C:\Users\Отец\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\Q3LT6TVB\MC900396718[1].wmfОбеспечить достойный уровень дошкольного образования в современном мире невозможно без разработки и внедрения инновационных проектов и технологий. Наиболее актуальны и сопровождающие положительными отзывами со стороны родителей являются инновации в разработке и применении здоровьесберегающих и оздоровительных технологий. Во всех ДОУ для сохранения и укрепления здоровья детей используют, как традиционные мероприятия, включенные в режим дня (это закаливание, прогулки и т.д.), так и методы, рекомендуемые в современной литературе (это корригирующие гимнастики, гимнастики после сна и т.д.). Так в нашем ДОУ, одной из основных задач, является: создание условия воспитания у ребенка позиции ценности здоровья и чувства ответственности за его сохранение и укрепления. В нашем учебном заведении есть все условия для занятий лыжным спортом. На территории детского сада располагается участок, на котором растут разные деревья. Среди этих деревьев я проложила лыжную трассу. Это позволило создать условия для занятия лыжным спортом, не выходя за пределы территории ДОУ. Лыжные прогулки, учитывая их мощное оздоровительное воздействие, еще один рекомендуемый вид спорта не только для лиц, имеющих проблемы с позвоночником. Они усиливают циркуляцию крови, хорошо стимулируют деятельность сердца, легких и мышц. Благоприятное воздействие оказывается и на кости скелета. А для развития и роста здорового ребенка я считаю это очень хорошо. Ходьба на лыжах – упражняет в балансировании тела и быстром беге, умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, так же способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством для закаливания. Методику оздоровления детей в ДОУ лыжами, я начала использовать один год назад. Обучение ходьбе на лыжах, начинается уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

Детям не просто освоиться с непривычным для них ощущением тяжести лыж, их скольжения на снегу. Поэтому первые движения ребенка – постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом постепенно усложняются и дети начинают выполнять:

* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
* Прыжки с поворотом лыж вправо – влево.
* Прыжки с поворотом на 180 и с сохранением равновесия.
* Прыжки в высоту с подтягиванием колен к груди – «Кенгуру».
* Прыжки на одной ноге с сохранением равновесия на одной лыже.
* Постановка одной лыжи параллельно туловищу впереди с сохранением равновесия.
* Отведение одной лыжи назад так, чтобы она касалась снега только носком.

Все эти упражнения достаточно сложные и не сразу детям удается их выполнить. Далее при ходьбе необходимо контролировать, чтобы носок лыжи был приподнят, а задний конец прижат к снегу, следить, чтобы руки как при ходьбе двигались с перекрестной координацией.

Переходить от упражнений к передвижению нужно начинать с ходьбы по ровной лыжне ступающим шагом, выполнять поворот переступанием, затем постепенно осваивать скользящий шаг. Обучение такому шагу включает поочередное отталкивание то правой, то левой ногой, лыжа прижата к снегу, нога сгибается в колене, выносится вперед, на нее передается вес тела.

Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать: идти, соблюдая интервал, не отставать; не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции. По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах появляется возможность использовать игры, в которых эти навыки закрепляются и совершенствуются. Значение игр для всестороннего развития детей огромно. В них формируются положительные черты характера – настойчивость, целеустремленность и др., развиваются чувства товарищества, взаимопомощи. Игры надо выбирать такие, чтобы в них играющие были активны, деятельны. Нашим детям очень нравятся самые разнообразные эстафеты, игры: «Лови – не урони» (перебрасывание мяча в движении); «В ворота» (присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок) и др.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Список литературы:

1. Д.В.Хухлаева «Методика физкультурного воспитания в ДОУ»
2. М.П.Голощекина «Лыжи в детском саду»
3. Справочник «Старшего воспитателя в ДОУ»
4. Библиотека журнала «Дошкольное воспитание»
5. Использование ресурсов Интернета.