На протяжении нескольких последних лет в МОУ прогимназии «Остафьево» в детском саду ведётся активная работа по укреплению здоровья детей, реализуется комплекс здоровьесберегающих технологий. В зимний период времени отводится большое внимание лыжной подготовке дошкольников.

Ежегодно малыши осваивают элементы лыжного спорта. Воспитатель учит подбирать правильно лыжи, ухаживать за ними, выполнять основные шаги. Большое удовольствие доставляет детям ходьба по заснеженной площадке, весёлые упражнения и эстафеты с использованием спортивного оборудования. Занятия, прогулки с детьми с использованием лыж закаляют дошкольников и укрепляют их здоровье, формируется адаптация детского организма к различным погодным условиям. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Результатом является снижение заболеваемости и, соответственно, рост показателей посещаемости детского сада детьми.

С учетом закономерной последовательности в овладении жизненно важными двигательными навыками обучать передвижению на лыжах можно уже 2-летних малышей, которые уверенно сохраняют равновесие в обычной ходьбе и при беге.

Обучать лыжам надо так же, как и ходьбе, т.е. без помощи взрослого малышам не обойтись. Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо, прежде всего, выполнить ряд требований к инвентарю и одежде. Для этого даются консультации родителям «На, лыжи становись!»; «Как выбрать лыжи?»; также в группах ставлю книжки раскладушки: «Лыжная одежда», «Температурный режим», «На лыжах – за здоровьем!»

**Лыжный инвентарь** должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку.

Из многочисленных моделей лыжных ботинок предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

**Лыжная** одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение раздельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде, которые я сообщаю родителям, на книжках – раскладушках, даю консультации, выступления на родительских собраниях, под названием:

- не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;

- дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до - 12°С, 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 садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;

- запрещено использовать снег для утоления жажды;

- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Важно обратить внимание на то, что после выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин) охладить. Если пренебречь этим требованием, снег прилипнет к лыжам, они подмерзнут, придется долго и с трудом очищать их от снега и льда.

В нашем детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, используя игровой метод. Детей беру на 3 физкультурном занятии, по 2-3 ребенка. В младшей группе занятия проходят 15 мин. В средней группе 20 мин. В старшей группе 25 мин. В подготовительной группе 30 мин. В старшей и подготовительной группе на занятия беру всех детей. На прогулке воспитатель, тоже использует лыжи. При этом помогает учебному процессу, где повторяет, закрепляет и совершенствует элементы лыжной подготовки. Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, то есть те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще не достаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, провожу упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Воспитатель с ними повторяет и закрепляет игры и упражнения . Это игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость. Например, хорошо провести игры «Пробеги и не задень» (6 лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2-2,5м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15-20 см от земли) и др. на физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой и др. В этот же подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж. Воспитатель на занятиях ведет беседу под названием: «Как появились лыжи»; «Значение лыж в жизни», «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» и т.д. Первые занятия по лыжам (примерно в ноябре, в зависимости от снежного покрова) проходят в зале. Это построение с лыжами, отличие правой и левой лыжи, надевание ботинок, надевание лыж. Последующие занятия проходят также, но уже используя упражнения для равновесия, такие как «Аист», «Пружинка», «Погрели ноги», «Пингвины», «Зайцы» и т.д. После того как дети освоили, преступаю к передвижению ступающим шагом в зале, сначала без лыж, потом на лыжах, что облегчает последующее обучение на улице. Далее обучаю скользящим шагом, таким же методом от простого к сложному.

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 воспитателя и других;
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.

Четкий, правильный и [красивый](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=HvHPgychICGaj8ftsJoV3lHzUqk2L0OfRWy5N2cn*b6nGFlSSffpjB0K4HvZbbgrCNflCz3gtvok6n-jHLvlEAHxJvJt99oAFIbNtILwTrMGuJ0oM0Pl3lkThx8Cb2N1AICpXbXz8pbxzwdqmFRWMR-lNETeZpxmbYVcKAdWv98l2QsTul2ZvKtTgsDseRioLCGmM8L7aih*C4-CSMvJ2fgB4xBgKbcAqyxjJgyLeIBaccHWzhBcK2Drd13fM02Q0DPdUy2JK7RhNLHrf-QGRelEv36dyMdJ9R**U-K-cC2yd4LcUEwxrbkCQGD1yQBkDHDAQycf2n0zzcjTKvogtXLvP7A&eurl%5B%5D=HvHPg6amp6Y30G0MyNjS7ZyyoVRP5F-Yr*bq89n8VWZ2mGdCh6Fy0nPc-66EJFSV9dXFig) показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.
Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, в младшей группе воспитатель говорит:
«Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убегать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.
Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.
Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво.

Занятие 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. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель 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 детей6-7 лет. Можно провести пробежку по склону (15-20м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов с закрытыми глазами, повернись и не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т.д. Пробежка для детей 5 лет - 15 сек., для детей 6 лет - 18 сек., для детей 7 лет - 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий рыхлый снег движения детей, и поэтому необходимо выбирать нужное место для пробежки или заменить их подвижными играми, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети 6 лет ходят по учебной лыжне на расстояние от 30 до100метров. Это может быть ходьба то кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100м для отработки длинного скользящего шага и т.п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков, 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 не разу не упадет», «Кто пройдет и не разу не уронит мешочка», «Кто не разу не опустит руки» и др.

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

После того как закончились занятия дети заходят в группу снимают одежду, вытираются полотенцем и одевают чистую. Что при этом соблюдают правила гигиены.

К концу года 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. При этом составляется диагностика, что позволяет выявить процент освоения лыжной подготовки.

Преемственность детского сада и школы предусматривает, с одной стороны, передачу детей в школу с таким уровнем общего развития и воспитанности, который отвечает требованиям школьного обучения, с другой — опору школы на знания, умения, качества, которые уже приобретены дошкольниками, активное использование их для дальнейшего всестороннего развития учащихся. Работники дошкольных учреждений должны хорошо знать требования, которые предъявляются детям в I классе, и в соответствии с ними готовить старших дошкольников к систематическому учению.
Преемственность между детским садом и школой осуществляется как по содержанию обучения и воспитания, так и по методам, приемам, организационным формам учебно-воспитательной работы. Учитель начальной школы для повышения эффективности обучения использует игровые приемы, часто применяемые в детском саду; воспитатель детского сада включает в процесс обучения специальные учебные задания, упражнения, постепенно усложняя их, и тем самым формирует у дошкольников предпосылки учебной деятельности. Занятия как форма обучения в детском саду предшествуют уроку в школе.
Подготовка к учению в школе тех шестилетних детей, которые не посещают детский сад, осуществляется в подготовительных классах, организуемых при школах.
Необходимо различать специальную и общую готовность ребенка к учению в школе. Специальная готовность определяется наличием у него знаний, представлений и умений, которые составляют основу изучения прежде всего таких школьных учебных предметов, как родной язык, математика. Общая готовность определяется его физическим и психическим развитием.
Физическая готовность — это хорошее состояние здоровья ребенка, выносливость, сопротивляемость неблагоприятным воздействиям; нормальные антропометрические данные (рост, вес, окружность грудной клетки), хороший уровень развития двигательной сферы, готовность руки к выполнению тех мелких, точных и разнообразных движений, которых требует овладение письмом; достаточное развитие культурно-гигиенических навыков и др. Физически развитый ребенок легче справляется с трудностями, связанными с систематическим обучением в школе.

В работе с детьми подготовительной к школе группы особое место занимают спортивные виды физических упражнений. Ходьба на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание требуют участия разных групп крупной мускулатуры, дают хорошую физическую нагрузку.
Если ребенок в дошкольном возрасте освоит эти виды физических упражнений, полюбит спортивные игры и развлечения, то это явится предпосылкой к тому, что и в школьные годы он будет ими заниматься в часы досуга. Это послужит и отдыхом от умственной работы, и средством дальнейшего оздоровления организма. Обучение детей спортивным видам физических упражнений является особым разделом работы, осуществление которого требует от воспитателя владения техникой катания на лыжах, коньках и т. д. и, конечно, методикой обучения детей этим видам движений.
В работе с дошкольниками подготовительной группы нельзя недооценивать и подвижную игру. В ней совершенствуются основные движения, воспитываются такие черты характера, как смелость, находчивость, выдержка. Подвижные игры носят коллективный характер, поэтому они требуют слаженности движений и действий, выполнения определенных правил. Дети сами приходят к выводу о том, что без выполнения правил игра неинтересна. Волнение, которое ребенок переживает в игре, мобилизует его силы и способствует достижению хороших результатов в выполнении движений; таких результатов в других условиях, вне игры, он, возможно, и не добился бы. Чередование игр с различными видами упражнений — важное условие равномерного развития всех движений.