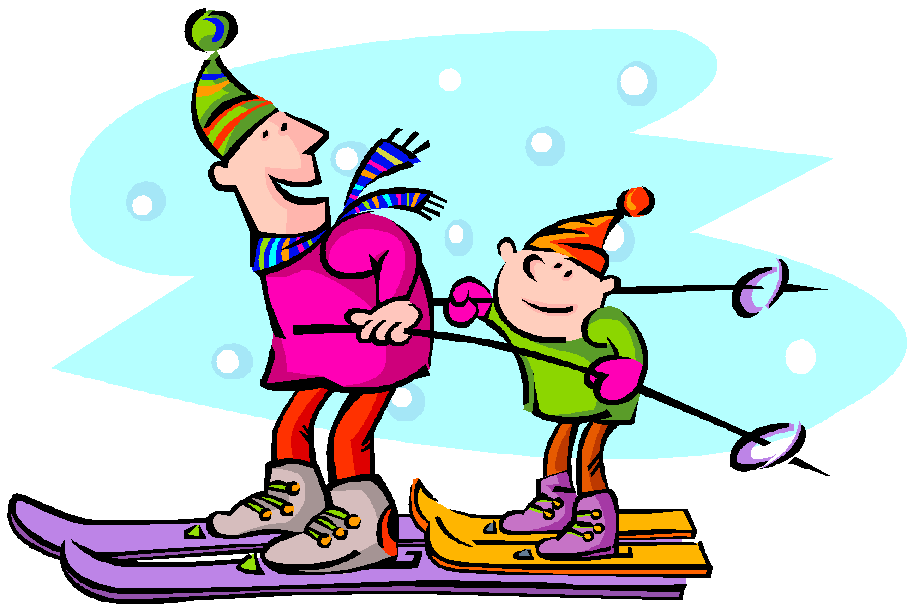
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Майинский Центр развития ребенка –

детский сад «Мичил»»

**Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста средствами**

**подвижных игр на лыжах**

**(методическое пособие)**



**Автор-составитель:** Куприянова Надежда Семеновна

**Майя - 2012**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** данной темы состоит в том, что передвижение на лыжах оказывает положительное воздействие на развитие и укрепление функциональных систем организма и в первую очередь на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную. В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития личности. Выполнение умеренной мышечной работы совлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом морозном воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. И в связи влиянием лыжной подготовки на организм в целом необходимо при организации занятий и планирования нагрузки в работе с детьми дошкольного возраста нужно учитывать возраст и подготовленность.

Важное место в занятиях по лыжной подготовке занимает игровой метод, который позволяет отвлечь занимающихся от порой непрерывной монотонной работы на занятии, повысить эмоциональность занятий, внести в них разнообразие.

Подвижные игры позволяют:

* закреплять и совершенствовать лыжную технику;
* развивать физические качества (быстроту, силу, выносливость, координационные способности);
* моделировать соревновательные условия.

Большинство игр на лыжах способствуют комплексному развитию физических качеств. Однако в зависимости от характера, условий, темпа игры и модификации игровых заданий в них могут развиваться преимущественно несколько физических качеств или одно из них.

**Цель** данного методического пособия – помочь студентам, педагогам, родителям в организации подвижных игр на лыжах у детей дошкольного возраста.

В данном пособии нами предлагается система подвижных игр на лыжах у детей старшего дошкольного возраста и методические рекомендации к ним.

При разработке системы подвижных игр нами учитывались принципы доступности, последовательности, систематичности, учета индивидуальных особенностей детей. Работа была построена на основе проведения диагностирования, где будут выявлены возможности детей старшего дошкольного возраста.

**Система подвижных игр на лыжах для развития физических качеств у детей дошкольного возраста**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название и содержание и игры** | **Методические указания** |
| ***Игры для овладения лыжами как спортивным снарядом, воспитания координации движений и освоения элементарных навыков ходьбы на лыжах*** | |
| **«Прокладка железной дороги»**  Дети выстраиваются в шеренгу боком по направлению движения с интервалом в 1 м. передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу». Выигрывают те, у кого ровнее и четче будет проложена лыжня по снегу. | М*есто проведения:* ровная площадка  *Количество повторений:* 5-6 раз  *Длина дистанции:* до 50м.  Игра применяется на начальном этапе обучения после изучения приставных шагов на лыжах. Обязательно выполнять правым и левым боком. |
| **«Поезд»**  Играющие выстраиваются в 2-3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу воспитателя команды продвигаются вперед ступающим шагом в «депо», ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными с правой и левой сторон лыжни. Побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения руками и ногами и первыми прибыли в «депо». | *Место проведения:* учебная площадка  *Количество повторений:* 3-5 раз  *Длина дистанции:* до 30м.  Игра применяется на начальном этапе обучения. Включается в занятие после освоения ступающего шага. Проводится с палками и без палок. |
| ***Игры для совершенствования поворотов на месте и в движении*** | |
| **«Веер»**  Игроки выстраиваются в одну или две шеренги с интервалом в 2-3м. По команде все выполняют поворот переступанием на 90, 180, | *Место проведения:* широкая утрамбованная площадка  *Количество повторений:* 2-4 раза  Поворот переступанием выполняется в правую и левую |
| 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток. Каждому выставляется оценка от 1 до 5 баллов в зависимости от четкости и быстроты поворота. Побеждает тот, кто набрал больше баллов. | стороны. Игру можно проводить как командную, так и индивидуальную. |
| **«Кто быстрее повернется»**  Игроки выстраиваются на линии старта, каждый на своей лыжне. По сигналу они начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро выполняют поворот на 360 градусов и финишируют по своей лыжне. Первый на финише – победитель. | *Место проведения:* широкая утрамбованная площадка, на которой 5-6 параллельных лыжней, с расстоянием 2м. друг от друга  *Количество повторений:* 2-4 раза  *Длина дистанции:* до 50м.  Способ поворота оговаривается заранее. Поворот выполняется в правую и левую стороны. Абсолютный победитель определяется по лучшему времени. |
| **«Солнышко»**  Игроки располагаются в 1,5-2м. друг от друга парами, держась одной рукой за рукоятку палки, другой за кольцо. По сигналу оба начинают поворот переступанием на 180 или 360 градусов. Выигрывает пара, быстрее всех закончившая поворот и выполнившая его без ошибок. | *Место проведения:* широкая ровная площадка  *Количество повторений:* 2-3 раза  Пара-победитель может быть выявления по баллам за согласованность движений. |
| **«Зигзаги»**  На дистанции зигзагами расставляют 5-6 флажков (лыжных палок) на расстоянии 3-4м. один от другого. В игре участвует несколько команд. Стартуя, лыжники поочередно проходят трассу «слалома», выполняя у каждого флажка поворот | *Место проведения:* ровная укатанная площадка  *Длина дистанции:* 30-40м.  Условия передвижения по дистанции оговариваются заранее. Пропускать и сбивать флажки нельзя. Трассу «слалома» можно, усложнить, сокращая расстояние между флажками. |

|  |  |
| --- | --- |
| переступанием. Выигрывает команда, преодолевшая трассу «слалома» первой. |  |
| ***Игры для совершенствования лыжных ходов, одноопорного скольжения и воспитания чувства равновесия*** | |
| **«Быстрая команда»**  Команды выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному, каждая на своей лыжне. По сигналу первые номера команд стараются как можно быстрее пройти определенный отрезок лыжни. Огибают флажок и, возвращаясь к линии старта, передают эстафету вторым номерам, вторые – третьим и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. | *Место проведения:* равнинный участок или пологий подъем 2-3 с 2-3 параллельными лыжнями  *Длина дистанции:* 30-100м. (в зависимости от возраста и подготовленности игроков)  Способ лыжного хода и поворота оговариваются заранее. Передача эстафеты осуществляется касанием руки следующего участника. |
| **«Встречная эстафета»**  Каждая команда делится пополам на две встречные колонны, которые выстраиваются за противоположными линиями размеченного отрезка дистанции. Каждый участник проходит дистанцию только в одном направлении. Достигнув линии второй половины своей команды, он касанием руки передает эстафету следующему участнику и встает в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, игроки которой закончили эстафету первыми. | *Место проведения:* равнинный участок с 2-3 прямолинейными лыжнями  *Длина дистанции:* 30-100м. (в зависимости от возраста и подготовленности игроков)  Способ передвижения по лыжне оговаривается заранее. |
| **«Накаты»**  2-3 команды (каждая на своей лыжне) выстраиваются без палок | *Место проведения:* равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями |
| на линии старта в колонны по одному. Первые номера команд с флажками в руках выполняют по пять скользящих шагов по своей лыжне. В месте остановки лыж (после пятого скользящего) они ставят в снег свои флажки на уровне лыжных креплений. Вторые номера команд выполняют пять скользящих шагов от этих флажков и ставят свои флажки у лыжни. Третьи номера начинают движение от флажков, установленных вторыми номерами, и т.д. Побеждает команда, игроки которой пройдут наибольшее расстояние. | *Длина дистанции:* до 15мин.  У каждого играющего в руке флажок. При передвижении скользящим шагом у игроков не должно быть двухопорного скольжения. |
| **«Сороконожка на лыжах»**  Команды выстраиваются без палок на линии старта в колонны по одному, держась одной рукой за веревку, длина которой равна длине разомкнутой колонны. По сигналу команды начинают движение к финишу скользящим шагом, не выпуская веревку из руки. Команда-победитель определяется по финишу последнего участника в колонне. | *Место проведения:* равнинный участок с 2-3 параллельными лыжнями  *Длина дистанции:* 30-40м.  Колонну ведет игрок, хорошо владеющий техникой скользящего шага. Скользящий шаг выполняется обязательно в ногу. |
| **«Кто лучше?»**  Каждый участник игры проходит по лыжне без палок, выполняя поочередное скольжение то на одной, то на другой лыже. Тот, кто проходит от старта до финиша без ошибок, т.е. не переходит на двухопорное скольжение, не теряет | *Место проведения:* равнинный участок (или прямая) с уклоном 2-3 с 2-3 параллельными лыжнями  *Длина дистанции:* 25-30м.  Место старта и финиша обозначается флажками. Игру можно проводить и между командами. Побеждает команда, |

|  |  |
| --- | --- |
| равновесие. Получает наибольшее количество баллов (например, 10). За каждую допущенную ошибку снимается 1 балл. Выигрывает участник, набравший в трех попытках наибольшее количество баллов. | члены которой набрали в сумме больше баллов. |
| **«На одной лыже»**  Несколько игроков идут 15-20м. на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не оступившись ни разу свободной ногой в снег. |  |
| **«По следам»**  Все участники собираются на одном месте на поляне у опушки леса. Из них выбирают 2-3 хороших лыжников, которым дается флажок. Выбранные лыжники получают задание: запутав свои следы, спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. Через 5-6мин. по их следам отправляются все участники. Они стараются найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы. | Все играющие во время поиска пройдут мимо флажка или собьются со следа, то лыжники, прятавшие флажок, имеют право еще раз спрятать флажок, предварительно показав место, где он был в первый раз.  Выигрывает лыжник, нашедший первым флажок. |
| ***Игры для совершенствования техники спусков и подъемов*** | |
| **«Не задень»**  Лыжники построены на вершине склона с интервалом в 2м. друг от друга. Спускаясь по склону вниз, каждый игрок должен пропустить предметы, лежащие на склоне, между разведенными в стороны | *Место проведения:* учебный склон  с укатанным ровным участком  *Количество повторений:* 10-15мин.  Стартуют не более трех участников. |
| лыжами. Лыжи разводятся непосредственно перед приближением к каждому предмету, а затем сразу же возвращаются в исходное положение. Инструктор отмечает лучших лыжников. |  |
| **«Гармошка»**  Игроки выстраиваются боком у подножия пологого склона. По сигналу они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Инструктор и дети отмечают лучшую «гармошку» на снегу. | *Место проведения:* пологий склон  *Количество повторений:* 10-15мин.  Игра может быть как индивидуально, так и командной. |
| **«Наклонись и подними»**  Играющие на лыжах, один за другим, спускаются с горки. По дороге на склоне горы они должны поднять положенный там предмет (кеглю, городок и т.п.). Для этого надо присесть, согнув посильнее ноги, потом выпрямиться. Не сразу и не каждому это удается сделать, но после нескольких тренировок этого можно добиться. | Когда ребята хорошо натренируются, можно задачу усложнить: они должны поднять предмет сначала правой рукой, объезжая его слева, а потом левой рукой, объезжая справа. |
| **«Салки на горке»**  Эта игра аналогична игре в салки, но проводится в горке. Основное назначение игры – совершенствование выполнения спусков, поворотов, торможений и подъемов. |  |
| **«На горку и с горки»**  Соревнуются 2-3 команды по 5-8 человек. Лыжники выстраиваются в колонны по одному на общей | Выигрывает команда только в том случае, если она в полном составе скорее других окажется на горе. |

|  |  |
| --- | --- |
| линии, недалеко от подножья горки. Каждая колонна – отдельная команда. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на горку. Отстающим разрешается помогать: протягивать палку, поднимать упавших и т.д. |  |
| ***Игры, воспитывающие координационные способности, быстроту движений*** | |
| **«Салки»**  Водящий «салит» играющих, касаясь задников их лыж своими лыжами. Игрок, лыж которого коснулся водящий, останавливается и громко объявляет: «Я – салка». Игра продолжается с новым водящим. | *Место проведения:* ровная, утрамбованная площадка, ограниченная флажками  *Количество повторений:* 10-15мин.  Игра проводится без палок. Если учебная группа большая, возможны двое или более водящих, или группа разбивается на подгруппы, которые играют на разных площадках. |
| **«Сумей догнать»**  Две команды передвигаются по параллельным лыжням, сохраняя равнение в парах. По команде инструктора «Направо!» («Налево!») все игроки быстро поворачиваются в указанную сторону. Лыжники, оказавшие впереди, убегают, а те, которые сзади (из второй шеренги), пытаются их догнать и осалить рукой. Игра повторяется несколько раз. Побеждает команда, «осалившая» большее число игроков другой команды. | *Место проведения:* просторная площадка шириной 150-200м. Расстояние между параллельными лыжнями 5-6м.  *Длина дистанции:* 60-80м.  *Количество повторений:* 20-25мин.  Игра проводится без палок. Гонка (преследование) заканчивается по сигналу инструктора. |
| **«День и ночь»**  Игроки, разделившись на две команды, выстраиваются спиной друг к другу на расстоянии 3м. По команде «День!» игроки первой команды пытаются догнать участников второй команды и осалить их касанием руки. По команде «Ночь!», наоборот, вторая команда пытается догнать игроков первой команды. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды. | *Место проведения:* учебная площадка 50х50. Расстояние между игроками в команде 2м.  *Количество повторений:* 10-15мин.  Линия, до которой можно осалить игроков, обозначается флажками. |
| **«Ловкость»**  Вдоль трассы спуска кладут различные предметы: кубики, резиновые кольца, палочки и т.п. Игроки по очереди спускаются со склона, стараясь по пути поднять как можно больше предметов. Спустившись с горы, отдают собранные на склоне предметы судье, тот записывает их количество и кладет на прежнее место. Выигрывают те, кто собрал большее количество предметов. | *Место проведения:* пологий склон с лыжней  *Количество повторений:* 10-15мин.  Предметы кладутся вдоль лыжни. |
| **«Пятнашки на лыжах»**  Один или два игрока выбираются водящими. Дети разбегаются по площадке, а водящие стараются их запятнать. Тот, кого запятнали, становится водящими. Он должен остановиться, поднять вверх руку и громко объявить: «Я вожу». | *Место проведения:* ровная, утрамбованная площадка, ограниченная флажками  Играть могут 10-15 человек. Все игроки на лыжах, но без палок. |
| **«Займи место»**  Играющие, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, | За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко. Выигрывает |

|  |  |
| --- | --- |
| но каждая из колонн представляет собой отдельную команду.  Играющие начинают медленно двигаться вперед, все время поддерживая равнение в парах. По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачиваются в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снаружи) в хвост колонны. Здесь они снова поворачиваются и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бежит вторая, за ней третья, потом четвертая пара и т.д. до последней. | команда, набравшая наибольшее количество очков. |
| **«Танки»**  Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока по палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь – танк. | *Место проведения:* на площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25м.  По команде все танки начинают двигаться к финишу. Побеждает группа, чей танк придет первым. |
| **«Все по местам»**  Все играющие размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками – 3-4м. Один участник – водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга.  Все медленно двигаются один за | Лыжники идут за водящим только после приглашения.  Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять. |
| другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: «За мной!». Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: «Все по местам!», и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим. |  |
| **«Шнырялки»**  Построившись в одну шеренгу, играющие по очереди бросают «шнырялки». Каждый старается кинуть свою «шнырялку» как можно дальше и пустить ее так, чтобы она сделала больше «стежков», т.е. коснулась снежной поверхности и снова отскочила от нее. Тот, кто пустит свою «шнырялку» дальше всех, выигрывает три очка; кроме того, каждому играющему засчитывается столько очков, сколько «стежков» сделал его «шнырялка».  Подобрав брошенные | *Количество повторений:* 5-6 раз  Победителем выходит тот, кто наберет наибольшее число очков. |

|  |  |
| --- | --- |
| «шнырялки», играющие становятся на одной линии с тем лыжником, который оказался впереди других. После этого все снова кидают «шнырялки» и опять подсчитывают очки. |  |
| **«Занять место»**  Играющие передвигаются на лыжах в 1,5-2м. друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идет за кругом в противоположную сторону, подает команду «Стой!». Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. | *Количество повторений:* 3-4 раза  При перебежке нельзя мешать играющим. |
| **«Гонки на лыжах в парах»**  Лыжники становятся парами в затылок на расстоянии 1-1,5м. парами от пары (от конца лыж предыдущего до носка лыж последующего). Стоящие в парах справа составляют одну команду, стоящие слева – другую. Обе команды в колонне по двое двигаются на лыжах вперед. По сигналу руководителя лыжники, идущие впереди колонн (игроки первой пары), быстро поворачиваются один направо, другой налево, бегут вдоль своих | Прибежавший первым выигрывает очко для своей команды. Обе команды все время продолжают двигаться вперед. По новому сигналу так же бежит следующая пара и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участия в парном соревновании. |
| команд в противоположном направлении и встают за последней парой. |  |
| **«Гонка с фарой»**  Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250м., внутренняя – 200м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная – на большой лыжне. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя друг друга. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут в круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идущие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третье пары и т.д. | Игра заканчивается, когда участники, начинавший бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, набравшая больше очков, которые начисляются команде, игрок которой первым заканчивает бег по кругу. |
| ***Игры, воспитывающие скоростную и общую выносливость*** | |
| **«Догонялки»**  В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настигнуть бегущего впереди лыжника. Как только один из | *Место проведения:* круговая лыжня с меняющимся рельефом длиной 200м.  Игра проводится классическим ходом. |

|  |  |
| --- | --- |
| лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается. |  |
| **«Гонка с выбыванием»**  На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали пять лыжников, а после завершения первого круга гонку продолжают четверо, после второго круга – трое и.т.д. | *Место проведения:* лыжня с меняющимся рельефом длиной 200-400м.  При большом количестве участников игры после прохождения каждого круга выбывают по два (последних) или более игроков. |
| **«Охота на лис»**  «Лисы» - 2-4 лучших лыжника – углубляются в лес на 400-500м. «Охотники» - все остальные участники – через 5мин. выходят на поиск «лис». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается и игроки возвращаются на место сбора. | *Место проведения:* лесная местность, хорошо знакомая игрокам  *Количество повторений:* 20-25мин.  Зона игры оговаривается заранее. При повторе игры «лисами» выбирают других лыжников. |
| **«Нападение акулы»**  Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого | Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой. |
| осалит «акула», становится «акуленком». Он берет свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». |  |
| **«Охотники и утки на лыжах»**  Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в рука мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. | Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит из предела площадки. |
| **«Бросок через лесок»**  Дистанция в форме петли или восьмерки. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 100м. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе. | Выигрывает команда, которая быстрее пронесет эстафету от старта к финишу. Эстафета-ленточка повязывается на пояс. |



**Игровые упражнения**

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача – добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами.

* перенос веса тела с одной на другую, не отрывая от опоры;
* стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
* поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
* поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
* поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
* прыжки на месте с ноги на ногу;
* прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
* небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
* стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
* небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
* поочередный выпад вперед с махом то левой, о правой рукой вперед и назад при равноименном сочетании работы рук и ног;
* поочередные махи носками лыж вправо и влево;
* поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
* поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж – носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
* поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
* нарисуй лыжами на снегу веер для себя – поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90;
* нарисуй веер для друга – поворот переступанием вокруг носков лыж на 90;
* нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую – поворот на 360 переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
* нарисуй на снегу «лыжную гармошку» - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;

**Специально подобранные упражнения для развития лыжной подготовки у детей старшего дошкольного возраста**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Буксир» | Одно из первых упражнений, которое не понравиться. Стоя на параллельных лыжах, слегка согнув ноги малыш держится руками за буксировочный шнур или резину и скользит по лыжне. Если начать упражнение на малых скоростях и обратить внимание ребенка на необходимость слегка согнуть ноги («ноги пружинки»), то этому упражнению можно научиться в первый же выход на снег. От буксировки можно перейти к спуску с небольшого пологого склона. | ski_1 |
| «Ромашка» | Первое самостоятельное упражнение, заключающееся в изучении поворота переступанием. Переступание выполняется вокруг пяток и носков лыж. Повороты можно выполнять на 90, 180 и 360 градусов в правую и левую стороны. | ski_2 |
| «Цапля» | Упражнения для овладения равновесием при передвижении на одной лыже. Оно выполняется на плоскости, а затем в скольжении с пологого спуска. Возможны варианты: с поднятым носком и поднятой пяткой безопорной лыжи. Если упражнение не вызвало интереса или просто не получается, не следует настаивать; | ski_3 |
|  | переходите к следующему, а «Цаплю» попробуете освоить на другом занятии. |  |
| «Арка» | На налогом спуске кататься станет интереснее, если потребуется проехать в воротца из лыжных палок и постараться их не развалить. Если «арка» низкая, придется присесть. Упражнение можно усложнить дополнительными заданиями: подобрать на ходу веточки, шишки или варежки. | ski_4 |
| «Лесенка» | Чтобы спуститься несколько раз даже с маленького пологого склона, на него необходимо взобраться. Для этой цели можно использовать буксир, но можно попробовать и свои силы. Пусть в начале это будет «лесенка». Для того чтобы научиться этому приему, необходимо стать боком в направлении подъема, поставить лыжи поперек склона и закантовать их, т.е. слегка повернуть на внешнее ребро лыжу, стоящую выше, и на внутреннее ребро – нижнюю лыжу. Движение начинает нога, стоящая по склону выше. Сделав шаг наверх и закантовав лыжу, поднимают к ней другую. Качество подъема можно оценить положительно, если ребенок не терял равновесия, а след от лесенки остался красивый, равномерный. | ski_5 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Паровозик» | Спуск вдвоем с воспитателем. Это, замечательно, потому, что совсем не страшно и можно горку подобрать повыше. Малыш ставит свои лыжи между лыжами воспитателя. Тот поддерживает ребенка под мышки и начинает спуск. Упражнение можно рекомендовать только в том случае, если воспитатель чувствует себя на склоне достаточно уверенно и сможет избежать падения. | ski_6 |
| «Конькобежец» | Ключевое упражнение для овладения техникой лыжных ходов; приступать к нему следует только тогда, когда ребенок усвоил предыдущие упражнения. Суть упражнения – в попеременном отталкивании одной и скольжении на другой лыже. Вначале упражнение можно выполнять на лыжне, проложенной на пологом спуске, а затем на ровном месте. Возможны варианты: с движением рук и в положение «руки за спину». Учитывая особую важность упражнения, его следует многократно повторять на протяжении ряда занятий. | ski_7 |
| «Ванька – встань-ка» или «Научиться падать» | Начинать следует все на том же пологом спуске. Покажите ребенку падение несколько раз. Падая, подгибайте ноги, валитесь назад - набок, руки раскиньте и упирайтесь ими в смой. Обратите | ski_8 |
|  | внимание ребенка на эти детали. После одной-двух попыток совершить "правильное" падение, укажите ребенку, что получилось хорошо, а что надо исправить в последующих пробах. Для того чтобы меньше было сложностей при вставании после падения, следует подтянуть лыжи и установить их поперек склона, а затем встать, кантуя лыжи, как при подъеме "лесенкой" (см. рисунки 8а и 8б). Отучайте ребенка от распространенной среди новичков ошибки: стремления сесть на задники лыж, если они "понесли". При этом скорость, как правило, не замедляется, и падения избежать не удается. Падение набок - и безопаснее, и надежнее. |  |
| «Палочки – выручалочки» | Обучение ребенка пользоваться палками начинается с умения правильно их держать в руках. | ski_9 |
| «Длинная рука» | Друг лыжника, при правильном передвижении двушажным попеременным ходом (основным ходом лыжника-гонщика), палки ставят под острым углом к направлению движения, напротив опорной ноги. Таким образом, поочередно выносятся вперед правая рука – левая нога и наоборот. При хорошем отталкивании рука полностью выпрямляется, а палка служит ее продолжением – «длинная рука». | ski_10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Катапульта» | Начало изучения одновременных ходов. Упражнение можно освоить на небольшом склоне или по хорошо укатанной лыжне. Отталкиваются двумя палками одновременно. Ставить их нужно также под углом и выпрямлять до конца, как и в предыдущем упражнении. Ритмичное отталкивание дает возможность сохранить скорость. | ski_11 |
| «Полуелочка» | Подъем на склон по диагонали или прямо при незначительной крутизне. При этом одна лыжа двигается прямо по лыжне, а другая ступает под углом к ней, при упоре на внутреннее ребро. На неутрамбованном снегу «полуелочка» оставляет характерный след. | ski_12_13 |
| «Елочка» | Отличается от предыдущего упражнения тем. Что при подъеме на внутренний кант ставятся обе лыжи попеременно. С помощью этого способа возможен подъем на склон большей крутизны. |  |
| «Пружинка» | Наш новичок станет реже падать на спусках, если овладеет искусством преодоления неровностей. Накатываясь на бугорок, «пружинка» сжимается (лыжник приподнимается). Очень важно после преодоления препятствий вернуться в основную стойку, применяемую при спусках. | ski_14 |
| «Плуг» | Способ торможения. Умение управлять скоростью и при |  |
|  | желании тормозить придает ski_15лыжнику уверенность. На пологом спуске пятки лыж разводят, обе лыжи упираются внутренним ребром, колени поворачиваются во внутрь. |  |
| «Упор» | Это половина плуга, т.е. «плуг» выполняется только одной ногой. Это не способ торможения, но и способ поворота во время спуска. Если необходимо повернуть налево, то упор следует выполнить правой ногой и наоборот. Как и упражнение «плуг», «упор» лучше осваивать на малой крутизне при небольшой скорости. Постепенно условия усложняются. | ski_16_17 |
| «Веер» | Поворот переступанием выполняется в конце спуска. Загружая одну лыжу, другую отрывают от склона и ставят на снег в нужном направлении. Теперь тяжесть тела переносится на эту направляющую лыжу и переставляют к ней первую. | ski_18 |
| «Кто быстрее?» | Один из возможных вариантов закрепления в игру элементов техники. Чтобы уравновесить шансы на победу, взрослый участник гонки дает младшему фору, т.е. возможность стартовать впереди. Размеры форы, как и всей дистанции. Определяются степенью готовности, возрастом и другими факторами. Игре должно найтись место в каждом занятии. | ski_19 |

**Методические рекомендации**

При проведении игр нужно следить за соблюдением тех условий, при которых то или иное физическое качество развивается наилучшим образом:

* В играх, развивающих быстроту, длина отрезков для детей 6-7 лет не должна превышать 25м.
* Продолжительность отдыха между повторениями в игровых заданиях должна быть не менее 2-3 мин.
* Лыжня или склон, на которых проводятся игры, должны быть укатаны для хорошей опоры палок.
* Игры, развивающие выносливость, проводятся на отрезках от 100м. и более.
* Средняя продолжительность игр 15-20 мин.
* Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто - весовым показателям ребенка. Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10см.), а длина палок чуть ниже (на 10-15см.) роста малыша.
* Лыжная одежда, как и инвентарь, то же имеет свою специфику. Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются общие рекомендации к лыжной одежде:
* не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;
* дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки;
* хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу;
* необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых, к тому же дети поразительно часто их теряют;
* проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;
* выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;
* отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать – ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.
* С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до – 12С, для детей 2-4 лет – до – 8. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3. при сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к

земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

* Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:
* нельзя салиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
* запрещено использовать снег для утоления жажды;
* недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.
* После выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин.) охладить.

**Классификация подвижных игр**

Для решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр. Игры распределяются:

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей.
3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).
4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-состязания).
5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры (игры с передвижением на лыжах).
6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на развитие силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.), которые чаще всего проявляются в сочетании.
7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и

тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

1. В зависимости от взаимоотношений играющих: а) игра, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников».

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях:

* по форме организации занятий (игры на уроке – подготовительная, основная, заключительная части; во внеурочное время; на спортивном празднике и т.д.);
* по характеру моторной плотности (игры с большой, средней и малой подвижностью);
* с учетом места и времени года (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

**Список использованной литературы**

* 1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М., 1999.
  2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М., 1981.
  3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. – М., 1983.
  4. Кильпио Н.Н. 80 игр для детского сада. – М., 1973.
  5. Литвинова М.Ф. Народные игры. – М., 1986.
  6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры./ Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
  7. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979.