

**Департамент образования администрации  
Владимирской области Государственное бюджетное  
профессиональное  
образование учреждение Владимирской области  
« Муромский педагогический колледж»**

**Курсовая работа**

**Тема: «Обучение детей старшего дошкольного  
возраста ходьбе на лыжах в процессе  
непосредственной образовательной деятельности».**

---

**Выполнила:**

Назарова Александра Николаевна

Студентка 3 курса

Специальность:

44.02.01 Дошкольное образование

**Научный руководитель:**

Горшкова Анна Александровна

Преподаватель дисциплин и

Профессионального цикла.

# Актуальность

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Непосредственная образовательная деятельность проводимая на лыжах создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки.

**Цель исследования:** изучение возможностей непосредственной образовательной деятельности в обучении ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста.

**Объект исследования:** процесс обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста.

**Предмет исследования:** непосредственная образовательная деятельность как основная форма обучения ходьбе на лыжах.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать психолого-педагогические и методические аспекты обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста в процессе непосредственной образовательной деятельности.
2. Определить понятийный аппарат.

# Врачи и педагоги о значении лыжной подготовки среди дошкольников

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

# Правила выбора лыж для детей дошкольного возраста

Определяясь, как выбрать лыжи для спортсмена 7 лет, запомните: ориентироваться надо строго на вес, а не на рост ребенка. Веса малыша должно хватать, чтобы прогнуть лыжу посередине. Если вы ошибетесь с выбором, то, несмотря на все старания ребенка, лыжи будут зарываться в снег. Немного потренировавшись, юный спортсмен научится прогибать лыжи усилием ноги.

Как правильно выбрать лыжи для 5-7 лет, вы узнаете из таблицы:

Вес, кг.	Длина лыж, см.
Менее 20	70
20-30	90
30-40	100

Как правильно выбрать лыжи по росту детей?


Рост ребенка, см	Длина лыж, см	Примерный возраст, лет
130	150	8
135	150/160	9
140	165	10
145	170	11

## Как выбрать лыжные палки по росту ребёнка:

Рост, см.	Коньковые		Классические	
	от	до	от	до
170	150	155	140	145
165	145	150	137,5	142,5
160	140	145	135	137,5
155	135	140	130	135
150	130	135	125	130
145	125	130	120	125
140	120	125	115	120
135	115	120	110	115
130	110	115	105	110
125	105	110	100	105

## **Методика обучения ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста в процессе непосредственной образовательной деятельности**

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, проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость.



Не огорчайся неудачам. Падают все. Только кто-то встает быстрее, а кто-то продолжает валяться и ныть.

Майк Тайсон.