

**ПРИНЯТО**

Тренерским советом  
МБУДО СДЮСШОР №1  
«Лыжные гонки» г.о. Тольятти  
Протокол № 9 от 01.12.2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУДО СДЮСШОР № 1  
«Лыжные гонки» г.о. Тольятти  
Д.И. Халаман  
Приказ № 9 от 30.12.2016 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
олимпийского резерва № 1 «Лыжные гонки»  
городского округа Тольятти

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Составили:**

Тренеры-преподаватели по лыжным гонкам  
Яновский Юрий Валентинович,  
Баталова Ирина Степановна;  
Заместитель директора:  
Яновская Алла Семёновна;  
Заместитель директора по методической работе  
Скидан Татьяна Васильевна

г. Тольятти  
2016 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Перспективный план работы.....	5
4. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий.....	6
5. Содержание программного материала.....	6
6. Ходьба на лыжах.....	8
7. Характеристика ходьбы на лыжах.....	8
8. Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий.....	11
9. Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста.....	14
10. Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах.....	21
11. Условия обучения ходьбе на лыжах.....	22
12. Обучение ходьбе на лыжах детей 5—7 лет .....	23
13. Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах детей .....	27
14. Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.....	34
15. Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах.....	37
16. Рекомендации. Медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.....	38
17. Лыжное оборудование.....	43
18. Уход за лыжным инвентарем.....	43
Список литературы.....	44

## 1. Введение

### **Обучение детей ходьбе на лыжах**

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. 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.

П.Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В.В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е.А. Аркин, А.А. Невский, Х.Л. Виленкина, Е.Г. Леви-Гориневская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н.Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н.Г. Кожевниковой помогали тренерам в работе с детьми.

Дошкольный возраст — наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять всестороннему развитию координационных способностей: элементарной быстроте (реакция и частота движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовым способностям. Отличительной способностью детей дошкольного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

В настоящий момент достаточно большое количество детей дошкольного возраста занимаются в различных спортивных секциях по лыжным гонкам.

Процесс обучения включает в себя деятельность тренера-преподавателя и деятельность учеников. Эти два вида тесно взаимосвязаны между собой. Обучение носит воспитывающий характер.

Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

## 2. Пояснительная записка

Данная программа составлена с учетом СанПиН и Требований к содержанию и оформлению дополнительных образовательных программ. Данная программа составлена на основе следующих программно-методических материалов: Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. – М.: Просвещение, 1977 г., на основе Типовой Программы «обучение детей ходьбе на лыжах» для дополнительного образования детей. Данная программа составлена с изучением навыков по видам спорта на основе материала, который дети изучают на занятиях физической культуры в дошкольном возрасте, дополняя их с учетом интересов детей и тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного воспитания и современными методиками и формами обучения. Лыжи для детей, прежде всего, являются отличной системой психофизической подготовки и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются лыжными гонками, подвижными играми, развиваются память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

Программа адаптирована по содержанию и организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков для детско-юношеской спортивной школы.

Рабочая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста рассчитана на детей 5-7-летнего возраста. В СДЮСШОР принимаются дети, допущенные к занятиям по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей.

Срок реализации рабочей программы по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста - 3 года.

### **Формы и режим занятий:**

Формы занятий – теоретические, практические, учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Численный состав занимающихся в группе 1 и 2 года обучения – от 5 до 10 человек.

Учебное занятие с детьми по времени вместе с подготовкой лыж занимает 1 час, по 3 раза в неделю.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** рабочей программы по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

**Основная цель программы** – вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, приобретение разносторонней физической подготовленности и стойкого интереса к занятиям физической культурой, лыжным спортом.

Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств;

- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- овладение основами техники передвижения на лыжах;
- привитие стойкого интереса к занятиям лыжным спортом, с дальнейшей ориентацией на здоровый образ жизни;
- овладение простыми техническими и тактическими действиями в лыжных гонках.

### **3. Перспективный план работы**

#### **«Обучение ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста».**

##### **Задачи:**

1. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
2. Развивать динамическое равновесие.
3. Учить спуску с горы в средней и высокой стойке.
4. Учить и совершенствовать подъем на склон способом «лесенка», «елочка» и «полуелочка».
5. Обучение скользящему шагу. Добиваться правильной посадки лыжника с одновременным переносом веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
6. Учить согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах.
7. Познакомить детей с торможением при спуске со склона способом «плуг».
8. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж.

##### **Дифференцированный подход к обучению:**

1. Рациональная дозировка физической нагрузки с учетом возможностей каждого ребенка.
2. Подбор учебной площадки.
3. Комплектование групп по уровню физической подготовки.

##### **Ноябрь-декабрь:**

1. Освоение навыка ходьбы на лыжах.
2. Обучение ступающему шагу.
3. Обучение поворотам на месте способом переступания.
4. Закрепление навыка ходьбы на лыжах ступающим шагом.
5. Обучение скользящему шагу.
6. Обучение спуску со склона в низкой стойке.
7. Совершенствование усвоенных навыков.

##### **Январь - февраль:**

1. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Обучение подъёму «ёлочкой».
2. Учить подъему на склон способом «лесенка». Обучение широкому скользящему шагу.
3. Продолжение обучения спуску на склоне в низкой стойке с различным положением рук.
4. Упражнение детей в спуске и подъеме. Знакомство с торможением при спуске со склона способом «плуг».
5. Знакомство со спуском в средней стойке.
6. Обучение подъему на склон «полуелочкой». Знакомство детей со спуском со склона в высокой стойке.
7. Совершенствование подъёма на склон «лесенкой», «полуёлочкой», спусков со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий.

**Март:**

1. Закрепление подъема на склон способом «ёлочка».
2. Совершенствование спусков, подъемов, торможения в играх и эстафетах.
3. Совершенствование скользящего шага в эстафетах.
4. Закрепление в играх и упражнениях спусков со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъёмов на склон.
5. Соревнование «Лыжня дошкольят».

**4. Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Тема	Объем работы в (ч)
<b><i>Теоретическая часть</i></b>		
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России.	3
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	3
3	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.	3
4	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	3
<b>Всего:</b>		<b>12</b>
<b><i>Практическая подготовка</i></b>		
1	Общая физическая подготовка.	68
2	Специальная физическая подготовка.	34
3	Техническая подготовка.	24
4	Участие в соревнованиях.	6
<b>Всего:</b>		<b>132</b>
<b>Итого:</b>		<b>144</b>

**5. Содержание программного материала*****Теоретическая подготовка*****1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.**

Порядок и содержание работы. Значение лыж в жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России.

Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

**2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.**

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

### **3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена занимающегося.**

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

### **4. Краткая характеристика техники лыжных ходов.**

Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременными двухшажными и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременных двухшажных и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

## ***Практическая подготовка***

### **1. Общая физическая подготовка**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3. Техническая подготовка**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении.

### **4. Контрольные упражнения и соревнования**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 500 м - 1 км, в годичном цикле; участие в 2-3 соревнованиях «Веселые старты», в годичном цикле.

## **6. Ходьба на лыжах**

При обучении ходьбе на лыжах сначала идет обучение ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них. Прежде всего, тренер учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попаременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.). Скорость передвижения и устойчивость ребенка обеспечивается при этом выбором наиболее рациональной для данных условий стойкой.

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

## **7. Характеристика ходьбы на лыжах**

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений.

Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении. «Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

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

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 мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот. Повороты можно выполнять под счет: тренер считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот. Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнять направо или налево на 180°. Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед-вверх, затем переносится налево — назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей. Поворот прыжками, и особенно поворот в движении (рулением, махом), в работе с дошкольниками не используется.

Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки. Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при перестановке лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник.

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем «елочкой» для дошкольников не рекомендуется.

Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягкому и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизовали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется. Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до  $15^{\circ}$ , длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортир прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прибивается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту тренера. У основания склона тренер, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами. Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Торможения «плугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».

## **8. Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий**

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.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой 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. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием,— это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству работы своей и товарищей. Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в загородный парк, лес. Лыжные прогулки требуют от тренера организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм. В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости. Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям. Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего

подобного. Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е.А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В.В. Гориневский, Г.А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в дошкольном возрасте заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания. Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх.

Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить у них три типа поведения:

1. Одни дети боятся спуска, открыто признают свой страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора. «Не поеду больше — боюсь!» «С этой горы никак», — со страхом говорят дети.

2. Другие дети также боятся спуска, но стараются не показать этого состояния. В таких случаях мышцы ребенка скованы, пульс и дыхание учащены, но ребенок старается убедить себя и окружающих в том, что он не боится: «Я не боюсь, я только хочу посмотреть», «Я же не боюсь, я сейчас только отдохну и поеду». В данном случае ребенок как бы оттягивает время спуска, ободряет и подготавливает себя к действию. Страх он маскирует, ему важна общественная оценка его сил и возможностей. Это заставляет ребенка мобилизовать волю, знания, умения. Дети делают попытки самостоятельно преодолеть трудности, сознательно побороть чувство страха.

3. И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неуспех, падение расценивается ими как неудача, но это не приводит к отступлению перед препятствием, а заставляет проявить волевое усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата.

Почему же у детей возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков.

Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда тренер нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий.

Следует отметить, что при физическом утомлении значительно большее количество детей испытывает страх при спуске, отказывается от выполнения задания. Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умений сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом.

В методике обучения детей необходимо особое внимание уделить упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создает уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха.

У всех детей отмечается сильное желание - во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я очень хочу быстро и красиво спускаться с гор, я еще и с трамплина буду прыгать», «Мне никак не научиться на горку подниматься, а спускаться немножко страшно, но я все равно научусь». Мотивы детских высказываний самые разнообразные (хочу научиться, хочу быть чемпионом, хочу быть смелым и бесстрашным, потому что это интересно, и т. п.). Желания, мотивы действия заставляют ребенка, приложить волевое усилие.

У детей шести лет волевые действия носят уже сознательный характер. Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример тренера и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. Девочка стоит на склоне и завистливым взглядом провожает детей, скатывающихся вниз. «Что же ты не спускаешься?» — спрашивает тренер. «Я боюсь падать», — отвечает ребенок. Тренер предлагает посмотреть, как надо спускаться, и весело кричит детям: «Ух, как приятно лететь на лыжах. Посмотрите, как я лечу. Ну-ка все за мной!» И уже внизу обращается к девочке: «А теперь ты попробуй спуститься, ведь это так приятно». Через месяц девочка, стоя на самом краю склона, говорила: «Я раньше боялась спускаться, а теперь мне ничуть не страшно», — и, демонстрируя свое бесстрашие, спускалась с горы. В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям.

Воспитывая волю ребенка, особенно важно, чтобы тренер верил в его силы. Впервые удачно выполненный спуск вызывает у детей чувство удовлетворения. Помогая детям спуститься, тренер сначала поддерживает их. Дети меньше боятся. Однако опасность этого метода в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движения.

В преодолении отрицательных эмоций страха особенно важно добиться хотя бы небольшого успеха. Усилия, затраченные впустую, ослабляют волю ребенка. Вот почему важно стремиться, чтобы ребенок обязательно спустился со склона. А для этого можно облегчить ему задачу — разрешить спуск с середины склона, чтобы он ушел удовлетворенный небольшой победой над страхом.

Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приемы: анализ характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей. Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений. Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому тренеру, вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленить наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу. Если тренер обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к

необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычленить характерные качества движения.

## **9. Содержание и методика обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста**

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах.

Педагоги физического воспитания детей А.Б. Гандельсман и К.М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М.М. Конторович — с 5 лет, Ю.Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецова, Н. Зайцева, Е. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием. Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высокие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Многие педагоги и психологи (В.В. Гориневский, В.М. Касьянов, А.В. Коробков, Т.И. Осокина, Д.В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н.И. Кожевникова, Н.Н. Кильпио, В.А. Фомина, К.М. Лобанова, В.Л. Михневич, А.Н. Дмитриева и другие.

### ***Формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах***

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- наглядные — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;
- словесные — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда; практические — повторение движений, применение элементов соревнования и т.д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, в группе тренер говорит: «Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за тренером ступающим шагом). Вдруг лисички увидели охотника и стали убегать от него (тренер с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Охотник их не поймал. Прибежали лисички к своему домику (скользят на

лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Большинство упражнений проводится в игровой форме. Детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «полуелочкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утят, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится тренеру, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво.

### *Содержание и структура занятий*

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством тренера с группой детей. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Продолжительность занятий на воздухе соответствует программным рекомендациям. Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Вводная часть начинается с построения на площадке и ходьбы, во время которой дети выполняют 3—5 дыхательных упражнений. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или тренер проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних, «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6—7 лет. Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т.д.

В холодный период года построение на площадке не проводится, и вводная часть начинается с выхода детей из помещения на улицу. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2—4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врасыпную и т.п. Выполняются такие прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. В основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м.

Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флагом, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100-150 м для отработки длинного скользящего шага и т.п.

В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны.

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флагка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет?», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка?», «Кто ни разу не выпустит руки?».

Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4—5 раз, паузы между повторениями короткие.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

В заключительной части проводится медленный бег. Если во время игры дети много бегают («Ловушки», «Самолеты» и т.п.), то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1—1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6—8 дыхательных упражнений. На этом занятие заканчивается.

Упражнения в основных движениях. При планировании обучения основным движениям предусматривается двухнедельный цикл, на протяжении которого движение, изучавшееся на первом занятии, повторяется на втором и закрепляется на третьем. При этом рекомендуются следующие сочетания основных движений: метание — прыжки; упражнения в равновесии — метание; лазанье — упражнения в равновесии; прыжки — лазанье. Но эта схема примерная. Очень мало движений, которые можно освоить за два занятия и закрепить на третьем. Чаще для освоения движения нужно гораздо больше занятий. В таком случае на первых двух ставится задача создания у ребенка общего, целостного представления о движении (например, о прыжке в длину с разбега). В последующих двухнедельных циклах идет уточнение отдельных элементов (разбега, отталкивания, маха ноги и рук, приземления и т. д.). Но в каждом цикле опять-таки происходит обучение элементу движения и его повторение на следующем занятии. И пока изучение не закончено, игра на третьем занятии цикла проводится с включением уже знакомого детям движения того же вида (например, прыжок в длину с места). Кроме того, планирование учебного материала в течение года предусматривает повторение наиболее сложных движений, что позволяет закрепить их болееочно. В то же время выполнение движения в разных погодных условиях способствует выработке у детей умения использовать изучаемые движения в изменяющейся обстановке.

Ходьба и бег включаются в каждое занятие. Такое сочетание основных движений позволяет на одном занятии упражнять различные группы мышц. При выполнении упражнений необходимо стремиться к тому, чтобы дети меньше стояли и повторяли движение большее число раз, улучшая его качество. Этому способствует хороший показ, четкий рассказ, поощрение самостоятельности детей, их эмоциональный настрой.

Проведение упражнений в зимний период имеет свои особенности. При обучении метанию на дальность и в цель как можно больше следует использовать снежки, спрессованные кусочки снега (снежки заготавливают сами дети на прогулке накануне занятия). При выполнении прыжков в длину и высоту с разбега дети приземляются на твердый грунт или уплотненный снег спортивной площадки. Поэтому основное внимание уделяется освоению техники прыжков: общей координации движения, мягкому приземлению, движению ног в полете и т. д. А в теплый период года, когда дети приземляются в яму с песком, все внимание сосредоточивается на увеличении дальности и высоты прыжков. Во время занятий на воздухе нужно, чтобы дети больше прыгали через различные препятствия: снежные валы, дорожки, канавки, невысокие скамейки, санки и т. п.

Погодные условия могут резко меняться, и иногда становится невозможным выполнение намеченного ранее движения. Например, обледенели перекладины гимнастической стенки, и нельзя провести лазанье, или с утра снег засыпал спортивную площадку, и ее не успели очистить к началу занятия. В этом случае тренер должен заменить лазанье перелазанием, провести занятие на другой очищенной части территории, а для пробежек использовать дорожки вокруг здания и т. п.

Бег. У детей дошкольного возраста условно можно выделить по скорости три вида бега: быстрый бег, бег со средней скоростью и медленный бег. Эти виды бега оказывают различное влияние на организм и используются для решения различных задач физического воспитания детей.

Используя такие названия бега, а не более распространенные: бег в медленном темпе, в быстром темпе и т. д., мы хотим подчеркнуть не внутренние ощущения детей, возникаемые от различия этих видов бега, а внешние проявления — скорость передвижения детей, выраженную в объективных показателях (м/с), что дает тренеру возможность более точного ее дозирования.

Быстрый бег является основной частью многих упражнений, широко используется в играх, эстафетах и самостоятельной деятельности детей. При быстром беге туловище ребенка немного наклонено вперед, голова приподнята. Бедро маховой ноги поднимается высоко, голень выносится вперед, нога ставится на носок с быстрым перекатом на всю стопу. Толчок осуществляется энергичным выпрямлением ноги и разгибанием стопы. Для быстрого бега используются дистанции от 10 до 30 м. Скорость бега у детей с возрастом увеличивается, и соответственно уменьшается время пробега дистанции...

Как показали специальные исследования (Е. Н. Вавилова), на протяжении дошкольного возраста частота шагов меняется мало, а нарастание скорости происходит благодаря увеличению длины шагов. Поэтому в процессе обучения быстрому бегу, большое внимание уделяется укреплению мышц бедра, голени, стопы, выработке широкого шага. Для этого используется бег с высоким подниманием колен с забрасыванием голени, бег по разметкам. Совершенствованию техники быстрого бега помогает постановка перед детьми конкретных задач: пробежать быстрее, убежать от водящего и т. д.

Быстрый бег оказывает значительное влияние на деятельность основных систем организма. Так, частота пульса во время бега увеличивается до 130 ударов в минуту и может достигать 170—180, но при этом отмечается быстрое его восстановление: уже на 1 мин она снижается до 130—140 ударов в минуту и на 2—3 мин возвращается к исходному уровню. В целях воспитания быстроты, скоростно-силовых качеств и повышения функциональных возможностей детей быстрый бег сочетается с другими движениями, повторяется в игре или эстафете 4-5 раз после небольшого перерыва.

Бег со средней скоростью является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников. Во время этого бега туловище у детей слегка наклонено вперед, голову они держат прямо, бедро маховой ноги активно выносят вперед, ногу опускают на пятку с дальнейшим перекатом на носок, слегка согнутые в локтях руки не напряжены, кисти расслаблены.

Скорость такого бега составляет 50—60% от максимальной скорости бега у детей каждого возраста и колеблется от 2 до 2,7 м/с. Как показали наши исследования, дошкольники способны пробегать со средней скоростью без остановки значительные расстояния.

Длительный бег со средней скоростью требует значительного увеличения доставки кислорода к работающим мышцам и органам, что усиливает работу легких, повышает кровоток. Частота пульса за первые 30 с повышается до 160 ударов в 1 мин и во время бега колеблется от 160 до 170 ударов в 1 мин. Продолжительность такого бега обеспечивается тем, что в процессе его происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц, восстановление их работоспособности.

Бег со средней скоростью, как показали специальные исследования, соответствует функциональным возможностям организма детей дошкольного возраста, а нагрузка при этом — умеренной интенсивности. Поэтому целесообразно включать в занятия данный вид бега в целях повышения функциональных возможностей организма детей, и главным образом в целях развитие общей выносливости.

На каждом занятии дети пробегают со средней скоростью по 2 отрезка, длина которых составляет примерно 1/5 расстояния, пробегаемого детьми данного возраста, и увеличивается на протяжении года до 1/3 этого расстояния.

Медленный бег также является важным средством воспитания выносливости у детей. Во время медленного бега дети держат туловище прямо, плечи у них развернуты, взгляд направлен вперед, голова поднята. Нога мягко ставится на всю ступню с небольшим опережением постановки ее на носок. Проталкивание вперед небольшое, поэтому шаг короткий — всего 2—3 ступни. Руки расслаблены. Скорость медленного бега у детей дошкольного возраста равняется 1—1,6 м/с.

Физическая нагрузка при медленном беге менее интенсивная. Частота пульса во время бега увеличивается до 135—145 ударов в 1 мин. Деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем полностью обеспечивает потребности организма в доставке кислорода непосредственно в процессе самого бега. Это позволяет детям пробегать в 2—2,5 раза большие расстояния, чем со средней скоростью, поэтому на каждом занятии дети пробегают по 3 отрезка, длина которых на протяжении года возрастает.

Мало интенсивная, но продолжительная работа, выполняемая детьми при таком беге, наилучшим образом повышает деятельность сердца, улучшает кровообращение и дыхание, т.е. совершенствует деятельность тех систем, от функционирования которых в основном зависит уровень развития выносливости. При постоянном повторении пробежек улучшается согласованность в деятельности этих систем, ускоряется достижение оптимального уровня функционирования, что также повышает возможности организма детей.

Чтобы научить детей медленному бегу, нужно постепенно ускорять ходьбу. При этом наступает момент, когда бежать легче, чем идти. Это и будет медленный бег. Необходимо вырабатывать у детей чувство скорости в беге. Для этого на первых занятиях тренер бегает вместе с детьми по площадке с нужной скоростью (можно поставить направляющим более подготовленного ребенка). Зная длину круга на площадке и сверяясь с секундомером, легко откорректировать командами необходимую скорость бега детей. Когда нужная скорость достигнута, тренер называет вид бега, объясняет, что так можно бежать долго и не устать. После 5—6 повторений дети достаточно точно демонстрируют нужную скорость бега по командам тренера. Некоторые дети, особенно на первых занятиях, рвутся вперед, стремятся обогнать бегущих переди, в результате быстро устают и прекращают бег. Поэтому во время продолжительных пробежек должно действовать строгое правило: «Не обгонять, не толкаться, не отставать», также нужно требовать соблюдения дистанции при беге.

Продолжительный медленный бег и бег со средней скоростью проводятся на спортивной площадке, по прилегающим дорожкам, вокруг здания, по различным маршрутам на территории спортивной школы. Все пробежки начинаются и заканчиваются на площадке. Тренер бегает вместе с детьми или контролирует их действия с площадки. Пробегаемые детьми дистанции должны соответствовать кросс-спектру.

Все дистанции для бега (круг на площадке, дорожки) должны быть размечены. Дети должны четко знать, сколько кругов нужно пробежать по площадке, у какой отметки на дорожке повернуть назад. Зимой, когда разметка видна плохо, нужно указывать детям различные ориентиры: дерево, окончание забора и т.д. Каждый месяц длина дистанций для медленного бега и бега со средней скоростью увеличивается. В соответствии с этим тренер

выбирает новые ориентиры, которые могут обозначаться, например, флагом. Во время занятий нужно использовать различные маршруты — это повышает интерес детей к бегу.

Данные рекомендации имеются в конспектах с учетом того, что дети по этой программе начинают заниматься с 5 лет. В случае если занятия начинаются с 6 или 7 лет, необходимо провести обследование уровня подготовленности детей. Если уровень развития общей выносливости соответствует среднему или выше его, то детей на протяжении четырех месяцев можно постепенно подвести к выполнению рекомендуемых в конспектах беговых нагрузок. Для этого на протяжении первого месяца дети пробегают только половину каждой из указанных дистанций; число повторений остается тем же. На втором месяце занятий дистанции для медленного бега дети пробегают полностью, а со средней скоростью — половину рекомендуемого расстояния. В течение третьего месяца занятий дети пробегают все рекомендуемые дистанции, только в заключительной части продолжительность медленного бега не должна превышать 1—1,5 мин. С четвертого месяца регулярных занятий дети могут бегать в соответствии с рекомендациями конспектов.

В том случае, когда уровень развития выносливости детей среднего уровня, на протяжении всего первого года занятий на улице дети выполняют пробежки по программе младшей возрастной группы и постепенно подводятся к беговым нагрузкам, соответствующим данному возрасту.

Таким образом, на каждом занятии в чередовании с другими видами упражнений дети совершают 2 пробежки со средней скоростью, 3 пробежки — медленно и несколько отрезков пробегают быстро в игре или эстафете.

Общеразвивающие упражнения в прилагаемых конспектах занятий объединены в комплексы.

Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук и плечевого пояса, туловища, ног. Особенностью комплексов является то, что два упражнения на одну мышечную группу выполняются подряд. Это обеспечивает большую физическую нагрузку на эти мышцы. Каждый комплекс общеразвивающих упражнений повторяется на 4 занятиях, т.е. в течение двух недель. Это позволяет тренеру во время занятия на воздухе сократить объяснения и больше внимания уделить качеству выполнения упражнений. Освоение нового комплекса облегчается тем, что одно из двух упражнений, направленных на развитие определенной мышечной группы, меняется, а другое в том же виде входит в новый комплекс. В третьей комплексе в свою очередь оно заменяется другим и т.д.

В связи с тем что занятия проводятся на воздухе, в комплексах почти отсутствуют упражнения из положения сидя и лежа. Это компенсируется большим числом упражнений для мышц туловища из положения стоя и значительным использованием бега, при котором мышцы туловища несут большую нагрузку. Упражнения из положения сидя и лежа выполняются в зале, куда занятия переносятся из-за непогоды. Кроме того, когда во время занятий на воздухе используются гимнастические скамейки, нужно включать упражнения из положения сидя и лежа: в течение 40—60 с, сидя на скамейках, выполнять скрестные движения ногами или «плавать» лежа животом поперек скамейки.

Особенностью проведения общеразвивающих упражнений является отсутствие значительных пауз и остановок: по окончании одного упражнения дети принимают исходное положение для следующего и сразу приступают к его выполнению. Тренер только напоминает название упражнения (например: «наклоны», «приседания», «повороты») и вместе с детьми выполняет его 1—2 раза (если комплекс освоен детьми, достаточно только назвать упражнение).

Упражнения для ног (прыжки, подскоки) включаются чаще (через одно упражнение), чтобы дети долго не стояли на одном месте.

Дыхательные упражнения. При проведении упражнений на воздухе необходимо целенаправленно обучать детей правильному дыханию. Поднятие рук вверх, разведение их в стороны, выпрямление туловища сопровождаются вдохом. Наклоны, повороты туловища, сведение рук, приседания и др. должны сопровождаться выдохом, который усиливается этими движениями. Тренер должен обращать внимание не только на качественное выполнение самих движений, но и на правильное дыхание.

На протяжении занятий дети выполняют большой объем физической работы, которая требует усиленного притока кислорода к мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких во время занятий необходимо выполнять дыхательные упражнения. Они способствуют развитию дыхательной мускулатуры, особенно мышц, обеспечивающих глубокий выдох. Особенность этих упражнений заключается в том, что дыхание осуществляется через рот. Это позволяет не только быстро ликвидировать образовавшуюся в результате интенсивной деятельности кислородную недостаточность, но и закаливать организм. На занятиях используются следующие 3 упражнения, которые чередуются между собой:

1) Исходное положение (и.п.) — ноги на ширине плеч, руки в стороны и максимально отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь.

1 — руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по разноименным лопаткам, одновременно сделать громкий выдох;

2 — плавно развести руки в стороны и принять и.п. (дети как бы «обнимают» себя или «греются на морозе»).

2) И.п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки вверх — в стороны.

1 — опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом максимальной глубины;

2—3 — оставаться в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, усилием мышц закончить выдох;

4 — плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п. (дети как бы сдувают пыль или снег с обуви).

3) И.п. — ноги на ширине плеч, на носках, руки за голову, кисти сцеплены.

1 — опускаясь на ступню, сделать глубокий наклон вперед, руки опустить между ног с резким глубоким выдохом;

2 — принять с вдохом и.п. (дети как бы рубят дрова).

Во вводной части занятия после медленного бега по площадке дети выполняют во время ходьбы первое упражнение 3—4 раза. В заключительной части занятия во время ходьбы или стоя на месте дети выполняют одно из упражнений 6—8 раз подряд, после чего идут в помещение.

Подвижные игры и эстафеты подобраны так, чтобы дети могли применить приобретенные на предыдущих занятиях умения и навыки в меняющейся обстановке игры.

Это помогает закреплению основных движений. Игра вызывает у детей чувство удовольствия, приучает к согласованным действиям, развивает чувство товарищества, учит принимать самостоятельные решения, воспитывает быстроту, ловкость и выносливость. Сюжеты игр способствуют активному движению детей. Физическая нагрузка в игре регулируется расстоянием для пробежек, сложностью выполняемых заданий, числом повторений игры и продолжительностью остановок в игре. Для достижения достаточной нагрузки игры повторяются 3—5 раз с короткими перерывами — 15—20 с. При проведении игр-эстафет в целях увеличения активности детей организуется от 3 до 5 команд, что также позволяет больше упражняться в закрепляемом движении.

Во время игр не всегда удается добиться точного выполнения движений: дети стараются достичь поставленной цели (перепрыгнуть, убежать, достать рукой и т.п.) и в меньшей мере контролируют правильность движения. Поэтому при повторении этого движения на последующих занятиях нужно добиваться устранения допущенных ошибок. Если в движении, являющемся основным в игре, ошибку допускает большая часть детей, следует еще раз уточнить его и после этого продолжить игру. В играх-эстафетах правильное выполнение движений поощряется тем, что вначале победа присуждается команде, допустившей меньшее число ошибок, а затем той, которая закончила эстафету первой.

Строевые упражнения способствуют воспитанию у детей ориентировки в пространстве, выполнению согласованных действий в коллективе, формированию правильной осанки. При проведении круглогодичных занятий на свежем воздухе очень важно, чтобы дети умели быстро перестраиваться для выполнения различных упражнений. Для обучения нужно использовать теплый период года, с тем, чтобы в холодное время группа четко выполняла указания тренера.

Дети шестилетнего возраста должны выдерживать дистанцию в ходьбе в беге, размыкаться в шеренгах и колоннах, перестраиваться по ходу в 2—3—4 колонны за ведущими. Семилетние дети должны уметь перестраиваться: по двое, по троє, по четверо, держать равнение в колоннах и шеренгах.

## **10. Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах**

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость. Например, провести игры «Пробеги и не задень» (шесть лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) и др.

На занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, сбиение шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами).

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

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

### ***Содержание учебных занятий на воздухе***

Физкультурные занятия являются основной формой обучения детей двигательным навыкам и воспитания физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Учитывая большое значение выносливости в повышении функциональных возможностей организма, ее воспитанию уделяется основное внимание в процессе проведения занятий на воздухе.

Содержание занятий на воздухе строится на программном материале. Сочетание таких занятий с подвижными играми и спортивными упражнениями позволяет полностью освоить программу по развитию движений. Программный материал распределен с учетом особенностей детей каждого возрастного периода, с постоянным нарастанием трудностей как внутри возрастной группы, так и от группы к группе.

Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

При проведении занятий необходимо не только обучать детей двигательным навыкам и повышать функциональные возможности их организма, но и решать образовательные и воспитательные задачи, тем более что занятия на воздухе создают для этого благоприятные возможности.

До начала занятий и в процессе выполнения упражнений дети должны получать сведения о частях тела, направлениях движения, представление о правильной осанке. Они должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений, о правилах подвижных игр, о нормах личной и общественной гигиены и др. Во время игр и физических упражнений нужно воспитывать у детей решительность, смелость, чувство

товарищества, стремление к взаимопомощи, доброе отношение друг к другу. Используя упражнения на выносливость, нужно вырабатывать настойчивость, прививать детям умение преодолевать трудности.

## **11. Условия обучения ходьбе на лыжах**

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.). Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3—5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня.

С детьми 5—7 лет учебные занятия проводятся по 1 часу, три раза в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль над детьми, так как лыжи увлекают детей, и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затеваю соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к первому и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, лесная поляна, защищенная от ветра. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема. Если занятие проводится на учебной лыжне, то тренер находится в середине круга, а если на склоне, то место тренера на середине склона. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей.

## **12. Обучение ходьбе на лыжах детей 5-7 лет**

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 — он становится больше.

У детей семи лет 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.

У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда

лиших движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой жизни.

Основное в методике обучения детей 5—7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног не согласованы; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3—5 шагов. Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованы, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию — отталкивание. Тренеру необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 5—7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения. Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 5—7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

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 одноопорного 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».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде мазью. Тренер говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошенко растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15—20 минут. Вначале лыжи смазывает тренер в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж тренер учит детей правильно скреплять лыжи. Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече. В подготовительный период тренер проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке

гимнастической скамьи. На первом занятии тренер напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега. Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания — пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Детям 5—7 лет доступны спуски с более крутых склонов ( $12—15^\circ$ ) при длине ската 18—20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск). Спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит тренер над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»). В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1—1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

При обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения — перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утят»). Затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой».

Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход — основной способ передвижения. Он приемлем чаще других во всех условиях рельефа местности и скольжения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука — правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом — скольжением на выставленной вперед, лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения. Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу.

В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги).

При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время поворачивается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 5—7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела тренер проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями.

Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухпорного скольжения — во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыжне длиной 100—150 м. При этом тренер должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устраниить ошибки при передвижении.

Если группа детей большая или если двигательные навыки детей находятся на разных этапах освоения, можно сделать две учебные лыжни (одна внутри другой), но в этом случае наружная лыжня удлиняется до 140—150 м.

Новое движение тренер показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости. Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флагами).
3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба по лыжне под счет тренера, приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони». «По цветным, линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии. «На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения. Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, тренер все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 5—7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготовливает ребенка к правильному передвижению с палками. Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с

одной ноги на другую, делать своевременно толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно - то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку. При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками. Один из сложных моментов в процессе обучения — умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флаги и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флагами. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого тренер показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно, тренер должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками. Техника поворотов отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах вокруг двух деревьев («восьмерка»), ходьба на лыжах по следу, оставленному тренером («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности. Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

### **13. Примерные планы занятий по обучению ходьбе на лыжах детей 5—7 лет**

#### *Занятие 1*

Программное содержание. Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой, ставить их на место в стойку; учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.

Ход занятия. Стоя на лыжах (в шеренге лицом к воспитателю), предложить детям поднять поочередно правую и левую ногу с лыжей. Поддвигать вперед и назад одной, потом другой (лыжи скользят). Затем сделать первые шаги на лыжах. «Идите ко мне,— подбадривает тренер. - Сделаем шаг-другой, шаг-другой. Ножками топ-топ, ручками хлоп-хлоп». Дети проходят по прямой расстояние 10—15 м.

#### *Занятие 2*

Программное содержание. Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

Ход занятия. Положить лыжи на снег. Закрепить ботинки в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делают пружинистые приседания — «пружинку». Затем тренер показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом, приподнимая передний конец лыжи. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперед, руки немного согнуты и опущены вниз. Стоя лицом к тренеру, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом (10 м) до флагка. После этого тренер предлагает снять лыжи и походить без них (10 м), стараясь высоко поднимать ноги.

### *Занятие 3*

Программное содержание. Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.

Ход занятия. Правильно положить лыжи на снег (ровно, параллельно друг другу). Пробежка до флагжка (10 м). Обратно идти спокойно.

Упражнения на лыжах: вытянуть руки вперед и спрятать их назад — «Где же наши ручки?»; выставлять поочередно правую и левую ногу с лыжей — «Где же наши ножки?»; делать небольшие приседания — «пружинку».

Дети идут на лыжах ступающим шагом по прямой (10 м). Тренер идет рядом, помогая им советом, замечаниями. Затем проводится игра «Лошадки». Тренер предлагает детям дойти на лыжах до определенного места (10 м). После этого они снимают лыжи и бегут до флагжка по утоптанному снегу (10 м), обратно все идут шагом.

### *Занятие 4*

Программное содержание. Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

Ход занятия. Пробежка без лыж до флагжка (10 м), обратно идти спокойно. Закрепить лыжи.

Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка» (2—3 раза), поднимание правой и левой ноги с лыжей. Затем тренер напоминает детям, как передвигаться ступающим шагом, показывает и предлагает пройти так же. Дети проходят 20—30 м. После этого проводится ходьба по снежному коридору (10 м длины и 80 см ширины) - 2-3 раза.

Коридор образован невысокой снежной насыпью. Дети проходят коридор дважды, стараясь ставить ноги уже. Игра «Большие и маленькие». Игра повторяется 2—3 раза. Занятие заканчивается свободной ходьбой на лыжах.

### *Занятие 5*

Программное содержание. Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.

Ход занятия. Встать на лыжи и закрепить ногу в лыжном креплении.

Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки, как бы машут крыльями), «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз). Тренер показывает скользящий шаг и говорит: «Посмотрите, как я скользжу. Долго-долго скользжу на одной ноге, потом на другой». После этого тренер предлагает детям пройти вслед за ним, стараясь не отрывать лыж от снега, скользить. Затем дается задание пройти (10 м) до синего флагжка скользящим шагом 2-3 раза, (10 м) до красного — ступающим шагом 2-3 раза. Разрешить детям 5 минут свободного скольжения.

Занятие заканчивается ходьбой без лыж с высоким подниманием ног.

### *Занятие 6*

Программное содержание. Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (дерево, скамейку) на территории спортивной школы.

Ход занятия. Дети становятся на лыжи.

Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «пружинка», поочередное выдвижение ног с лыжей вперед-назад.

Ходьба скользящим шагом за тренером по лыжне (30 м). Тренер следит за правильностью передвижения скользящим шагом, обращает внимание детей на то, что движения должны быть свободными, руки помогают при ходьбе на лыжах (показывает сам). Напоминает, что дышать при ходьбе на лыжах нужно через нос. Затем тренер показывает детям поворот переступанием и говорит: «При повороте налево нужно приподнять носок левой лыжи и, прижимая задний конец лыжи к снегу, отвести его немного влево. Затем приподнимается правая лыжа и приставляется к левой и т.д.». Дети повторяют это движение. Занятие заканчивается пробежкой без лыж (10 м), обратно дети идут шагом.

## *Занятие 7-8*

Программное содержание. Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Ход занятия. До места занятий дети несут скрепленные лыжи, прижимая их к себе так, чтобы носки лыж глядели назад, через плечо.

Дети раскладывают лыжи на снегу и прыгают («греются»). После этого вслед за тренером проходят 10 м ступающим шагом («как лошадки»), 10 м — скользящим шагом («как лисички») - повторить 2-3 раза. Затем тренер предлагает детям свободно походить на лыжах 5—8 минут. Дети возвращаются на место, снимают лыжи, счищают их щеткой-сметкой, берут на плечо и уходят.

## *Занятие 9-10*

Программное содержание. Повторение полученных детьми навыков передвижения на лыжах на прошлых занятиях.

Ход занятия. Тренер напоминает детям, как брать из стойки лыжи и переносить их к месту занятий на плече. Показывает, как надо их разложить на снегу — одну лыжу справа, другую слева. Поправляет положение лыж у тех, кто сделал это неправильно. Дети берут из стойки лыжи и несут их (под рукой). Раскладывают лыжи, закрепляют ноги в лыжных креплениях. Тренер проверяет подгонку лыжных креплений, по мере необходимости помогает детям.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание ног, отведение ноги с лыжей в сторону («разгладим снег»).

Тренер напоминает детям, как идти на лыжах ступающим и скользящим шагом (показывает). Затем дается задание пройти лыжню 30 м (10 м — ступающий шаг, 20 м — скользящий) - 2-3 раза, приседая пройти под двумя воротцами из лыжных палок.

Вернуться на лыжах на исходную позицию. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить и поставить в лыжную стойку.

## *Занятие 11*

Программное содержание. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3—4 м.

Ход занятия. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами.

Передвижение детей по лыжне — 30 м (до синего флагка дети идут 10 м ступающим шагом, «как лошадки», до желтого флагка 10 м широким скользящим шагом, «как лисички», чтобы не заметил охотник», до зеленого флагка 10 м бегут, делая разбег 1—2 шага и скольжение («лисички убегают от охотника») повторить 2-3 раза. В конце лыжни дети проходят под воротца из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой.

Показать детям спуск со склона, низко присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3—4 раза. Тренер подбадривает детей, помогает им советом.

Занятие заканчивается небольшой пробежкой вокруг лыж, дети чистят лыжи и ставят их в стойку.

## *Занятие 12*

Программное содержание. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

Ход занятия. Дети выносят лыжи, раскладывают и закрепляют их.

Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружинка».

Ходьба скользящим шагом 30 м, обходя встречающиеся препятствия (скамейки, беседки и т. д.) - 2-3 раза. Тренер следит за правильностью передвижения детей на лыжах. После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Тренер обращает внимание детей на то, чтобы они, перешагивая через каждую палку, ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево. Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза. Свободное катание детей — 5 минут.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

### Занятие 13

Программное содержание. Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве, подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

Ход занятия. Занятие начинается с упражнения на лыжах: «петушки машут крыльями»; поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Ходьба по учебной (закругленной) лыжне — 30 м то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу тренера) в быстром и медленном темпах - 2-3 раза.

Ходьба по снежному коридору («метро») — 10 м.

Ходьба на лыжах боковым шагом, перешагивая лежащие на снегу гимнастические палки, стараясь ставить лыжи параллельно. Спуск с небольшого склона, низко присев (4—5 раз).

Попытаться с помощью тренера подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком. Пройти на лыжах до установленного места, снять лыжи.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 14

Программное содержание. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

Ход занятия. Занятие начинается с небольшой пробежки с кружением («снег кружится») — 10 м. К лыжам дети идут спокойно обычным шагом.

Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка».

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м)-2-3 раза. Тренер проверяет правильность скольжения у детей, делает указания, исправляет ошибки. Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Тренер показывает правильную позу для спуска. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». Тренер следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно.

Ходьба скользящим шагом (10 м), согласовывая движения рук и ног.

Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

### Занятие 15

Программное содержание. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Ход занятия. Занятие начинается с упражнений на лыжах: «петушки машут крыльями», «пружинка».

Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Обход учебной лыжни (30 м) - 2-3 раза. Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Тренер проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, вопросами привлекает к анализу движений самих детей: «Правильно ли идет Юра? Почему ты так думаешь?» и т. д.

Ходьба по учебной лыжне через ряд «домиков», образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой. Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжне, мягко пружиня ноги - 2-3 раза. Подъем на склон «лесенкой».

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 16

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.

Ход занятия. Небольшая пробежка (10 м) без лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «веер».

Пройти по учебной лыжне (30 м) скользящим шагом - 2-3 раза. Тренер следит за правильностью скольжения, исправляет ошибки передвижения. При обучении детей спуску со

склона тренер показывает правильное исходное положение и сам спускается. Необходимо чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. Спуск и подъем повторить 5 раз.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 17

Программное содержание. Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Ход занятия. К месту занятия дети несут лыжи на плече. Придя на место, они самостоятельно закрепляют их. Занятие начинается с ходьбы на лыжах скользящим шагом по направлению к склону. Дети спускаются со склона по заранее проложенной лыжне (3—4 раза) в низкой стойке и поднимаются на склон «лесенкой». Тренер оценивает движения детей. Затем все переходят на снежную целину. Тренер предлагает «нарисовать» лыжами «веер», переступая носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии; обойти два стоящих на пути дерева, делая поворот переступанием.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 18

Программное содержание. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снегу одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей. Тренер показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого тренер показывает скольжение, и все идут по учебной лыжне 50 м за тренером - 2-3 раза.

Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов повтор - 2-3 раза.

Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 19

Программное содержание. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Закрепление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

Ход занятия. Дети организованно приходят к месту занятия.

Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флагами, стараясь не сбить их.

Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках).

Ходьба по учебной лыжне — 50 м - 2-3 раза.

Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

### Занятие 20

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

Ход занятия. Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам.

Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом повторить 2 раза. После этого проводится спуск со склона - 2-3 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Тренер обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент отталкивания.

Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Тренер следит за правильным положением лыж.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м).

### Занятие 21

Программное содержание. Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Тренер следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого тренер предлагает детям спуститься, пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз «спружинит» ноги.

Медленная ходьба по лыжне (30 м), тренер следит за правильной техникой скольжения.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

### Занятие 22

Программное содержание. Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Ход занятия. Дети приходят к месту занятия.

Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню.

Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в ворота, образованные лыжными палками, - 2 раза, свободный спуск — 3 раза. Тренер проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу тренера «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону.

Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в школу.

### Занятие 23

Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

Ход занятия. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого тренер проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место.

Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно.

Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом внизу. Все дети выполняют свободный спуск со склона.

Ходьба скользящим шагом. Тренер следит за техникой скользящего шага.

Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флагжа). Дети делятся на 3—4 группы. Впереди на расстоянии 10 м ставится флагжок. Стоящий первым в колонне (с флагжком в руках) бежит к флагжу, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флагжок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает группа, которая первая закончит движение.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 24

Программное содержание. Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на ровном расстоянии. Тренер проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 13). Пробежка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.

Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона тренер напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).

Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск.

Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

### Занятие 25

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.

Дети идут по учебной лыжне. Тренер анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем тренер показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, тренер говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.

Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 26

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможение лыжами «упором».

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Тренер анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем повторение и закрепление спуска с торможением «упором».

Дети выполняют движение вначале на месте 3-4 раза. После этого проводится спуск со склона и торможение лыжами «упором» 3-4 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы, и с середины спуска начинают выполнять торможение лыжами «упором». Тренер обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент торможения.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## **Занятие 27**

Программное содержание. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах. Закреплять торможение лыжами «упором».

Ход занятия. Группа детей занимается с тренером, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук (дистанция - 100 м). После этого проводится спуск со склона и торможение лыжами «упором» 3-4 раза. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы и с середины спуска начинают выполнять торможение лыжами «упором». Тренер обращает внимание детей на правильное положение туловища и ног на момент торможения. Игровые упражнения «Метко в цель», «Смелые воробышки».

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

## **Занятие 28**

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможение лыжами «упором».

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м).

Дети под руководством тренера выполняют ходьбу на лыжах. Им предлагается пройти по лыжне, обходя лыжные палки, обходя лыжные палки (6-8шт), поставленные на расстоянии 3 м одна от другой, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Ходьба по лыжне до 80-100 м. Дети идут по учебной лыжне. Тренер анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка, отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем тренер показывает спуск с торможением «упором». Подвижная игра «Пойди и не задень».

Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за тренером («туристы»).

## **14. Игры на лыжах для детей дошкольного возраста**

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добраться до флагка, спуститься, не задевая лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.

Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на улице в зимнее время. Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, не угас интерес к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной. В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры. Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно внести дополнительный материал (вымпелы, флаги, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды. Отбирая те или иные игры на лыжах, тренер должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т.п.

Заинтересованность тренера игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание. Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу.

## ***Игры на снежной целине***

### ***Пройди и не задень***

**Задача.** Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.  
**Описание.** Шесть лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

**Правила.** Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

### ***Трамвай***

**Задача.** Закреплять пространственные ориентировки, упражняться в ходьбе на лыжах.

**Описание.** Тренер делит играющих детей на четыре равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

**Правила.** Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

### ***Ходьба парами, тройками***

**Задача.** Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

**Описание.** Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной равнине вперед.

**Правила.** Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

**Методические указания.** Вначале дети должны научиться ходить парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет тренера.

### ***Попади в цель***

**Задача.** Упражняться в устойчивом равновесии.

**Описание.** У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети должны на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой.

**Правила.** Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

**Методические указания.** Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

### ***Поменяй флагшки***

**Задача.** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

**Описание.** Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флагшка, взять флагшок и на его место поставить другой по цвету.

**Правила.** Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флагшки.

**Методические указания.** Предлагая детям быстрое скольжение, тренер следит за качеством движения.

### ***Будь внимателен***

**Задача.** Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Эта игра проводится с детьми пяти лет.

**Описание.** Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал тренера (поднимает разноцветные флагшки) дети меняют движение. Например, когда тренер поднимает зеленый флагшок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флагшок — все останавливаются.

**Правила.** Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга, тренер находится в центре круга.

**Методические указания.** Детям семи лет можно предложить 4—5 вариантов движений.

### ***Идите за мной***

**Задача.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**Описание.** Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Тренер находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за тренером.

### ***Через препятствие***

**Задача.** Закреплять навык передвижения на лыжах, преодолевать препятствия.

**Описание.** На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т.д. По сигналу тренера ребенок идет от черты до флагка. Пройдя препятствие, он берет флагок, размахивает им и ставит на место.

**Правила.** Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

**Методические указания.** В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

### ***Сороконожки***

**Задача.** Закреплять навык скольжения в колонне.

**Описание.** Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой командедается по одному шнурку. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу тренера колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

**Правила.** Если кто-либо из детей случайно выпустит шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

**Методические указания.** Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

## ***Игры во время спусков со склона***

### ***Не урони***

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

**Правила.** Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

**Методические указания.** Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

### ***Спуск по взмаху цветного флагка***

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флагка, например, красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

**Правила.** Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флагок.

### ***Посмотри в окошко***

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

**Методические указания.** Следить за правильной позой при спуске.

### ***Поймай предмет***

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**Описание.** Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

*Правила.* Если предмет упадет, поднимать его запрещается.

*Методические указания.* Предмет должен быть удлиненным и мягким, лучше всего, если это будет мягкий сверток из тряпок.

### ***Попади в цель***

*Задача.* Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

*Описание.* При спуске попасть снежком в цель (щит, подвешенный обруч).

*Правила.* Выигрывает тот, у кого из четырех бросков будет больше попаданий.

*Методические указания.* Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

## ***Игры в лесу***

### ***Следопыт***

*Задача.* Закреплять навыки передвижения на лыжах.

*Описание.* Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).

*Правила.* Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.

*Методические указания.* Тренер должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

*Вариант.* Ребенок прячет в лесу цветные флаги, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

*Правила.* Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флаги. Ребенка, нашедшего спрятанные предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть водящим.

## **15. Профилактика травматизма при проведении занятий на лыжах**

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах?

Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или даже на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т.е. понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми. Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и, особенно, для спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (особенно если снежный покров очень тонок), вдали от обрывов, мест проезда транспорта и т.д. Лыжня по возможности не должна быть обледенелой. Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т.п.

Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Тренер должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача, а в некоторых случаях необходим осмотр врачом-специалистом. Научно-исследовательский институт педиатрии рекомендует детей, перенесших острые заболевания, освобождать от занятий физическими упражнениями на следующие сроки:

Вид заболевания. Освобождение от занятий:

Острый катар верхних дыхательных путей - 6—10 дней

Острый бронхит - 6—10 дней

Ангина - 10—15 дней

Грипп - 2 недели — 1 мес.

Острый отит - 2 недели — 1 мес.

Скарлатина - 1—1,5 мес.

## **16. Рекомендации. Медико-педагогический контроль на учебно-тренировочных занятиях.**

Медико-педагогические наблюдения включают ряд факторов. Контроль и учет метеорологических условий и особенностей погоды. Нужно помнить, что условия проведения занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время года, резко отличаются от таковых в зале. При проведении занятий на открытом воздухе основные метеорологические факторы — температура, влажность и скорость движения воздуха ветер, тепловое излучение (солнечные лучи) — во все времена года в различных сочетаниях по-разному влияют на тепловое состояние организма.

Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности, как взрослых, так и детей. В жаркие дни появляется чувство усталости и разбитости, снижается внимание, быстрота реакции, точность и координация движений. Поэтому в жару не следует давать упражнения, требующие сложной координации движений, на внимание, нужно ограничить бег, либо проводить его в начале занятия. При высокой влажности воздуха движения становятся более медленными, дети — вялыми, у них понижается интерес к занятиям. Поэтому важно подбирать упражнения, стимулирующие активность. В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие у детей большой интерес и эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра. В ясные солнечные и безветренные дни занятия надо проводить на открытой спортивной площадке.

Начинать занятия на открытом воздухе лучше в теплое время года: тогда вместе с постепенным снижением температуры воздуха в организме вырабатываются защитные механизмы, предохраняющие его от переохлаждения, происходит приспособление к меняющимся условиям внешних факторов, т.е. повышается закаленность детского организма.

Основным принципом закаливания является постепенность и систематичность. Это в полной мере относится и к физкультурным занятиям на воздухе: проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все дети их посещали. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей. Высокая двигательная активность детей на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы. Для обеспечения закаливания

детского организма при проведении учебно-тренировочных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви детей.

Гигиенические требования к одежде предусматривают ее соответствие росту и полноте тела ребенка, обеспечение свободы движений. Теплозащитные свойства одежды зависят от ее слойности (2, 3 или более слоев): между слоями одежды находится воздух, и, чем больше слоев, тем выше температура воздуха под одеждой. Поэтому очень важно одевать ребенка в соответствии с температурой наружного воздуха, чтобы не было чрезмерного перегревания, так как при этом снижается теплоотдача. В связи с этим очень важна и воздухопроницаемость тканей, которая обеспечивает вентиляцию пространства под одеждой. Нерациональная одежда, затрудняющая испарения, может ухудшить самочувствие ребенка и снизить работоспособность. Поэтому для сохранения нормального теплообмена важно, чтобы ткани хорошо поглощали влагу из пространства под одеждой и удаляли ее наружу. Этим требованиям отвечают хлопчатобумажные, трикотажные ткани, рыхлые шерстяные. Использование одежды из синтетических тканей не рекомендуется, так как они плохо впитывают влагу и не обеспечивают необходимую воздухопроницаемость, особенно при выполнении физических упражнений...

Зимой при ветре и снижении температуры воздуха до  $-12 - 15^{\circ}\text{C}$  надеваются дополнительно шерстяная кофта и рейтзузы, поверх спортивного костюма — куртка из непродуваемой ткани. Если дети приступили к занятиям в более холодное время и недостаточно закалены, то даже при небольшом морозе  $-7-10^{\circ}\text{C}$  можно рекомендовать на первое время им надевать под спортивный костюм шерстянную кофту. Вместе с тем нужно строго следить, чтобы дети не перегревались. Заниматься в зимних пальто, шапках-ушанках или в меховых на ватной подкладке не рекомендуется: такая одежда стесняет движения детей, слишком тяжела, мешает необходимой отдаче тепла, вызывает повышенное потоотделение. Вспотевшие дети расстегивают ворот пальто, развязывают шапки и подвергаются резкому воздействию холода.

При подборе одежды важно учитывать индивидуальные особенности детей: детям закаленным, привыкшим к холоду, можно несколько облегчать одежду, а детям, вновь приступившим к занятиям, часто болеющим, плохо переносящим холод («зябким»), вначале нужно разрешить заниматься в более теплой одежде.

Обувь следует подбирать соответственно размеру стопы, чтобы не стеснять ногу и не нарушать кровообращения. Большое значение имеет стелька (особенно зимой), которая защищает стопу от охлаждения. Стелька изготавливается из гигроскопичного, воздухопроницаемого, эластичного материала (фетр, сукно, войлок), обладающего малой теплопроводностью. Для сохранения гигиенических свойств спортивной обуви необходимо за ней тщательно ухаживать — чистить, сушить. Влажная обувь усиливает охлаждение ног и может способствовать возникновению простудных заболеваний.

После тренировочных занятий дети в раздевалках растираются сухим полотенцем и полностью переодеваются в повседневное белье и одежду. Рекомендуется после занятий (особенно в сырую погоду) просушивать одежду и обувь детей.

В холодную погоду в начале занятий дается бег, который усиливает кровообращение и согревает детей, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения детей. Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение, так как влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое. Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры). В связи с этим подвижные игры зимой должны строиться на доступных и знакомых детям движениях — бег, ходьба, прыжки, перемещения: они вовлекают в действие все мышечные группы и тем самым согревают весь организм. Содержание игр должно быть таким, чтобы все дети действовали активно; менее пригодны игры, в которых подвижность ребенка зависит от его активности или правила предусматривают выход из игры на продолжительное время.

В морозную погоду важно чередовать бег с ходьбой и в процессе занятий использовать различные виды бега — медленный и со средней скоростью. Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет дети оживлены, подбадриваются

товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах не сложны, дети их выполняют быстро и не ждут долго своей очереди.

При проведении физических упражнений большое внимание следует уделить смене темпа движений — быстрого и медленного. Это дает возможность проявить активность не только подвижным детям, но и более вялым. Активизируя менее подвижных детей на занятии, тренер напоминает им, что надо бегать, а не стоять во время игры, назначает их ведущими, стимулирует к более интенсивному выполнению упражнений. Важно правильно чередовать упражнения и отдых. Но и во время отдыха дети не должны оставаться неподвижными: отдыхом служат перестроения, короткие остановки во время игры или упражнений. Паузы не должны быть длительными: они зависят от характера упражнений, от величины нагрузки (при большой нагрузке паузы удлиняются до 20—30 с).

Следует помнить, что развитие движений является обязательной задачей занятий. Проводя занятия, тренер тщательно наблюдает, как реагируют отдельные дети на холод: одни быстро привыкают к холодному воздуху, другие значительно медленнее. Последних следует стимулировать к более активной деятельности, давать задания, подбадривать. Ослабленным детям нужно давать меньшую нагрузку: уменьшить число повторений упражнений, сократить участие их в подвижной игре, время бега сократить и заменить его ходьбой. Но эти дети не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду), и после коротких переключений на более спокойную деятельность их надо снова включить в общий ход занятия.

При проведении общеразвивающих упражнений величина физической нагрузки может строго дозироваться подбором упражнений по трудности, темпом их проведения, числом повторений каждого упражнения. Для детей 6-7 лет упражнения рекомендуется повторять от 6—8 до 10 раз в зависимости от умений детей и их физической подготовленности. В связи с этим дозировка физических упражнений должна осуществляться самим тренером с учетом конкретных условий.

Особое внимание нужно обращать на качество выполнения движений, использование упражнений, способствующих формированию правильной осанки и развития свода стопы, следить за правильным дыханием детей.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге. Подвижная игра обеспечивает наибольший эмоциональный подъем, самую большую двигательную активность детей и в связи с этим наибольшие сдвиги физиологических показателей основных функций организма.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход детей к более спокойному состоянию. При проведении хронометража отмечается, рационально ли использовано тренером время каждой части занятия, и какова была двигательная активность детей. Следует учитывать, что двигательная активность зависит от методов организации детей и задач каждого конкретного занятия. Оценка двигательной активности детей на занятии проводится путем вычисления общей и моторной плотности. При правильно организованном занятии общая плотность должна быть равна 90—95%, а моторная — 80—90%.

Одним из важных показателей при проведении медико-педагогического контроля является определение внешних признаков утомления. Положительное влияние занятий на организм ребенка может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которые обеспечивают общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередование повышенной мышечной деятельности, вызывающей некоторую степень утомления, и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки. Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становятся более интенсивными процессы восстановления.

Отрицательно сказывается на состоянии ребенка только чрезмерное утомление — переутомление. Тренер, врач, медицинская сестра, наблюдая во время занятий за детьми, отмечают наличие внешних признаков утомления и степень их выраженности...

При выраженном, недопустимом утомлении все перечисленные признаки проявляются сильно. В таком случае тренер должен внести изменения в план занятия: ограничить нагрузку для детей, имеющих средние и выраженные признаки утомления, уменьшить число повторений упражнений, исключить более трудные для них, удлинить отдых и т. д.

Если выраженные признаки утомления отмечаются у большинства детей, значит, содержание занятия не соответствует уровню физической подготовленности детей и необходимо его перестроить.

Нужно учитывать, что у детей дошкольного возраста функциональные сдвиги в организме определяются не только объемом и интенсивностью мышечной деятельности, но и формой проведения физических упражнений, а также эмоциональной настроенностью детей. Положительные эмоции снижают утомление, при интересной деятельности внимание не рассеивается, появляется увлеченность.

Однако следует помнить, что для дошкольника характерна повышенная возбудимость, поэтому даже положительные эмоции должны быть не чрезмерными: надо чередовать упражнения, повышающие эмоциональный тонус, и упражнения, требующие внимания. Осуществляя контроль, нужно следить за тем, чтобы при выполнении упражнений педагог обращал внимание на воспитание правильной осанки и формирование свода стопы.

В дошкольном возрасте развитие мышц-антагонистов неравномерно, отмечается преобладание тонуса мышц-сгибателей над разгибателями. Поэтому дети так часто принимают неправильные позы (голова наклонена, плечи сведены и т.д.). Такие движения, как ходьба, бег, лазанье и т.д., если они выполняются правильно, способствуют формированию правильной осанки. Но наряду с этим ряд упражнений специально используется для этой цели: упражнения для мышц плечевого пояса, спины и живота. Развитие и укрепление этих групп мышц, в основном разгибателей, способствует созданию так называемого «мышечного корсета», воспитанию правильной осанки. В каждом занятии предлагаются упражнения для развития и укрепления свода стопы (ходьба на носках, пятках, лазанье по лестнице, ходьба по уменьшенной площади опоры, бег и т.д.), но все эти упражнения должны выполняться методически правильно и в рациональной обуви.

При выполнении физических упражнений следует приучать детей правильно дышать, особенно это важно при занятиях на открытом воздухе. Углубленное дыхание, естественно, появляется при выполнении различных физических упражнений. В покое у дошкольников дыхание более поверхностное (это объясняется анатомо-физиологическими особенностями органов дыхания), поэтому и доставка кислорода органам и тканям меньше. При систематической тренировке вырабатывается стереотип, обеспечивающий правильное, ритмичное сочетание глубокого дыхания с движениями. Во время занятий на воздухе надо приучать детей к дыханию через нос, рот и сочетанию дыхания с движением.

В холодное (особенно зимой) время года больше внимания следует уделять носовому дыханию, особенно в группах детей, предварительно не закаленных. Но в то же время не надо бояться, когда при беге, ходьбе или выполнении других упражнений, при произвольном дыхании дети дышат ртом. Как правило, дыхание через рот чередуется с носовым дыханием (если нос у ребенка очищен от слизи), и поток холодного воздуха сменяется теплым, согретым очищенным при прохождении через носовые ходы воздухом. Это является хорошим закаливающим средством. Постепенно в процессе тренировки у детей вырабатывается ритмичное и глубокое дыхание; они дышат не только ртом, но и носом, и эффективность носового дыхания увеличивается.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм ребенка, ее величины и интенсивности определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечнососудистой и дыхательной). Частота сердечных сокращений является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку и характеризует расход энергии. По изменению частоты пульса в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствие мышечной нагрузки функциональным возможностям детского организма. Для определения правильности

построения занятия, интенсивности и распределения физической нагрузки по его частям проводят подсчет пульса (у одного или двух детей) 10-секундными отрывками: до начала занятия (три раза и берут средний показатель), после вводной части, после общеразвивающих упражнений, после основных движений, после подвижной игры, в конце занятия, спустя 1, 3, 5 мин после занятия, если пульс не возвратился к исходному уровню. Подсчет пульса у дошкольников удобнее проводить, положив ладонь на область сердца.

Полученные цифры ЧСС за 10 с умножают на 6 и получают данные за 1 мин. Графическое изображение частоты пульса по этим отрезкам называется физиологической кривой, которая отражает динамику величины нагрузки.

При правильном построении занятия на открытом воздухе частота пульса к концу вводной части (на 2—3 мин) достигает при беге 140 уд/мин, что составляет 40—50% по отношению к исходному уровню: до нагрузки частота сердечных сокращений у детей дошкольного возраста колеблется в пределах 90—100 уд/мин. В основной части занятия частота пульса колеблется в пределах 140—180 уд/мин, достигая максимальных величин при беге со средней скоростью и в подвижной игре. При проведении общеразвивающих упражнений и основных движений пульс находится в пределах 135—150 уд/мин. В заключительной части пульс снижается до 130—120 уд/мин. Таким образом, частота пульса при общеразвивающих упражнениях увеличивается на 35—45%, при основных видах движений — на 40—50 %, при беге и в подвижной игре может увеличиться на 80—100%, в заключительной части снижается на 20—30%; в среднем частота сердечных сокращений на занятии находится в пределах 140—160 уд/мин. Представленный график физиологической кривой построен на основании измерения частоты сердечных сокращений радиотелеметрическим способом, что дает возможность более объективной оценки влияния нагрузки на организм ребенка. Частота сердечных сокращений у дошкольников имеет значительные колебания, быстрые спады и подъемы, во время занятий носит колебательный характер на каждой минуте. Но высокие регуляторные способности обеспечивают эффективность деятельности основных систем при мышечной нагрузке. При обычном подсчете пульса мы получаем данные уже после того или иного упражнения, и в связи с этим они всегда несколько ниже, чем непосредственно во время мышечной деятельности, однако процентные сдвиги остаются теми же, которые приведены выше.

Восстановительный период — время возвращения частоты пульса к исходным данным, как правило, составляет 3 мин; в конце учебного года (теплое время года), когда осуществляется повторение программного материала и двигательная активность, а также эмоциональный настрой детей высоки, восстановление может наблюдаться на 5 мин.

Важным разделом медико-педагогического контроля является предупреждение травматизма. Основным является обеспечение санитарно-гигиенических требований для мест проведения занятий и физкультурного оборудования, строгое соблюдение правил обучения, с обязательной страховкой при выполнении детьми сложных упражнений (в основном на снарядах). Чтобы тренер мог учитывать индивидуальные особенности детей, правильно оценивать их реакции на мышечную нагрузку, прохладный воздух, он должен хорошо знать состояние их здоровья.

Положительное влияние физкультурных занятий на открытом воздухе, прежде всего, сказывается на физическом и нервно-психическом развитии ребенка, развитии движений, снижении заболеваемости. Дети чувствуют себя хорошо при различных меняющихся метеорологических условиях в помещении и на воздухе; они не боятся холодного воздуха, воды, умеют преодолевать трудности. Все это свидетельствует о том, что проведение круглый год спортивных занятий на воздухе является мощным средством укрепления здоровья детей и стимулом их хорошего развития.

## 17. Лыжное оборудование

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте. Для старших детей необходим

лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм.

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они царапин, трещин. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым он не позволяет лыже соскальзывать в сторону. При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки. Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см.

## **18. 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 служить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте (в специальных пирамидах).
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и проверить их исправность.
3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.
4. Следует тщательно проверять состояние лыж и палок после каждого занятия.
5. Следить, чтобы на скользящей поверхности лыж не было царапин.
6. Обязательно парафинить лыжи не реже 10-15 раз зимой и один раз летом.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### **Основная литература**

1. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]. / Курамшина Ю.Ф. – Москва: Издательство Советский спорт, 2004 – стр.79
2. Матвеев Л.П. Лыжный спорт [Текст]. / Матвеев Л.П. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1989 – стр.18
3. О.Е. Громова «Спортивные игры для детей». Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе. г. Москва. Творческий центр 2003 г.
4. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Из опыта работы. г. Москва «Скрипторий 2003». 2004 г.
5. Г.А. Прохорова «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». Пособие для воспитателей детского сада. г. Москва. Айрис Пресс. 2004 г.
6. М.П. Голощёкина «Лыжи в детском саду». Пособие для воспитателей детского сада. г. Москва. Просвещение. 1988 г.
7. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Москва. 2005 г.
8. В.А. Деркунская «Диагностика культуры здоровья дошкольников». Педагогическое общество России. Москва 2005 г.

### **Дополнительная литература**

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Буцинская П.П.- Москва «Просвещение», 1990-стр.86
2. Гиссен А.Д. Вопросы психических состояний и спортивной психогигиены [Текст] / Гиссен А.Д. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1971 – стр.179
3. Гогунов Е.Н. Психология ФВ и спорта [Текст] / Гогунов Е.Н. – Москва: Издательский центр Академия, 2004-2005 – стр.224
4. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности [Текст] / Пилоян Р.А. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1984 – стр.104
5. Плайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена [Текст] / Плайма Ю.Ю. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1973 – стр.150
6. Платонов К.К. Подготовка квалифицированных спортсменов [Текст] / Платонов К.К. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1986 – стр.240
7. Пономарёв Н.И. Теория физической культуры и спорта [Текст] / Пономарёв Н.И. – Москва: Издательство Советский спорт, 1987 – стр.198

8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте [Текст] / Пуни А.Ц. – Москва: Издательство «Физкультура и спорт», 1969 – стр.88
9. М.Ю. Картушкина «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. г. Москва. «Творческий центр». 2004 г.
10. И.М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». Методическое пособие. г. Москва. Издательство НЦ ЗНАС 2004 г.
11. М.Д. Маханёва «Воспитание здорового ребёнка» Практическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. г. Москва. «Арктика». 2000 г
12. В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Книга для воспитателей и родителей. г. Москва. Линка – Пресс. 2000 г.
13. М.А. Рунова «Движение день за днем». Линка - Пресс. Москва. 2007 г.
14. В.И. Орла и С.Н. Агаджанова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». Санки Петербург. «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2006.
15. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ». Москва 2005 г.
16. Н.С. Голицына, И.М. Шумова «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Москва. 2008.