



Обучение дошкольников ходьбе на лыжах в детском саду

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам спортивных зимних упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Ритмичное длительное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечнососудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально – волевых качеств. Ходьба по пересеченной местности, преодоление уклонов и подъемов, спуски с гор воспитывают смелость и решительность, волю, настойчивость, дисциплинированность, чувство дружбы, взаимопомощи. Обучение ходьбе на лыжах будет эффективнее, если уже в осеннее время подготовить ребят к этому. С целью улучшению координации движений упражнять их в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренировать вестибулярную устойчивость, предлагая различные повороты, наклоны туловища, кружения, прыжки с поворотом. Полезно также заранее укрепить голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимая и разжимая пальцев ног. С появлением снежного покрова можно начинать обучение. Важны вначале такие навыки, как умение нести лыжи, раскладывать их на снегу, надевать и снимать их, закреплять ботинки в крепления. Полезно будет рассказать детям об истории создания лыж, о появлении разных видов лыжного спорта.

Условия обучения дошкольников ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятия и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе России проходят при температуре воздуха -8-12, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Для детских садов, расположенных в северных зонах, температурные нормы могут быть несколько ниже. Нередко при температуре воздуха -3 -5 и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Лучшее время для проведения занятий с детьми – 10 – 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в тоже время. С детьми 5 -7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30 минут, в подготовительной 30-35 минут. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах. Успех обучения в значительной степени зависит от инвентаря. Как определить размер лыж в соответствии с возрастом? Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжи не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей скользящей поверхности. Крепление у младших мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной. Рукавички могут быть кожаные или шерстяные вязанные и поверх них – из парусины, чтобы не так промокали. Шапочка – шерстяная, а в ветреную и холодную погоду надевают наушники.

Уход за лыжами

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т.е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью. Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- 1. перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой.*
- 2. внимательно проверять состояние лыж, палок, ботинок. После прогулки, следить, чтобы не было царапин на скользящей поверхности лыж.*
- 3. ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки, периодически смазывать жиром.*
- 4. периодически промасливать лыжи, что улучшает качество скольжения, предохраняет от проникновения влаги.*

5. уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы, между ними – распорка.

Правила ходьбы на лыжах

Чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах, воспитатель обязан выучить с детьми основные правила:

1. идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
2. не разговаривать на дистанции.
3. при подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому ребенку.
4. скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет.
5. если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Игры на лыжах

"Пройди и не задень"

Лыжные палки (6 шт.) расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Ребята идут между ними змейкой, огибая с правой и левой стороны. Пройти надо так, чтобы никто из детей не задел ни одну палку. Кто заденет, выходит из игры.

"Поменяй флажок"

На одной стороне площадки несколько играющих. Напротив каждого на расстоянии 10-20 метров по одному флажку разного цвета. По сигналу взрослого играющие одновременно должны пройти до флажков, взять один из них, поставить другой и вернуться обратно. Можно проводить как эстафету в звеньях, но расстояние между звеньями должно быть не менее 2 метров, чтобы можно было свободно, не мешая, друг другу делать повороты.

"Восьмёрка"

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

"Встречная эстафета"

На расстоянии 50-60 метров друг от друга проложены параллельно две лыжни, напротив каждой команда из 3-4 детей. По сигналу ребенок бежит на лыжах, пересекая линию финиша, поднимает руку. После этого бежит следующий в команде. .

"Лови - не урони"

Спускаясь с горки парами, перебрасывать друг другу мягкий мяч.

"Попади в цель"

При спуске попасть в цель (корзина, щит) снежком или мягким мячом.

"Фонарик"

На склоне положить предмет (кубик, платочек). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

"В ворота"

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.