

**Таджидинова Елена Николаевна,**

старший воспитатель,

МБДОУ «Детский сад № 42»,

**Андрейцева Анастасия Юрьевна,**

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад № 42»,

**Лентюков Николай Геннадьевич,**

инструктор по физической культуре,

МБДОУ «Детский сад 166»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ЛЫЖИ В ДЕТСКОМ САДУ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ДОУ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ)**

**Аннотация.** В данной статье представлен опыт работы МБДОУ, который отражает основные особенности работы по формированию культуры здорового образа жизни воспитанников и приобщение к зимним видам спорта.

**Ключевые слова:** двигательная активность, лыжная подготовка, инвентарь, экипировка, зимние виды спорта.

Ходьба на лыжах – один из самых массовых привлекательных и доступных видов физических упражнений. Ходьба на лыжах способствует повышению иммунитета, укреплению сердца и общему тонуусу организма.

Можно отметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания. Сочетание активных движений с пребыванием детей на свежем воздухе оказывает особое благоприятное влияние на закаливание детского организма и обменные процессы, на развитие физических качеств, функциональных возможностей. В процессе за-

нений на лыжах укрепляются основные группы мышц, в том, числе и формирующие стопу ребенка, развиваются координация движений, ориентировка в пространстве, вестибулярная устойчивость.

В ходьбе на лыжах требуется умение ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, что способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

Педагоги физического воспитания А.Б. Ган-Дельсман и К.М. Смирнов считают возможным начать обучение ходьбе на лыжах с 66-7 лет; М.М. Конторович – с 5 лет, Ю.Н. Жаворонков – с 4 лет.

Многие педагоги и психологи (В.В. Гориневский, В.М. Касьянов, А.В. Коробков, Т.И. Осокина, Д.В. Хухлаева и др.) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР и России начинали ходить на лыжах с 3-5 лет.

При организации физического воспитания дошкольников в зимний период в «Детском саду № 42» используется лыжная подготовка. Мы хотим поделиться своим опытом по обучению детей ходьбе на лыжах.

**Подготовительный период.** В нашем ДООУ обучение ходьбе на лыжах начинается со средней группы. Обучающий процесс начинается с подготовительного периода, пока отсутствует снежный покров. На прогулке с детьми проводим упражнения по общей физической подготовке, используем игры развивающие координацию движений и равновесие, воспитывающие ловкость, выносливость, тренируем вестибулярный аппарат. С этой целью в занятия включаем различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьбу по гимнастической скамейке, бревну, бег, упражнения со скакалкой и др. особое внимание уделяем упражнениям, укрепляющим мышцы стопы, а так же проводим мероприятия по закаливанию.

АКТУАЛЬНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
учебно-воспитательной системы в образовательных организациях Чувашской Республики

В подготовительный период знакомим детей с лыжами, лыжными креплениями, стойками для хранения лыж и др. Отрабатываем с дошкольниками навыки переноски лыж, навыки самостоятельного одевания и снятия лыж, то есть застегивания креплений.

Воспитатели и инструктор по физической культуре проводят беседы с детьми о правилах поведения и основах техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке, в доступной форме рассказывают о пользе ходьбы на лыжах, о хранении лыж и уходе за ними. Родителям даются краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах, раскрывается методика обучения передвижению на них.

**Инвентарь и форма одежды.** Для организации обучения по лыжной подготовке дошкольников в детском саду имеется 15 пар лыж (80 см) и 10 пар пластиковых (для более подготовленных детей 120 см), а также дополнительно приобретено 4 пары лыж. Кроме того практикуем и поощряем детей и их родителей приносящих в детский сад свои лыжи, т.к. такие лыжи, как правило, подогнаны под конкретного ребёнка. На домашних лыжах дети чувствуют себя наиболее комфортно.

Немаловажный элемент лыжного набора – крепления лыж. Мы в ДОУ используем на деревянных лыжах мягкие крепления (состоит из носкового передвижного ремня с замком для подгонки на любой размер обуви), а на пластиковых – полужесткие из металла на резиновых ремешках.

Изученные нами методики советуют не использовать лыжные палки на начальном этапе обучения, т.к. при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, пробуждает ребенка «висеть» на них. Немаловажен и фактор безопасности. Хрупкость лыжных палок, острый наконечник могут создать травмоопасную ситуацию. Поэтому мы решили отказаться от использования палок при изучении катания на лыжах.

АКТУАЛЬНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
учебно-воспитательной системы в образовательных организациях Чувашской Республики

В пальто дети с трудом овладевают движениями, перегреваются и значительно чаще болевают простудными и инфекционными болезнями. Только детям младшей группы на первых 4-6 занятиях можно разрешить заниматься в пальто. Для более старших детей необходим лыжный костюм, тёплая шапочка и перчатки. Вниз под лыжный костюм нужно надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм.

**3. Занятия.** Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством инструктора по физической культуре.

На свободном участке детского сада в форме овала прокладываем учебную лыжню – 120-150 м. По внутреннему радиусу прокладываем ещё одну лыжню для менее подготовленных детей. Здесь же имеется небольшой склон для спуска и подъема. К прокладыванию и уходу за учебной лыжней привлекаем детей подготовительной группы.

Начинаем с занятий небольшими подгруппами, по 3-5 человек. По мере освоения дошкольниками ходьбы на лыжах, увеличиваем подгруппу до 10-15 человек, а в выпускных группах постепенно переходим на занятия всей группой.

Обучение ребенка передвижению на лыжах организуем во время дневной прогулки. В зависимости от погодных условий, стараемся проводить занятия не реже двух раз в неделю. Продолжительность занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводим с постепенным увеличением времени от 15 до 30 мин.

Каждое такое занятие проводим с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

Практика показала, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают способы ходьбы на лыжах. В своей работе используем

## АКТУАЛЬНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

учебно-воспитательной системы в образовательных организациях Чувашской Республики

методические разработки Адашкявичене Э.Й. [1], Бутин И.М. [2], Видякин [3], Голощенкиной М.П.[4], Осокина Т.И. [5]

Обучение передвижению на лыжах проводим в следующей последовательности:

1) Обучаем детей ходьбе на лыжах ступающим шагом. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов.

2) Учим 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.

3) В дальнейшем детей учим передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение.

4) Так же обучаем спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной.

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.

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

Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

АКТУАЛЬНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
учебно-воспитательной системы в образовательных организациях Чувашской Республики

Задачей *заключительной* части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за 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 затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

После того как все дети выпускной группы научатся хорошо ходить на лыжах, дальнейшее совершенствование осуществляем на ближайшем школьном стадионе. Сюда же приглашаем родителей для совместных прогулок с детьми на лыжах, чтобы они стали примером для своего ребенка. Они так же здесь могут закреплять полученные детьми навыки в выходные дни.

С целью совершенствования образовательного процесса параллельно с обучением ходьбе на лыжах используем познавательные занятия. Детям 5-6 лет можно рассказывать о происхождении лыж, о лыжных видах спорта, о лучших российских лыжниках, о зимних олимпийских играх и т.д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

Для показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия используем проектор. Рассматривание рисунков, фотографий, видеороликов даёт детям полное представление о правильной технике ходьбы на лыжах, оказывает прекрасное обучающее воздействие на дошкольников.

Дошкольникам, хорошо освоившим ходьбу на лыжах и не имеющим медицинских противопоказаний, предлагаем поучаствовать в лыжных соревнованиях. Воспитанники нашего ДОО всегда принимают участие во Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России», «Весенняя капель».

АКТУАЛЬНЫЙ ОПЫТ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
учебно-воспитательной системы в образовательных организациях Чувашской Республики

Список литературы

1. Адашкявичене, Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду / Э.Й. Адашкявичене. – М.: Просвещение, 1992 – 159 с.
2. Аникин А.П. Подготовка юных лыжников / А. П. Аникин, В. И. Ванеев, Е. Н. Коленко, Е. Н. Степанов. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 324 с.
3. Бутин, И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М., 2013. – 192 с.
4. Видякин, М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / М.В. Видякин. – Волгоград : Учитель, 2008. – 171 с.
5. Голощекина, М.П. Лыжи в детском саду: пособие для воспитателя / М.П. Голощекина. – М.: Просвещение, 1977. – 96 с.
6. Люденков П.И., Лыжный спорт / П.И. Люденков, К. И. Спиридонов. – М.: ФИС, 2011. – 213 с.
7. Огольцов И.Г., Лыжная подготовка. Сборник статей / И.Г. Огольцов, Н. И. Кузьмин. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 200 с.
8. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.