***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДЕТСКОМ САДУ.***

***Две курносые подружки***

***Не отстанут друг от дружки***

***Обе по снегу бегут***

***Обе песенки поют***

***Обе ленты на снегу***

***Оставляют на бегу.***

**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.** **Слайд 1,2**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

**ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.** **Слайд 3**

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

* **наглядные** — показ физических упражнений. Слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь инсируктора.
* **словесные** — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;
* **практические** — повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.
На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

**Слайд 4**

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как **«чувство лыж», «чувство снега».**

Для подготовмтельной группы детского сада я разработала перспективный план, согласно которому и выстраиваю свои занятия

**Слайд5**

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха -8 -12ºС, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Лучшее время для проведения занятий с детьми – 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30мин, в подготовительной – 30-35мин. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах.

**Слайд 6**

Перед началом лыжного сезона я провожу предварительную работу с детьми, знакомлю их с лыжами, различными видами креплений, с правилами поведения на лыжне

**Слайд 7**

Ребята усвоили и соблюдают **правила ходьбы на лыжах**:

* идти, соблюдая интервал;
* не отставать;
* не наезжать на лыжи впереди идущего;
* не разговаривать на дистанции;
* при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому;
* скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
* если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

**Слайд 8 Структура занятия**

Как и все занятия по физической культуре

**Занятие по лыжной подготовке состоит из трех частей:** вводной, основной и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. **Слайд 9**

 Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку или инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег взявшись за руки – для пятилетних детей) и «След в след» ходьба друг за другом – для детей 6-7 лет и т.д. Пробежка для детей пяти лет – 15сек, для детей 6 лет – 18сек, для детей 7 лет – 20-22сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

**Слайд 10**

Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за инструктором, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 метров для отработки длинного **скользящего шага** и т.п. В основной части занятия я провожу упражнения (ходьба под воротца **Слайд 11**

 (далее посмотрим видео),

 Ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, с скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20º, длина раската 5-10м), подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка» и др.

 **Слайд 12**

Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа

**Слайд 13 К концу лыжного сезона дети умеют**

**Слайд 14**Подъем **«лесенкой»** дети усвоили быстро. При спуске учила тормозить. Сначала осваивали спуск на низкой стойке, затем стоя. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны при длине спуска 10-12м. При подъеме **«Лесенкой»** надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого проводим упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага).

Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «Лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

 **Слайд 15**Перед спуском со склона обращаю внимание детей на **стойку лыжника**, предлагаю ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяю на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям. Вначале сама показываю, как надо спускаться, обращаю внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендую пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения – пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки.

**Слайд 16** С этой же целью можно использовать игровые моменты при спуске со склонов. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одно подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на верху склона, во время спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «Зайчик» - прижать пальчики (ушки) к голове, «Матрешки» - скрестить руки на груди или одну руку прижать к щеке, «Дозорные» - смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т.д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

**Слайд 17 - 18** Ходьба по учебной лыжне для детей 5-7 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Я, как инструктор, нахожусь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) поясняю детям те или другие элементы ходьбы на лыжах.

**Слайд 19**В старшей группе более совершенствуется навык **скользящего шага**. Здесь стремимся к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатисным, ритмичным. На каждом занятии провожу упражнения скольжения по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяю правильной посадке лыжника. Я показываю позу лыжника и поясняю: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо».

**Слайд 20** В старшей группе совершенствуется умение детей **делать повороты на лыжах**. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми провожу игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т.д.

**Постепенно дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения – более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.**

**III. Заключение Слайд 21**

Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов.

Подводя итоги проделанной мною работы, нужно отметить, что к концу первой зимы, катаясь на лыжах, дети еще не умели принимать правильное положение, недостаточно согнутая в колене нога не давала возможности сильно отталкиваться при скольжении. Навыки скольжения только начинали формироваться. Самые лучшие результаты были у тех детей, которые уже раньше дома катались на лыжах,( Сева, Максим , Даша) и у тех, кто проявлял большой интерес к лыжам, и катались почти ежедневно.

Лыжные прогулки и занятия способствуют воспитанию у детей морально-волевых качеств;

* смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Занятия лыжной подготовкой повысили активность детей, у них появилось желание кататься на лыжах в любую погоду.

Хочется обратить внимание на следующее: родители интересуются успехами детей, помогают в ремонте спортивного лыжного инвентаря; участвуют в проведении занятий.

В заключении хочу подчеркнуть, что лыжные прогулки в лес, способствуют воспитанию у детей любви к природе, пробуждают чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своем родном крае.

Считаю, что правильные организация и методика занятия лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил, поэтому в свою деятельность по физической культуре включаю обучение детей ходьбе на лыжах и рекомендую это своим коллегам.

**Вашему вниманию предлагаю посмотреть видео отрывков занятия. Слайд 22 обучение скользящему шагу Слайд 23 ходьба под воротца**

**Слайд 24 – 31.**

Так как я сама являюсь ярым поклонником лыжного спорта и всегда с удовольствием участвую в соревнованиях, в нашем детском саду была организована лыжная прогулка для педагогов в выходной день. Эта идея была выдвинута на пятиминутке, далее я разместила объявление о месте сбора и времени. Нашему коллективу эта идея очень понравилась. Далее смотрим несколько фото и видео.

**Пусть зима радует!**