметы на участке детского сада.
Февраль	1.	Учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки. Упражнять в ходьбе скользящим шагом.
	3.	Закреплять навык скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3-4 метра.
Март	1.	Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой», спускаться с него, низко присев.
	3.	Продолжать обучать спуску с невысокого склона в низко фиксированной стойке и подъему «лесенкой».
Апрель	1.	Закреплять навыки спуска в низкой стойке и подъема «лесенкой». Упражнять детей в ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров.
	2.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 1-1,5 км в медленном темпе.

**Перспективный план физкультурных занятий по обучению детей подготовительной группы ходьбе на лыжах МБОУ «Андринская СОШ»
(физкультурное занятие на прогулке)**

Месяц	Неделя	Программные задачи
Ноябрь	1.	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах.
	2.	Закреплять навык ступающего и скользящего шага.
	3.	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.
	4.	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом.

Декабрь	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.
	2.	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.
	3.	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров.
	4.	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».
Январь	2.	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.
	3.	Учить ходить скользящим шагом, заложив руки за спину, подъёму на склон «ёлочкой». Закреплять навык поворотов переступанием на лыжах.
	4.	Учить детей ходьбе на лыжах с палками попеременным двушажным ходом.
Февраль	1.	Продолжать учить детей попеременному двушажному ходу, подъёму на склон «ёлочкой» и торможению при спуске с горки.
	2.	Упражнять детей в ходьбе попеременным двушажным ходом, в подъёме «ёлочкой» и спуску в высокой стойке с торможением.
	3.	Учить ходить попеременным двушажным ходом с палками, преодолевать препятствия на пути.
	4.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах попеременным двушажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.
Март	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.
	2.	Упражнять в подъёме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением.
	3.	Учить проходить на лыжах попеременным двушажным ходом 600м в среднем темпе.
	4.	Совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.
Апрель	1.	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе.
	2.	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон при длине ската 18м.

**Обучающие игры и упражнения, используемые в МБОУ «Андринская СОШ»
по обучению дошкольников старшей группы ходьбе на лыжах**

«Кто быстрее»

Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат»

Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

Обучающие игры и упражнения, используемые в МБОУ «Андринская СОШ» по обучению дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах

«Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной»

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

«Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

«Поймай предмет»

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

«Следопыт»

Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

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

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

«Два мороза», «Эстафета в парах»

Цель: развивать быстроту.