

# Обучение детей ходьбе на лыжах

Инструктор по физическому  
воспитанию

ГБДОУ д/с № 202  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
Алексеева Е. В.

# Цели и задачи

## **ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**

### **детей старшей группы:**

- Дать детям возможность активно двигаться зимой;
- Пробудить интерес к ходьбе на лыжах;
- Научить правильно обращаться с лыжным инвентарем, одевать и снимать лыжи, чистить их;
- Научить передвигаться переменным шагом и скользить на лыжах.

### **детей подготовительной группы:**

- Развивать чувство равновесия;
- Развивать чувство ритма при ходьбе на лыжах;
- Продолжать обучение скольжению, удлиняя шаг, добиваясь правильного положения тела, перенесения тяжести тела с одной ноги на другую, согласованности работы рук и ног при катании без палок и с палками;
- Научить спускаться с горы, тормозить;
- Обучать подъему лесенкой.

# *Подготовительный период*

На физкультурных занятиях используются упражнения, укрепляющие мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

# Подготовительный период



Большое затруднение у детей вызывает координированное движение рук и ног при ходьбе на лыжах. В подготовительный период проводим обучение лазанью разноименным способом

# Подготовительный период

Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, упражнения со скакалкой и др.



# Подготовительный период



- Неоценимую помощь в подготовке детей к обучению ходьбе на лыжах оказывает использование современных детских тренажеров: батут, беговая дорожка, мини-степпер, «бегущий по волнам», «наездник», веломобиль, при этом хорошо укрепляются все мышцы ног.

# Подготовительный период

- Для тренировки вестибулярного аппарата используем различные балансиры («Улитка», «Квадрат», балансир с лабиринтом и др.), велосомобили, хождение и выполнение различных заданий на тактильных дорожках.



# Подготовительный период

Дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.





# Основной период - занятие

- Дети учатся одевать ЛЫЖИ



# Комплекс обучающих упражнений:



Пружинка



Подъем правой и  
левой согнутой ноги с  
лыжей

# Комплекс обучающих упражнений:



Шаг в сторону правой и  
левой ногой (лыжи  
параллельны)



Принятие исходного  
положения лыжника

# *Комплекс обучающих упражнений:*



Ходьба вперед по прямой

# Комплекс обучающих упражнений:



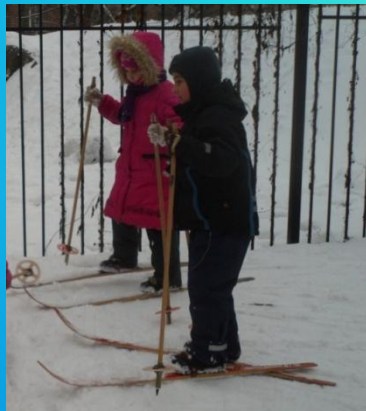
Ходьба скользящим  
шагом с палками  
(разноименная работа  
рук и ног)



Скольжение на лыжах,  
отталкиваясь двумя  
палками

# Комплекс обучающих упражнений:

Подъем на горку  
«лесенкой» с помощью  
палок



Спуск с горки,  
оттолкнувшись палками,  
в полуприседе

# Игры и забавы на лыжах:

## Старшая группа

«Шире шаг» - отметить на лыжне 10-15 м и предложить ребенку преодолеть это расстояние без палок широкими скользящими шагами. Рекордный результат - самое маленькое число шагов.

«Кто быстрее?» - несколько играющих становятся на исходной линии, по сигналу начинают движение в прямом направлении до обозначенного места. Возвращаются спокойным шагом.

«Лесная карусель» - несколько детей становятся на лыжню по кругу на равном расстоянии, по сигналу начинают движение, стараясь сохранить дистанцию. Через несколько кругов, немного отдохнув, «заводят карусель» в другом направлении.

Катание детей в полуприседе: воспитатель соединяет две лыжные палки, один конец дает ребенку и везет его, как «лошадка», ребенок старается сохранить равновесие.

# Игры и забавы на лыжах:

## Подготовительная группа

«Слалом» - на ровном месте на лыжне расставляются 5-7 меток (лыжные палки, ветки). Дети пробегают между ними на лыжах змейкой как можно быстрее, стараясь не сбить ни одной метки.

«Коридор» - спускаясь с горки, дети стараются проехать, не задевая и не наезжая на прутики или флажки, которыми обозначен коридор.

«Подними предмет» - спускаясь с горки, ребенок должен, присев, поднять заранее положенный на середине склона предмет (шишку, флажок, кубик, кеглю и др.)

Спуск с горки парами, втроем, вчетвером, держась за руки.

Спуск с горки на одной лыже.



# Заключительная часть

Снимаем лыжи, чистим и уносим их на место

