Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Гнездышко»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
МАДОУ «ДС «Гнёздышко»
протокол №1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАДОУ «ДС «Гнёздышко»
№ 136 от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)
«Юный лыжник»

ФИО педагога: Фаткуллина В.И.,
инструктор по физической культуре
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 5-7 лет

г. Новый Уренгой
2022 г

I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.Пояснительная записка ..…….3
1.1.Цели и задачи программ ..…….....…….....7
1.2.Психолого-педагогические и индивидуальные особенности развития детей 5 -7лет……..……...…...10
1.3.Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры образования) ю……..……..10
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.Учебный план общеобразовательной программы…….12
2.2.Содержание психолого-педагогической рабо ……..…..12
2.3.Содержание образовательной деятельности…….15
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды……24
3.2. Учебно-методическое обеспечение…….....25
ПРИЛОЖЕНИЕ……..27

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ, федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 1710.2013г. №1155, приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,СанПин2.3/2.4.3590-20

Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. Закон обеспечивает право граждан на дополнительное образование, определяет государственную политику в области дополнительного образования и государственные гарантии реализации права на дополнительное образование, регулирует отношения в области дополнительного образования.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Актуальность

Согласно ФГОС ДО (пункт 2.6) физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Лыжная подготовка одна из немногих занятий, которая включает в себя все виды двигательной активности, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

Новизна данной программы заключается во внедрении спортивной деятельности (непосредственно ходьба на лыжах), путем освоения детьми соревновательной и тренировочной деятельности, через использование квест-технологии, игр и упражнений, которые можно проводить в любое время года в зале, на спортивной площадке детского сада.

Квест - это увлекательная приключенческая игра, в которой необходимо решать самые разные задачи, для того, чтобы достигнуть определенной цели. Задачи могут быть самые разные по своему содержанию и наполнению: творческие, активные, интеллектуальные и т.п. Особенно значимо, что квесты могут проходить как в закрытом пространстве (группа, помещение детского сада), так и на улице, на природе (участок детского сада, город, парк и т.д.), охватывая все окружающее пространство.

Образовательный квест – это совершенно новая технология, с помощью которой дети полностью погружаются в происходящее, получают заряд положительных эмоций и активно включаются в деятельность, ведь что может быть увлекательнее хорошей игры?

Использование квестов позволяет уйти от традиционных форм обучения детей и значительно расширить рамки образовательного пространства.

Использование его в подготовительной группе обусловлено возрастными особенностями детей. Во -первых в этом возрасте велика потребность детей в движение и во время квеста им приходится постоянно передвигаться с места на место. Во -вторых дети подготовительной группы считают себя очень большими и самостоятельными и очень важно поощрять любые проявления «самости» в этом возрасте: самостоятельность, самоорганизацию, самооценку, самоконтроль, самопознание, самовыражение, а квест предусматривает самостоятельный поиск заданий и их самостоятельное выполнение. В -третьих дети подготовительной группы испытывают интерес к сотрудничеству со сверстниками в познавательной деятельности, к работе в команде.

Направленность

Обучиться ходьбе на лыжах можно в любом возрасте. "Ставить на лыжи" детей можно с пяти лет. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для начинающих лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются.

Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются

голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

1.1. Цель и задачи программы

Цель: Развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах.

Программа направлена на решение следующих **задач:**

1. Создать условия для проведения физкультурных занятий в спортивном зале и на спортивной площадке ДОУ.
2. Формировать основы техники выполнения скользящего шага, поворотов, подъема, спуска со склона, торможения.
3. Совершенствовать навык выполнения ходьбы на лыжах в условиях игр соревновательного характера, игр - эстафет.
4. Укрепить физическое и психическое здоровье детей.
5. Способствовать проявлению: волевых усилий в процессе выполнения физических упражнений, активности и инициативы в ходе двигательной деятельности; повышению мотивации детей к проведению подвижных игр.
6. Закрепить правила безопасного поведения во время передвижения на лыжах, бережного обращения с физкультурным инвентарем.
7. Вовлекать родителей к совместным проведением игр, прогулок на свежем воздухе.

1.2.Основные принципы программы

Принципы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

-целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Форма обучения: специально организованная образовательная деятельность; игровые упражнения, подвижные игры; групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия по овладению техникой передвижения на лыжах.

Количество занятий: 2 раза в неделю в 1-й половине дня, 8 занятий в месяц (с октября по апрель). Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Форма выявления конечного результата: диагностическое обследование детей по уровню развития двигательных способностей.

Методы и приемы:

- метод упражнений с четко заданной программой действий, порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);
- практический метод (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный метод (который являлся средством повышения двигательной активности);
- словесный метод (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);
- наглядный метод:
- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений (к которому большей частью привлекаются сами воспитанники);
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждали детей к деятельности, помогали им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствовали более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применялись для освоения чувства ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия).

Все перечисленные методы и соответствующие приемы используются в тесной взаимосвязи друг с другом, подбираются с учетом стоящих задач, этапа

обучения, подготовленности детей, их возрастных и индивидуальных особенностей, способа и характера спортивных упражнений.

1.3. Психолого-педагогические и индивидуальные особенности развития детей 5 -7 лет.

В целом ребенок 5-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительномоторная координация девочек более совершенна).

Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры образования)

Целевые ориентиры на этапе завершения работы над программой:

• Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.

• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

• Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

• Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

• Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

• Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносли, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

• Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

• Проявляет ответственность за начатое дело.

• Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Условия проведения занятий

Занятия по лыжной подготовке проводятся на прогулочной площадке или лыжне 1 – 2 раза в неделю с подгруппой детей 8-10 человек. Продолжительность занятий на улице в зимний период соответствует программным рекомендациям и нормам СанПина.

II. Содержательный раздел

2.1. Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)

При многократном повторении упражнений у детей формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения. В этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Инструктор объясняет детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.).

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей,

соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью — восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Инструктор, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям отдельные элементы ходьбы на лыжах.

Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен. Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. Перед спуском со склона инструктор обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед.

На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу нескольким детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине.

Правильность стойки лыжника проверяется 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. Инструктор вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки. С этой же целью можно использовать игровые моменты.

Пои подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (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. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе на каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а инструктор исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить за выполнением основных моментов скользящего шага*:*

правильностью исходного положения, посадки лыжника;

удержанием равновесия при скольжении;

длительностью скольжения на одной ноге;

соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6—8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2—3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, воспитателю надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения; ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5—6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10—15 м).

В старшей группе повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

2.2.Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

(подготовительная к школе группа)

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага,— он становится больше.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство».

Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Основное в методике обучения детей 6—7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

Воспитателю необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6—7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения.

Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6—7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что

дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.
Дети этого возраста могут сами очищать лыжи от снега.
Для удобства переноски лыж инструктор учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.
Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече.
В подготовительный период инструктор проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.
Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100—150 м. При этом инструктор должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.
Новое движение инструктор показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости.
В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая *методическая последовательность:*
Знакомство и закрепление посадки лыжника.
Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
Перенос веса тела с одной ноги на другую.
Приучать детей к равномерному скольжению.
Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.
С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».
«По цветным, линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии.

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Основным в методике обучения детей 6—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку.

Один из сложных моментов в процессе обучения — умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого инструктор показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Инструктор должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

2.3. Учебный план общеобразовательной программы

Название	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Длительность занятий, мин.	Кол-во воспитанников
Обучение детей ходьбе на лыжах	2	8	64	30	1подгруппа-6-8 2подгруппа-8-10

2.4.Содержание образовательной деятельности

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- **наглядные** - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других
- **словесные** - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- **практические методы** - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Продолжительность занятия с детьми 5-7 лет – 30-35 мин. Занятия проводятся с подгруппой детей – по 8-10 человек, два раза в неделю.

Занятие состоит их трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет ребенку быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство 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: «След в след» (ходьба друг за другом). Пробежка для детей не должна превышать для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами **основной части** занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по 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 физ.инструктором, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую

физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры лыжника: «Кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка», «Кто ни разу не опустит руки» и др.

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Физ.инструктор учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста. Физ.инструктор напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользящий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога,

вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отнести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за физ.инструктором; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок). Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Физ.инструктор, находится в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха.

Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам. Перед спуском со склона педагог обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Правильность стойки лыжника проверяется 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 в перед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям.

В старшей группе подъемы «лесенкой», еще более совершенствуются. Физ.инструктор старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся 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. Физ.инструктор следит, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. В этой группе педагог стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистным, ритмичным.

На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Физ. инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а физ.инструктор исправляет положение ног и туловища. При этом физ. инструктор должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага педагогу надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за физ. инструктором по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Дети 6-7 лет стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15метров).

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 проводятся игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д.

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.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

1. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
2. Лыжный спорт. Бутин И.М. Лыжный спорт Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М. Издательский центр «Академия», 2000.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Волина В.В. Зимние забавы. - Спб .Дидактика плюс.- 1997г. 336с.
6. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
7. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
8. Как сохранить сердце ребенка здоровым / В.Н. Безобразова и др. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 32 с.
9. Л.Макарова О.С. – Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. – М.: Школьная Пресса. 2002. – 64 с.
10. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
11. М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.

12. Пензулаева Л.И. – Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 112 с.
13. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
14. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
15. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011. – 144 с.
16. Туризм в детском саду: (учеб. – метод. пособие) / (принимали участие: Алейникова В.С. и др.); под ред. Кузнецовой С.В. – Москва Обруч, 2013. – 208 с.
17. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний,старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
18. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
19. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.
20. Шишкина В.А. – Движение + движение: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

Приложение №1

№ п/п	Месяц	Тема	Цель	Содержание образовательной деятельности	Средства обучения
1	Октябрь	Историческая справка о лыжах	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. познакомить с историей возникновения лыж, лыжными видами спорта	Рассказ о лыжах. История возникновения. Лыжные виды спорта	Фотографии Слайды
2		Знакомство с инвентарем и правилами по Т.Б.	Заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах	Показ лыж, ботинок, креплений. Умения пользоваться. Правила при соблюдении лыжных прогулок и занятий в спортзале	Лыжи и весь инвентарь
3		Занятия по ОФП.	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер. Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия в спортзале на развитие физических качеств. Игры. Эстафеты.	Маты. Экспандеры Гантели 0,5 кг

4		Тестовые нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты на определение скоростно-силовых показателей: 1. Челночный бег 7 м на 3 2. Тройной прыжок с двух на две с места 3. Упражнения на гибкость	
1	**Ноябрь**	Занятия по ОФП в зале	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, ловкость, внимание, глазомер Воспитывать отзывчивость на слова взрослого.	Занятия по общей физической подготовке. Эстафеты	Маты, Экспандеры, Гантели 0,5кг
2		Практические навыки по одеванию лыж	Учить детей находить свои лыжи, брать их и переносить к месту занятий, чистить после занятия и ставить их на место. Учить раскладывать их, одевать и снимать.	Знакомство и практические навыки по одеванию лыж, лыжных пало	Лыжный инвентарь

3		Повороты на лыжах на месте. Скользящий шаг	Познакомить со скользящим шагом. Учить делать повороты переступанием; обходить предмету (клумбу, беседку, скамейку). Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на лыжах на месте: «Веер», «Солнышко», «Скользящий шаг без палок»	Лыжный инвентарь
4		Закрепление материала. Квест «Зарница»	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж». Развивать равновесие.	Повороты на месте. Скользящий шаг по прямой до 30 м. поворот на месте и обратно	Лыжный инвентарь
1	Декабрь	Скользящий шаг	Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах скользящим шагом. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при	Ходьба по прямой скользящим шагом. 50 на 6 подходов	Лыжный инвентарь

			передвижении на лыжах.		
2		Скандинавская ходьба	Учить детей ходьбе с палками. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Ходьба «скандинавская» без лыж. Акцент на отталкивание лыжными палками и их постановка.	Лыжный инвентарь
3		Ходьба скользящим шагом палками	Учить ходьбе по прямой скользящим шагом при помощи палок. Учить попеременному двухшажному ходу с палками. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Ходьба по прямой скользящим шагом и при помощи палок. Попеременный двухшажный ход.	Лыжный инвентарь
4		Совершенствуем попеременный двухшажный ход. Квест «С миру по нитке»	Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом по прямой. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	Передвижения по прямой попеременным двухшажным ходом. Дистанция 200м	Лыжный инвентарь

			Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.		
1		Работа в зале над ОФП	Развивать физические качества. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений	Общая физическая подготовка, упражнения на развитие мышц рук, ног, туловища. Эстафеты.	Гим. маты гантели 0,5 кг, экспандеры
2		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Тесты: челночный бег 3 x 10 м., тройной прыжок с двух на две упражнения на гибкость: из упора сидя, ноги врозь, наклон вперед 90 градусов.	
3	**Январь**	Лыжная прогулка. Квест «Алиса в стране чудес»	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.	Дистанция до 1000м. Ходьба без учета времени.	Лыжный инвентарь

			Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.		
1		Закрепление материала. Спуски и подъем на пологом склоне	Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка различных видов шагов. Развивать «чувство лыж» «чувство снега». Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах.	Совершенствование навыков. На пологом уклоне: спуски и подъемы («лесенкой» и «елочкой»)	Лыжный инвентарь
2	**Февраль**	Спринтерские дистанции	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.	Работа над скоростью дистанции до 50 м.	Прямые участки дистанции

			Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».		
3		Развиваем выносливость	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 2000 м. без учета времени по пересеченной местности	Лыжный инвентарь
4		Лыжная прогулка. Квест «Ко дню	Совершенствование умений и технических приемов при	Лыжная прогулка по пересеченной	Лыжный инвентарь

		Защитника Отечества»	передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».	местности и участку вокруг детского сада. Эстафета	
1	**Март**	Экскурсия на лыжную базу	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Знакомство с лыжной базой. Проход по прямой дистанции 200 м.	Лыжный инвентарь Место проведения: лыжная база

			Развивать «чувство лыж» «чувство снега».		
2		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанции 200 м	Лыжный инвентарь
3		Лыжная Прогулка. Квест «В поисках весны»	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни.	Дистанция 1000 м. по пересеченной местности с участками для ускорения без учета времени	Лыжный инвентарь

			Развивать «чувство лыж» «чувство снега».		
4		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Соревнования на дистанцию 2000м по пересеченной местности.	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада
1		Контрольные нормативы	Определить уровень физической подготовленности. Развивать координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.	Техника выполнения двухшажного попеременного хода и безшажного одновременного	Лыжный инвентарь
2 - 3	**Апрель**	Лыжные Прогулки. Квест «Путешествие по тропе здоровья»	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных	Совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах. Повышение функциональных	Лыжный инвентарь Место проведения: территория детского сада

			возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	возможностей организма. Овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах. Формирование навыков здорового образа жизни. Развивать «чувство лыж» «чувство снега».	

Приложение №2

Игры и упражнения для старших дошкольников, обучающие ходьбе на лыжах.

«Кто быстрее»

Цель: совершенствование умения переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?»

Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель»

Цель: совершенствование стойки лыжника.

«Кто дальше»

Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень»

Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат»

Цель: обучение ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?»

Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком»

Цель: развитие быстроты.

«Заморожу»

Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

«Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

*«**Через препятствие»***

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Поймай предмет»

Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

«Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт», «Два мороза», «Эстафета в парах», «Не задень!»

Цель: развивать ловкость, быстроту.

«Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Дружные тройки»

Цель: закреплять навык спуска.