Инструктор по физическому воспитанию СПб ГБДОУ № 22 Крученок И.Ю.

**Лыжи в детском саду.**

Лыжные гонки – один из наиболее популярных видов спорта в России. По данным статистики лыжами занимаются свыше 20 миллионов человек. Занятия лыжным спортом – это возможность сохранить здоровье и повысить работоспособность. «На свежем воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезает бессонница. Люди не боящиеся морозного дня, подвергающие своё тело влиянию различных упражнений, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние воздуха, наполненного кислородом, лишенного пыли». Эти слова принадлежат профессору И.М. Саркизову-Серазини, не устававшему ратовать за здоровый образ жизни, за рост физической культуры человека.

Зимний спорт играл немалую роль в жизни многих замечательных людей, которые всячески стремились испытать оздоравливающее влияние морозного дня. Это Л.Н. Толстой, И.П. Павлов, К.Э. Циалковский.

В популяризацию лыжного спорта в нашей стране внесли свой вклад и выдающиеся спортсмены-олимпийцы Р. Сметанина, Г. Кулакова, Л. Мухачёв, Л. Егорова, Е. Вяльбе, Ю. Чепалова.

Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах. Ходьба на лыжах упражняет в балансировке тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

Лыжные занятия оказывают положительное влияние на формирование осанки ребенка, при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Ходьба на лыжах с учётом возрастных особенностей детей создаёт условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание). Следует отметить, что лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка: развивают решительность, настойчивость, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.

Нужно учитывать, что успех лыжных занятий во многом зависит от условий их проведения, которыми являются метеорологические условия, лыжное снаряжение, а также выбор места занятий. Продолжительность занятий зависит от свойств снега, от состояния лыжни.

Для хранения лыж хорошо использовать простые и удобные стойки в сухом прохладном месте. Для занятий ребёнку необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка, одежда должна быть непромокаемая с манжетами на руках и ногах. Чтобы снег не попал в обувь, брюки лучше надеть навыпуск, на руки при катании необходимо одевать рукавички, т.к. руки при катании мёрзнут больше всего.

Для того чтобы ребёнок овладел ходьбой на лыжах необходимо его подготовить. На прогулках в осенний период с детьми одетыми в облегченную одежду проводиться упражнения, игры, направленные на общее физическое развитие и закаливание.

Обучению ходьбы на лыжах лучше начинать в средней группе. Дети учатся снимать и одевать лыжи, осваивают чувство отягощения ног лыжами, ходить спускающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием, спускаются с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон лесенкой. Полученные навыки и умения хорошо закреплять в парке, сквере в конце сезона.

В более старшем возрасте развивается «чувство лыж» и «чувство снега», появляется чувство ритмичной ходьбы, скользящий шаг, правильная посадка лыжника. При работе с палками овладевают перекрестной координацией движений, появляется толчок и широкий скользящий шаг, выполнять подъемы на склоны «лесенкой» и «полуёлочкой».

В этом возрасте дети сами могут ухаживать за лыжами, очищать от снега, смазывать мазью.

На занятиях используются игры и упражнения: след в след, кто самый быстрый, чем меньше тем лучше, рисование, рак, тройки, на одной лыже, пройди не задень, попади в цель, попади в окошко, а также игры с элементами соревнований. Это повышает эмоциональное состояние детей, стимулирует желание лучше выполнить задание.

У нас в детском саду недавно прошел ремонт, появилось место для хранения спортивного инвентаря и лыжного оборудования. На участке преобразовали спортивную площадку, где зимой была проложена лыжня 100 метров длиной.

Была проведена большая работа с родителями о пользе лыжных занятий с детьми. Большая часть родителей приобрели нужное оборудование, остальное приобрел на свои средства. Занятия начали проводить с детьми старшего возраста по желанию, но на последующих занятиях количество занимающих увеличивалось. В конце сезона все дети старшей и подготовительной группы занимались на лыжах. Со второй половины января к занятиям привлекались дети средней группы. Наблюдения за детьми показывают, что детям нравится заниматься лыжами. В конце сезона подготовительная группа выходила в парк на занятие.