

# Обучение ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста

Опыт работы Смирновой А.Г.  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 444»  
г. Нижний Новгород.  
2018

# Задачи обучения:

## ● Старшая группа:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»
2. Развивать равновесие
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы
4. Учить спуску с горы в средней стойке и подъёму ступающим шагом
5. Закрепить навык подъема «лесенкой»
6. Продолжать обучение скользющему шагу
7. Закрепить навык поворота переступанием на месте и в движении
8. Познакомить со способом торможения «упором»

## Подготовительная группа

1. Дать основы техники передвижения попеременным двухшажным ходом. С этой целью:
  - помочь овладеть основами перекрестной координации движений
  - - стремиться к более энергичному выносу маховой ноги
2. Овладеть спуском с ровного склона большей крутизны в различных стойках
3. Продолжать совершенствовать подъём «лесенкой», ступающим шагом, учить подъёму «полуёлочкой»
4. Закрепить навык торможения при спуске «упором» (длина склона 18м)

# Структура занятий

- Вводная часть
- Основная часть
- Заключительная часть

# Методы и приемы обучения:

- Показ и объяснение
- Привлечение к показу упражнения некоторых детей
- Включение простейших игр – эстафет
- Использование игровых подражательных упражнений и игровых заданий
- Повышение физической нагрузки
- Деление детей на подгруппы по уровню ДА
- Наблюдение, своевременное оказание помощи
- Поддержка, совет, подсказка взрослого
- Предоставление возможности ребенку научить другого

# Подготовительный период

● Упражнения для:

укрепление мышц

голеностопа

Координации движений

Равновесия

# Вводная часть



# Учимся одевать лыжи



# Вводная часть

- Подготовительные упражнения:  
Пружинка, поднимание носка, пятки



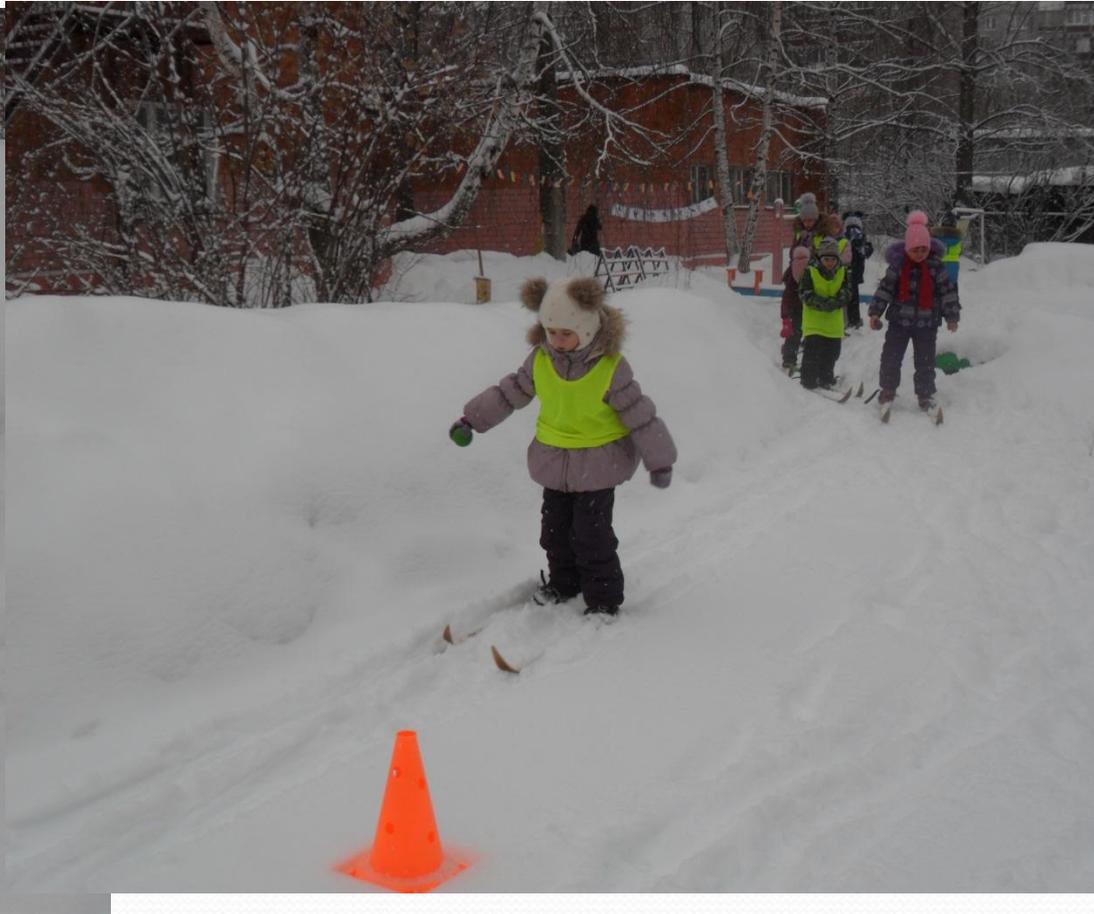
# Основная часть

Обучающие упражнения: шаги, повороты



# Основная часть

- Обучение ступающему шагу
- Ходьба по учебной лыжне



# Обучение скользящему шагу



# Подъём «лесенкой»



# слалом



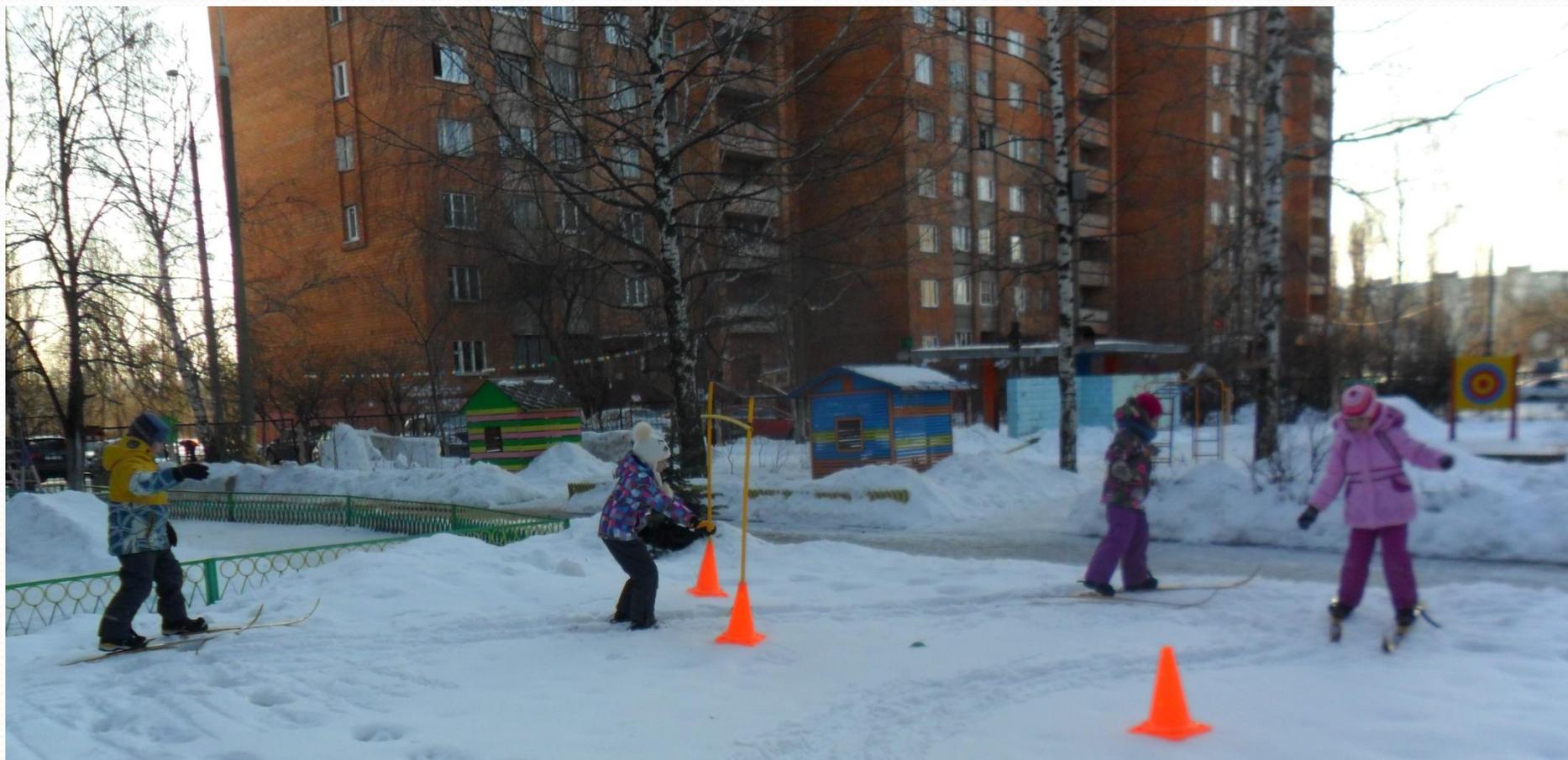
# ● Кто быстрее до ориентира?



# Спуск с горки



# Ворота



# Игры на лыжах

## Особенности:

- навык ходьбы на лыжах уже имеется
- участвуют все дети
- чаще менять водящих
- постепенное увеличение и снижение нагрузки
- элемент соревнования, деление на группы

## «Ходьба парами, тройками»

**Задача:** совершенствовать функцию равновесия. Упражнять в согласованном ритме движения

**Описание:** дети, держась за руки вдвоем, втроем продвигаются по снегу вперед. Для согласованности движений давать счет или ударять в бубен.

## «Попади в цель»

**Задача:** упражнять в устойчивом равновесии.

Описание: у каждого ребенка в руках мячик. Проходя мимо обруча для метания от определенной разметки на ходу попасть в цель левой и правой рукой. Выиграет команда, выполнившая больше попаданий.

### **«Поменяй флажки»**

Задача: упражнять в быстром темпе передвижения на лыжах.

Описание: Играющие встают в две колонны. Каждый должен пройти расстояние 10м до флажка, взять его, а на его место поставить другой по цвету. Выиграет команда, которая раньше поменяет флажки. Следить за качеством движения.

### **«Иди за мной»**

Задача: закреплять навык скользящего шага в быстром темпе

Описание: дети идут по лыжне скользящим шагом. Инструктор находится за кругом. Проходя мимо детей он выбирает то одного, то другого. Выбранный ребенок выходит из круга и идет на лыжах за воспитателем.

### **«Посмотри в окошко»**

Задача: закреплять навык спуска.

Описание: при спуске ребенок держит в руках обруч в вытянутых руках. Смотрит в обруч, как в окошко (следить за согнутыми коленями)

### **«Попади в цель»**

Задача: закрепить навык спуска, развивать ловкость.

Описание: при спуске попасть снежком в цель (обруч, щит)

### **«Ходьба по следу»**

Задача: закрепление техники поворотов.

Описание : ходить за инструктором на лыжах «восьмерка», «звездочка». «треугольник»

# Заключительная часть

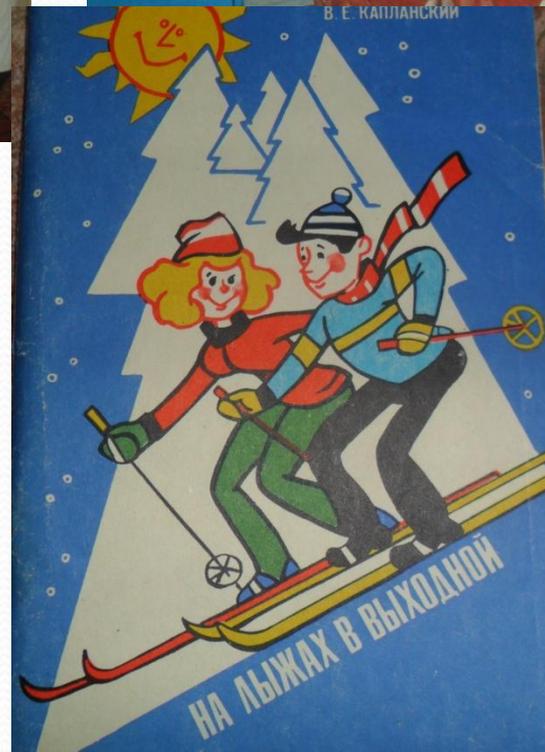
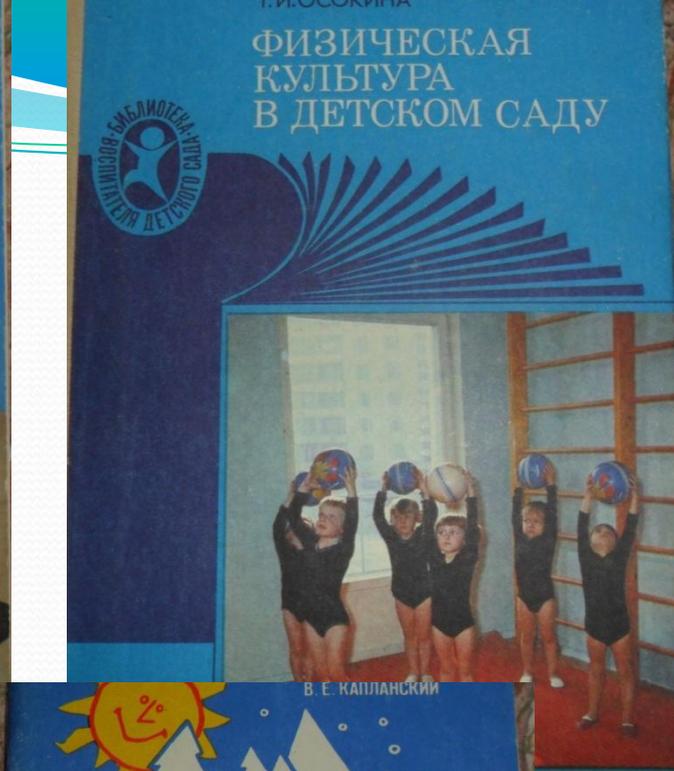
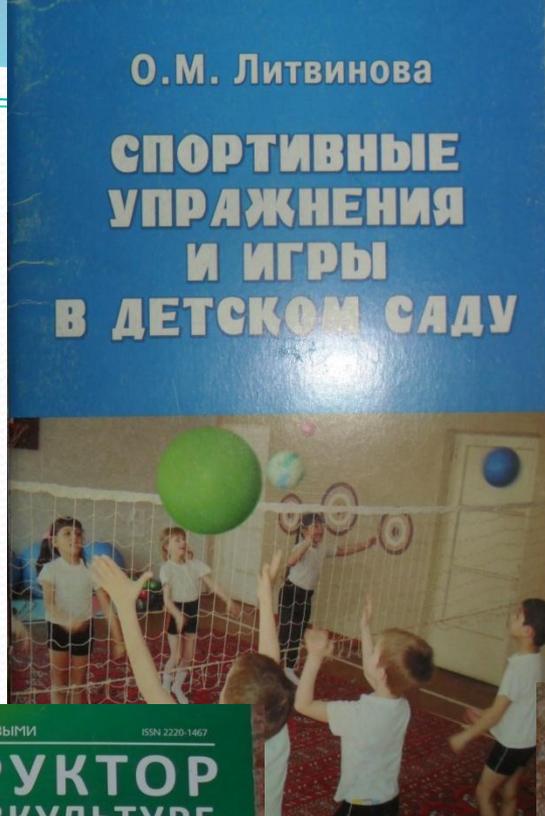
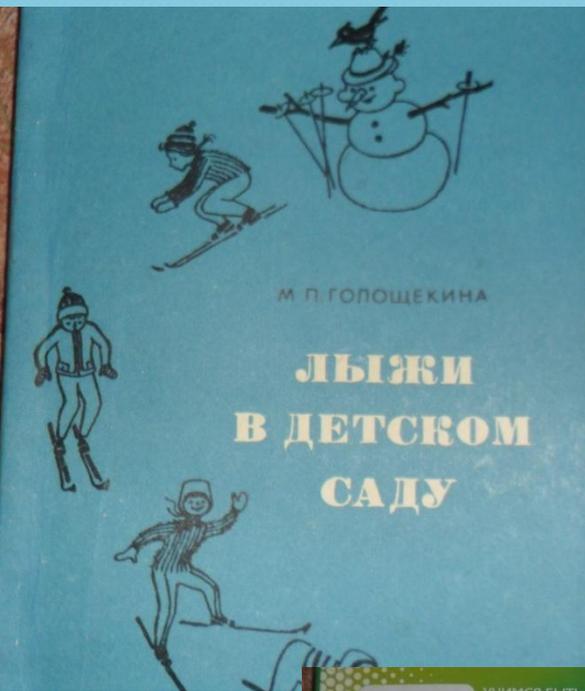


# Малые зимние олимпийские игры



# Трудности:

- Погодные условия ( $t - 12\text{ C}$ , сильный ветер)
- Неустойчивая температура воздуха
- Неправильно подобранная одежда детей
- Подготовка учебной лыжни, уход за ней (подправка и подсыпка снега)





● **Спасибо за  
внимание!**