

# 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.