



# Обучение детей ходьбе на лыжах в дошкольном образовательном учреждении

Инструктор по физической культуре Герасименко Валентина Александровна МБДОУ №15 г. Энегдльс



Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка.

**Существует несколько видов лыж, все они предназначены для разных целей, имеют разную форму, длину, вес, используются в различных видах спорта.**

**Снегоступы** — самое древнее приспособление для передвижения по снегу.

**Беговые лыжи** - используются для передвижения по заснеженной местности. Делятся на два класса лыж: пластиковые и деревянные. Пластиковые лыжи бывают для классического стиля передвижения и для конькового стиля.

**Горные лыжи** - используются для спуска с горных склонов и в горнолыжном спорте.

**Прыжковые лыжи** - используются для прыжков с трамплина.

**Водные лыжи** - используются для передвижения по поверхности воды на тросе, соединённом с катером.





**и детские виды лыж** оснащены специальным креплением под различную обувь.



**Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости детей является закаливание организма средствами проведения физкультурных мероприятий на свежем воздухе. Одним из видов спорта в детском саду в зимний период является ходьба на лыжах.**

**При систематическом обучении детей ходьбе на лыжах у детей развивается координация движений. Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошие освоенности движений**

**В любой возрастной  
группе обучение  
детей ходьбе на  
лыжах проходит в  
два периода:**

1 - подготовительный  
период

2 - обучающий период



# Подготовительный период

Цель периода: познакомить детей с лыжами, вызвать интерес к этому виду спорта.

Ознакомление детей с лыжами в младшем возрасте можно начать в помещении путём демонстрации рисунков, фотографий с изображением **лыжников, детей катающихся на лыжах**. Воспитатель показывает детям лыжи, рассказывает как их брать переносить. Прочитать детям рассказы стихи связанные с лыжными забавами.

В старших и подготовительных группах детям рассказывают о том, что в зависимости от назначения имеется несколько типов лыж. Знакомят с разными креплениями лыж, с правильной **ходьбой на лыжах**.

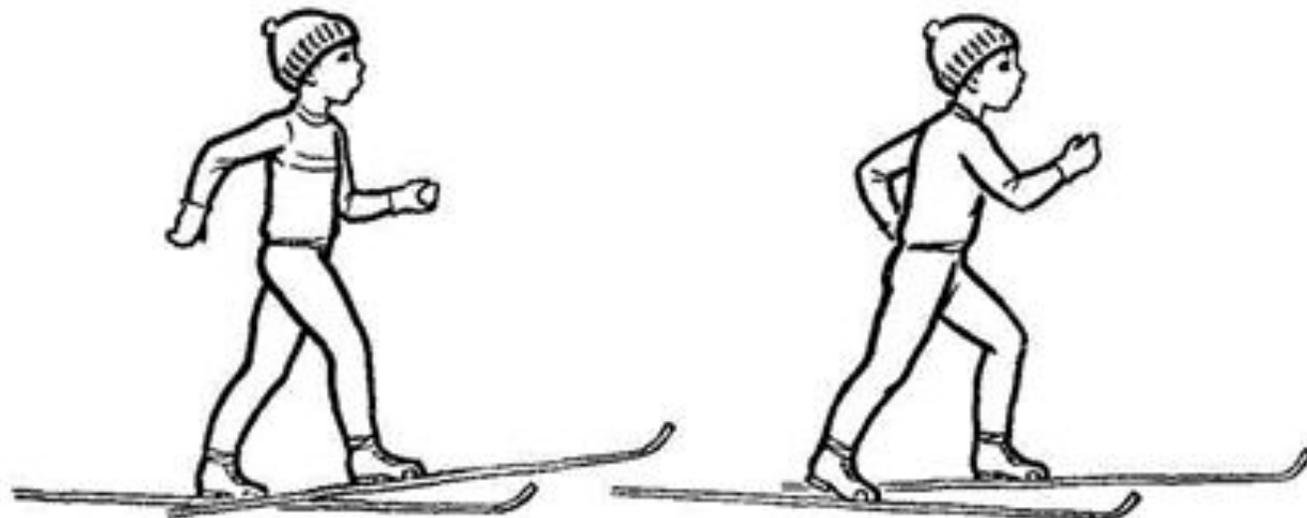


# Обучающий период

Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения.

- Ступающий шаг
- Скользящий шаг
- Попеременный двухшажный ход
- Коньковая ходьба на лыжах
- Одновременно бесшажный ход
- Одновременный одношажный ход
- Одновременный двухшажный ход

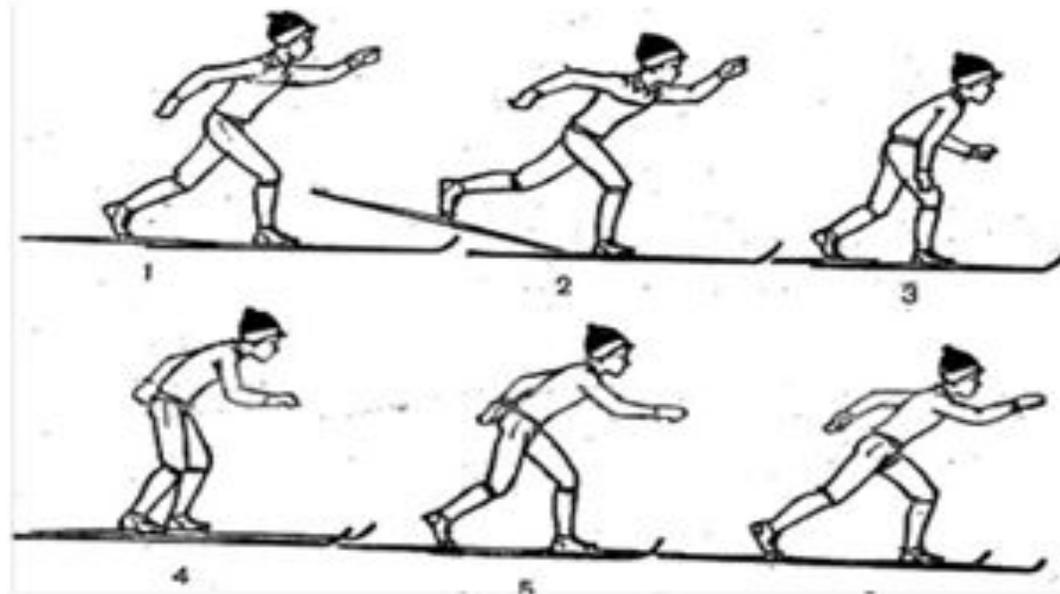




15

www.gutenberg.org

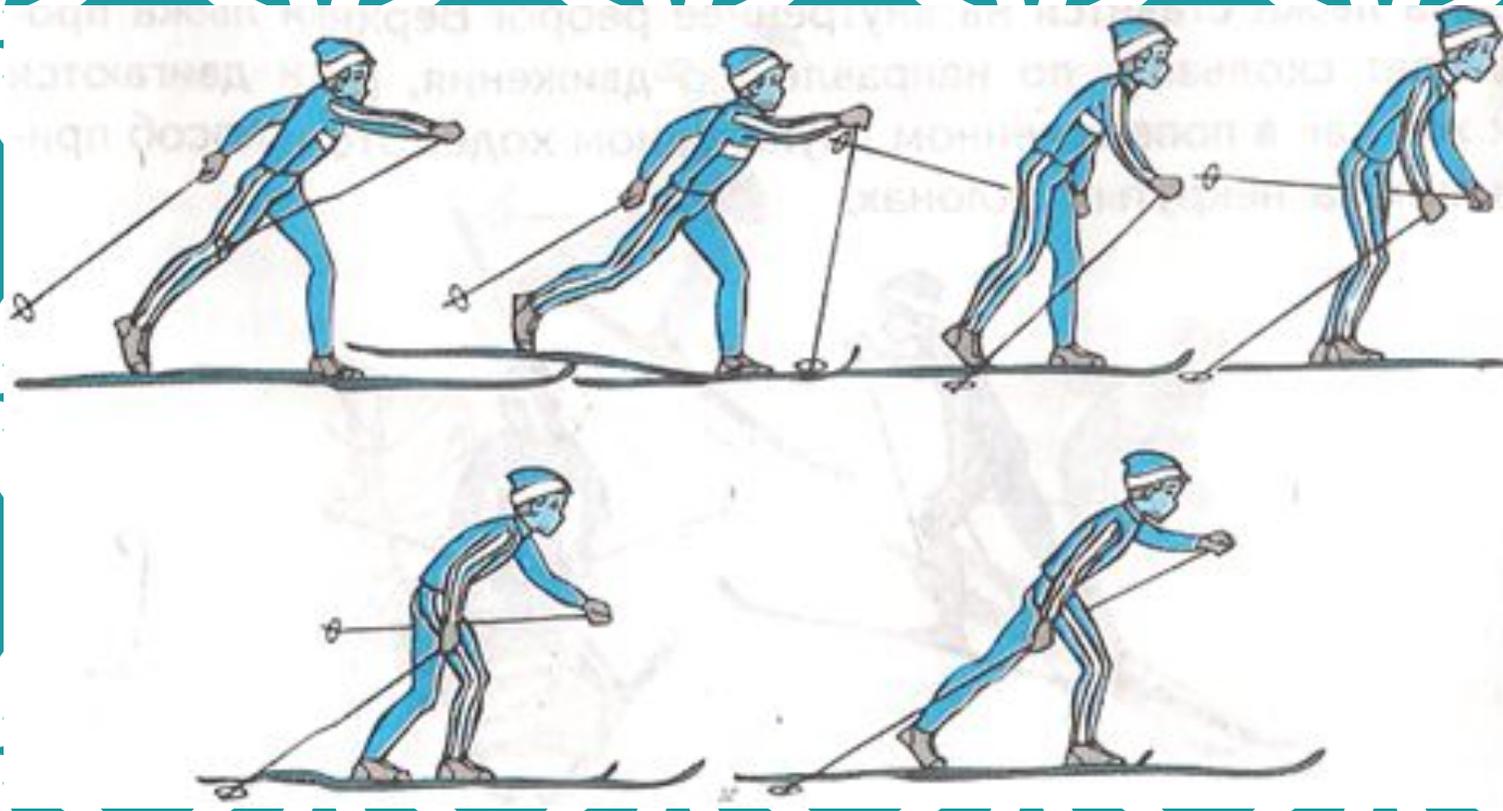
**Ступающий шаг** — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.



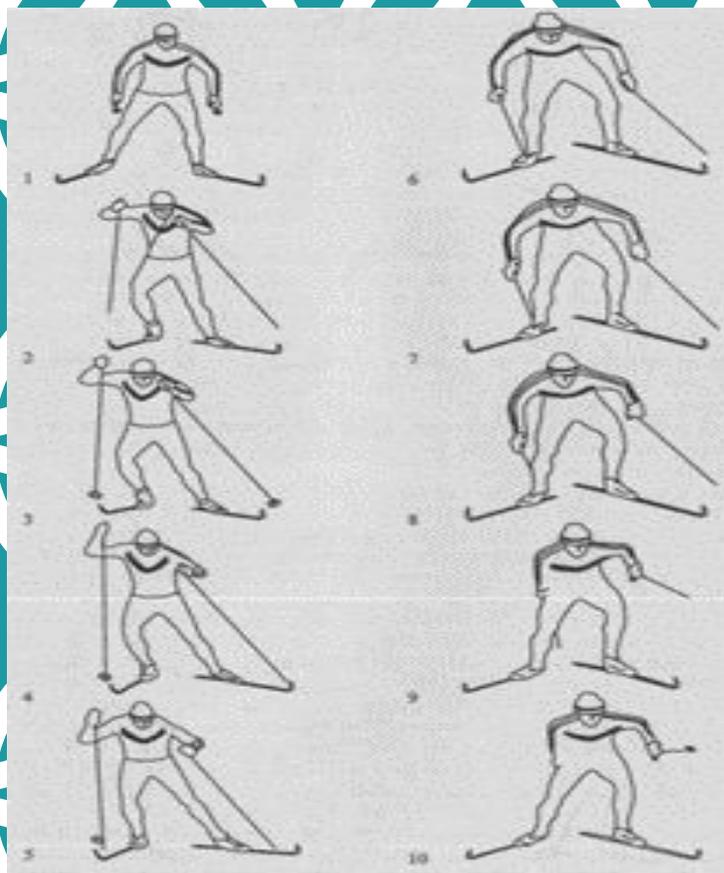
## СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ — скольжение на лыжах с

поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл

повторяется, но уже скользит левая нога.

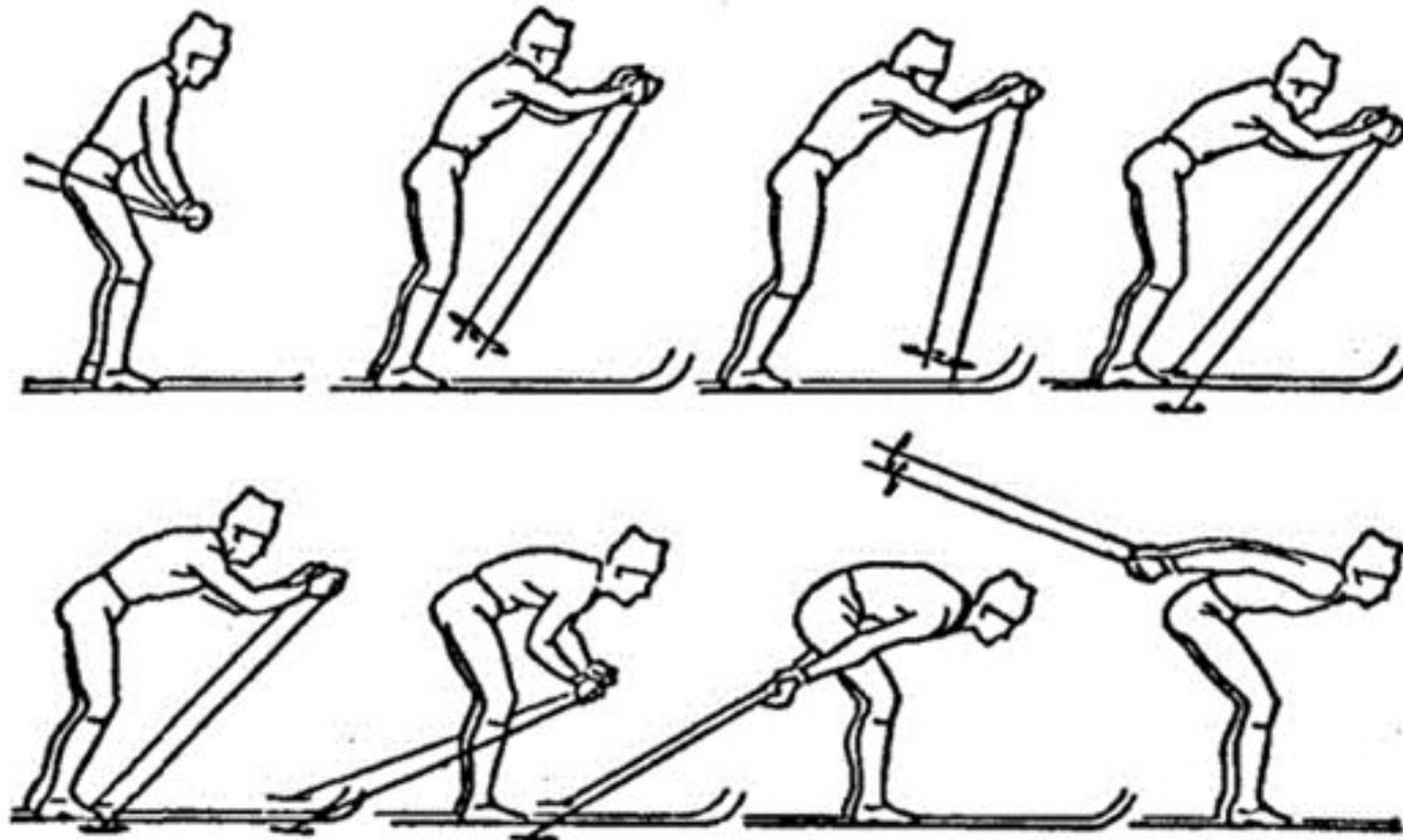


**Попеременный двухшажный ход** – цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются.



## Техника коньковой ходьбы на лыжах

Исходя из названия этой техники, можно догадаться, что ее исполнение предполагает имитирование бега на коньках. Спортсмен поочередно опирается на обе лыжи, но отталкивается от снежной поверхности внутренней их стороной. Почти всегда ноги пребывают в различных областях.

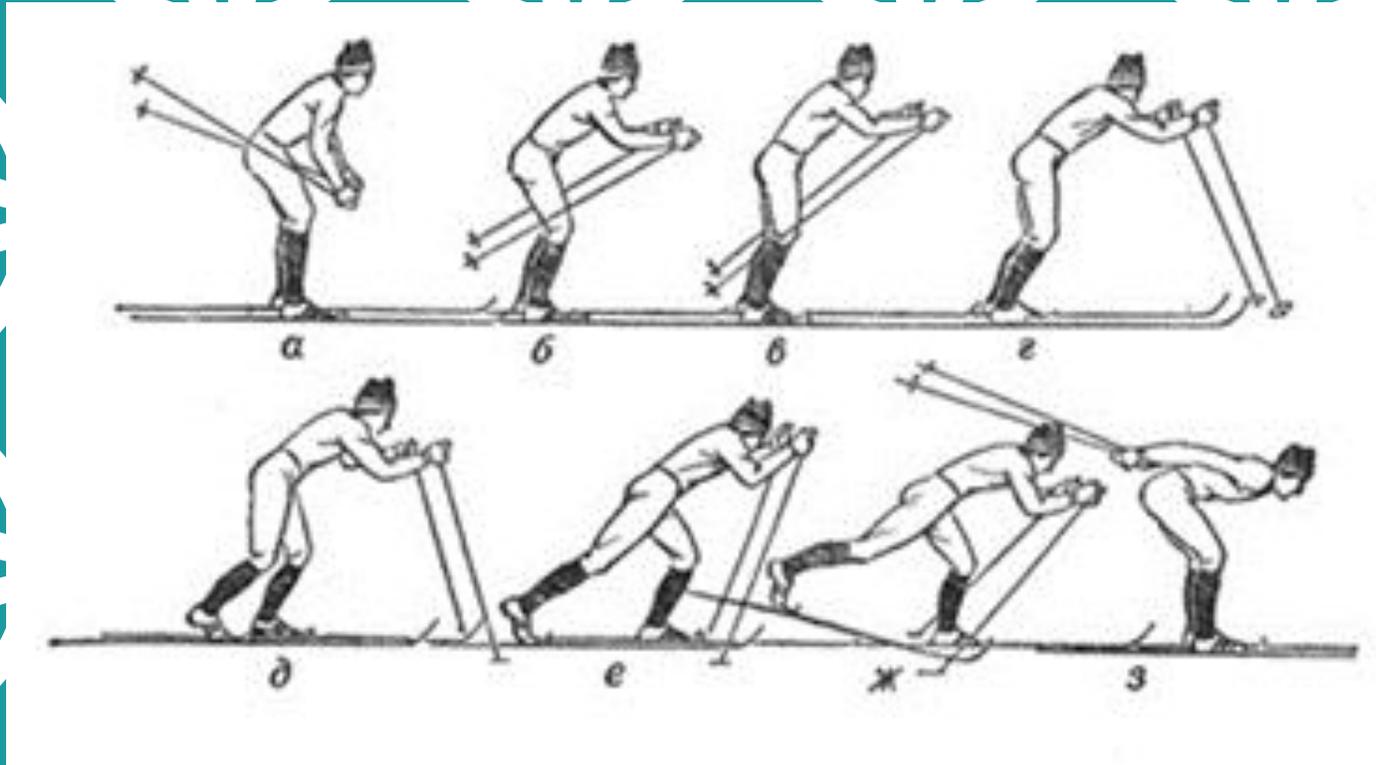


## **Одновременно бесшажный ход.** Данный способ

предполагает, что спортсмен постоянно делает скольжение на обеих лыжах, сохраняя темп мощными синхронными отталкиваниями.

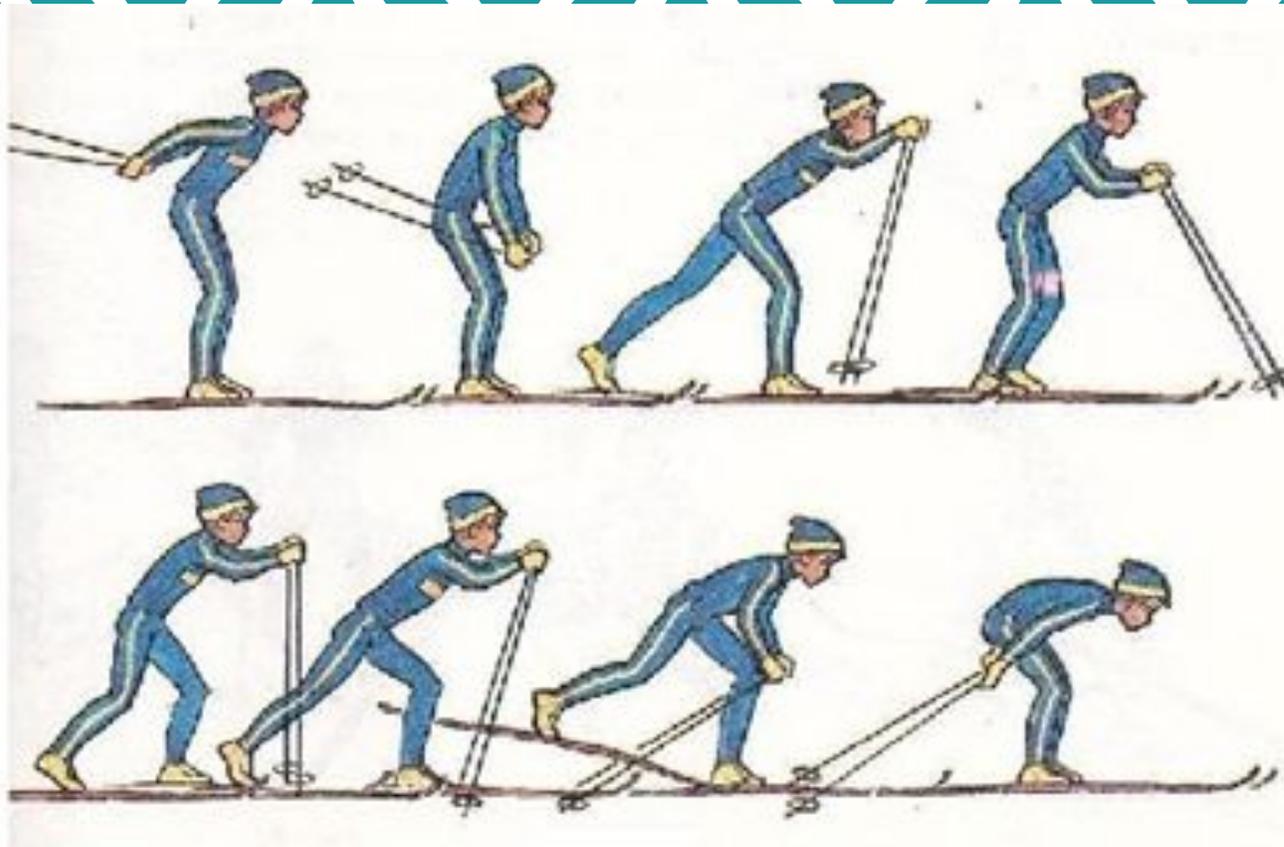
Практикуется при спускании и на гладких трассах. По завершении толкания, спортсмен, проезжая на 2-х лыжах, выводит палки перед собой.

Он направляет их назад и вниз.



## Одновременный одношажный ход.

Он самый скоростной, потому что позволяет кататься на высоких скоростях (максимальная скорость 8 м/с). Его выполнение заключается в 1-м скользящем движении и параллельном толчке с помощью палок. Далее скольжение проходит на обеих лыжах.



**Одновременный двухшажный.** Данную технику используют при катании на равнине с высоким уровнем скольжения и на спусках. Заключается он в 2-х скользящих шагах и параллельном толчке руками на 2-м шаге.

Этапы работы с детьми  
В связи с тем, что работа  
по **обучению детей** и  
привлечению родителей  
к **ходьбе на  
лыжах** протекает в  
течение почти  
всего **дошкольного  
возраста (3-7 лет)** можно  
выделить 4  
этапа **обучения** каждый  
из которых соответствует  
возрастной группе.



## Обучение ходьбе на лыжах детей 3—4 лет (младшая группа)

Дети 3—4 лет, овладевая новым видом движения — ходьбой на лыжах, используют двигательный опыт обычной ходьбы. При этом ребенок сохраняет прямое положение туловища, нога незначительно сгибается в колене. Ему трудно удержать равновесие и сохранить направление. Отмечается неравномерность длины шагов, неустойчивость темпа, часто при передвижении нарушается ритмичность и координация.

### **Задачи обучения:**

- заинтересовать ребенка предстоящими лыжными занятиями;
- познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
- помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами;
- способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах;
- обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- учить детей поворотом переступанием.



## Обучение ходьбе на лыжах детей 4—5 лет (средняя группа)

В средней группе продолжается формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах, во время передвижения ребенок еще широко расставляет руки и ноги. При этом он долго не может найти правильного положения туловища, чаще всего стоит прямо, сохраняя привычное равновесие. Недостаточный сгиб ноги в коленях не дает необходимой силы для отталкивания. Скольжение в этом возрасте едва намечается; это даже не скольжение, а своего рода подтаскивание ноги с лыжей до уровня опорной ноги.

### **Задачи обучения:**

- закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоить чувство отягощения ног лыжами;
- развивать динамическое равновесие;
- закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием;
- учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».



## **Обучение ходьбе на лыжах детей 5—6 лет (старшая группа)**

Под влиянием обучения у детей значительно улучшается качество ходьбы на лыжах. Они правильно держат корпус, немного наклоняясь вперед, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится носком ноги.

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык; увеличивается скорость передвижения, длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое следует перевести в определенный способ передвижения.

### **Задачи обучения:**

развивать «чувство лыж», «чувство снега»;

развивать равновесие;

способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;

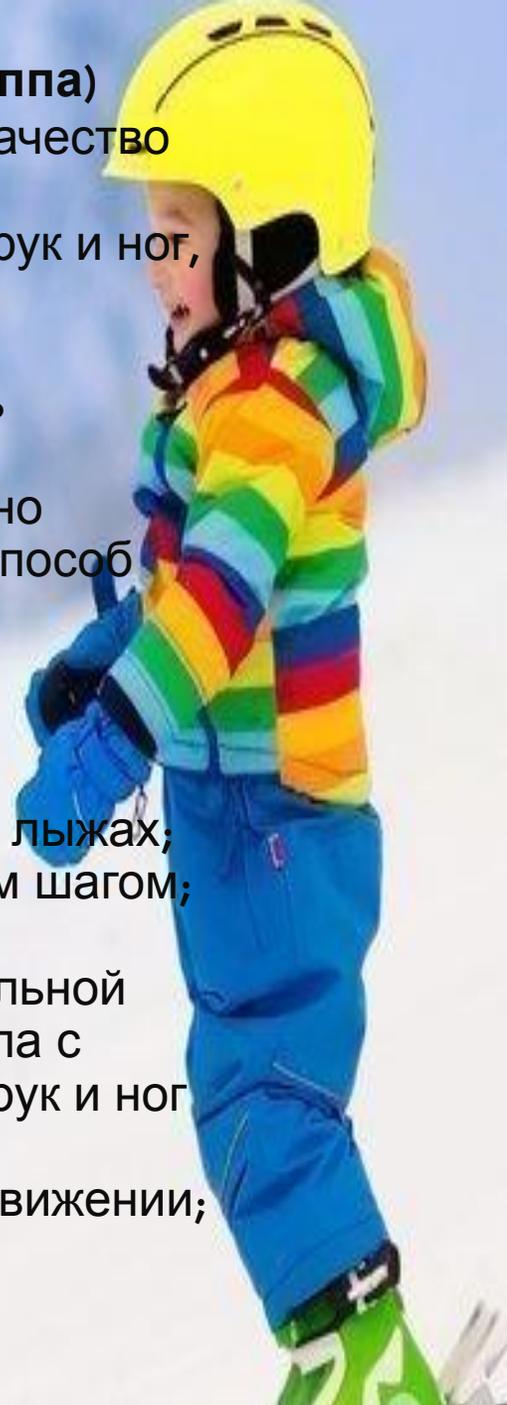
учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;

закреплять навык подъема «лесенкой»;

продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;

закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;

познакомить детей с торможением лыжами «упором».



## **Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)**

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора.

Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага,— он становится больше.

В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу.

### **Задачи обучения:**

дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. С этой целью:

помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

обучать передвижению на лыжах, добиваясь одно-опорного скольжения;

обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;

стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;

продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;

овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;

продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой»;

закреплять навык торможения при спуске «упором».



## Уход за лыжным инвентарем

Сохранность лыжного-инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта.

При правильном и хорошем уходе лыжи могут слупить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте, в распорках.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.
5. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
6. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.
7. Обязательно просмаливать лыжи не реже одного раза зимой и один раз летом. Просмолка предохранит древесину от проникновения в нее влаги, улучшит качество скольжения. Просмаливать лыжи лучше всего хвойной смолой.





Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространства и координации