

Ознакомление детей старшего дошкольного возраста с техникой ходьбы на лыжах



*ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ГБДОУ №140
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА
ЛЁГОСТЕВОЙ
СВЕТЛАНЫ ЮРЬЕВНЫ*

Содержание



- **Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий.**
- **Условия знакомства ходьбе на лыжах.**
- **Лыжное оборудование.**
- **Методы и приемы формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах**
- **Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах**

Оздоровительное значение ЛЫЖНЫХ ЗАНЯТИЙ

- Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка.
- Движения на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких.
- Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы и укреплению мышечной группы спины.
- Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания.



Воспитательное значение ЛЫЖНЫХ ЗАНЯТИЙ



Лыжные занятия воспитывают *морально - волевые качества:*

- Развивают смелость
- Настойчивость
- Формируют выдержку и дисциплинированность
- Воспитывают чувство дружбы коллективизма
- Большую воспитывающую силу имеет трудовое воспитание – забота о сохранности лыжного инвентаря (принести ботинки на просушку почистить лыжи и т.д.)

Условия обучения технике ходьбы на лыжах.

- Лучшее время проведения занятий по ходьбе на лыжах 10-12 часов дня (на прогулке)
- Занятия проводятся с группой детей раз в неделю
- Продолжительность занятия зависит от возраста детей и умения двигаться на лыжах(25-30 минут)
- Занятия проходят на учебной лыжне, инструктор находится в середине круга.
- При подготовке и подправке лыжни необходимо привлечь родителей.









Лыжное оборудование

- При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах важно предусмотреть все мелочи, от которых зависит исход обучения.
- Особое внимание следует уделить лыжным креплениям (показать название и марку креплений).
- Определить с детьми место хранения лыж и ботинок .
- Рекомендуется для занятий утепленные куртки и вязаные шапки.
- На руках рукавицы на резинках, вместо шарфа свитер с горлом или манишка.
- При определении размера лыж используют простой способ:
верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника , должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки
- Лыжные палки подбираются по росту:
палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеча на 3-5 см.

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах



Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода (на прогулке)

На физкультурных занятиях особое внимание уделять:

- укреплению мышц стопы (ходьба на носках, вращение кольца ногами)
- тренировке вестибулярного аппарата (поворот, наклоны, кружение, прыжки на скакалке и т.д.)

В подготовительный период дети знакомятся с лыжами, креплениями, палками.







Физическая культура – это
здоровье,
движение – это жизнь,
а здоровая жизнь – это счастье.