

# Обучение детей ходьбе на лыжах



# Преимущество зимнего катания на лыжах

- обучение строится на основе спортивных занятий по самым разнообразным направлениям деятельности.
- занятия дошкольного образования обеспечивают: чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.

- общение инструктора и детей в процессе совместной спортивной деятельности на занятиях и досуговых мероприятиях способствует развитию способностей – закрепляют двигательные навыки и умение ходьбы на лыжах, развивают познавательные способности детей, расширяется их кругозор, воспитываются положительные черты характера
- игры, праздники, катания на лыжах отдых всей семьей, позволяют педагогу органично создавать ситуацию успеха, а детям – переживать чувства эмоционального благополучия, поддерживая тем самым интерес к лыжному виду спорта желание вновь достичь хороших результатов.

# Ходьба на лыжах с 2-2,5 лет



# Успешность достигается за счет



Умение обувать и  
шнуровать ботинки

Игра «Кто вперед?»





Нести лыжи



**Раскладывать лыжи на снегу**



**Надевать и снимать их**



Закреплять ботинки в креплениях

# Задачи занятия на прогулке

- развивать «чувство лыж», «чувство снега».
- развивать равновесие.
- способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
- учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом.
- закреплять навык подъема «Лесенкой», «Ёлочкой».
- продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.
- познакомить детей с торможением лыжами «упором».

# Развивать «чувство лыж»



# Развивать «чувство снега»



# Развивать равновесие



# Упражнения, укрепляющие МЫШЦЫ СТОП.



# Гимнастические занятия



## Повороты



# Ходьба по гимнастической скамейке







# СТОЙКА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ ЛЫЖ



# Беседа по картинкам «Зимний вид спорта»

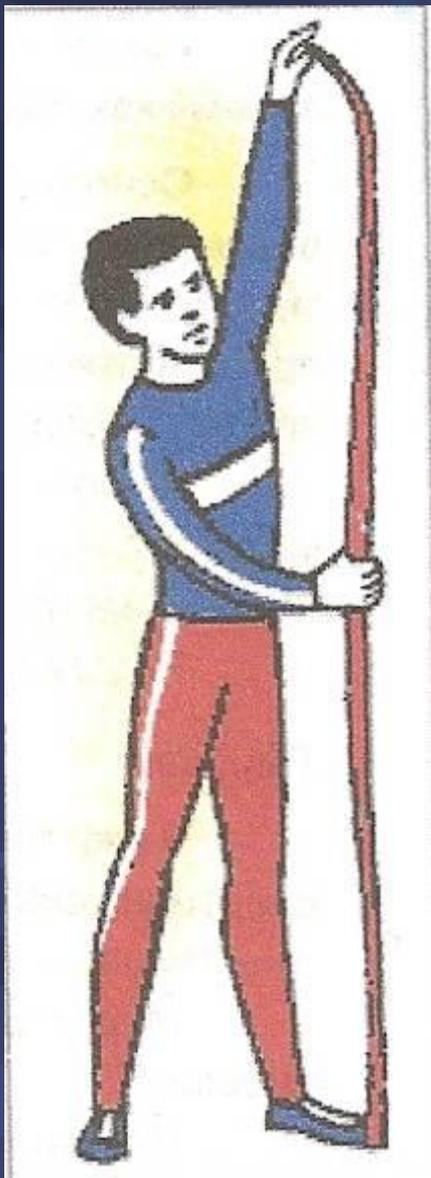




# Одежда лыжника



# ПОДБОР ЛЫЖ



|                  |         |         |         |
|------------------|---------|---------|---------|
| Вес (кг)         | 20-25   | 25-30   | 30-35   |
| Рост (см)        | 100-110 | 110-125 | 125-140 |
| Длина лыж (см)   | 105-115 | 115-135 | 135-165 |
| Длина палок (см) | 80-90   | 90-100  | 100-110 |

```
graph BT; A[вводная] --> C(Занятие с 10-12 часов дня (ст. гр. 20-30 мин, подг. гр. 30-35 мин)); B[основная] --> C; D[заключительная] --> C;
```

Занятие с 10-12 часов дня  
(ст. гр. 20-30 мин, подг. гр. 30-35 мин)

вводная

основная

заключительная

# Игра «Веревоочка»



Пробежка должна  
чередоваться с ходьбой.





Ходьба держа палки за спиной

Ходьба вперед по прямой  
без палок



# Обход ряда предметов



# ХОДЬБА ЗА ИНСТРУКТОРОМ



# Ходьба ступающим шагом





**Ходьба по лыжне держа руки за спиной**

**Пронеси в вытянутых  
руках комочек снега**



# Поза лыжника



# Длинный скользящий шаг



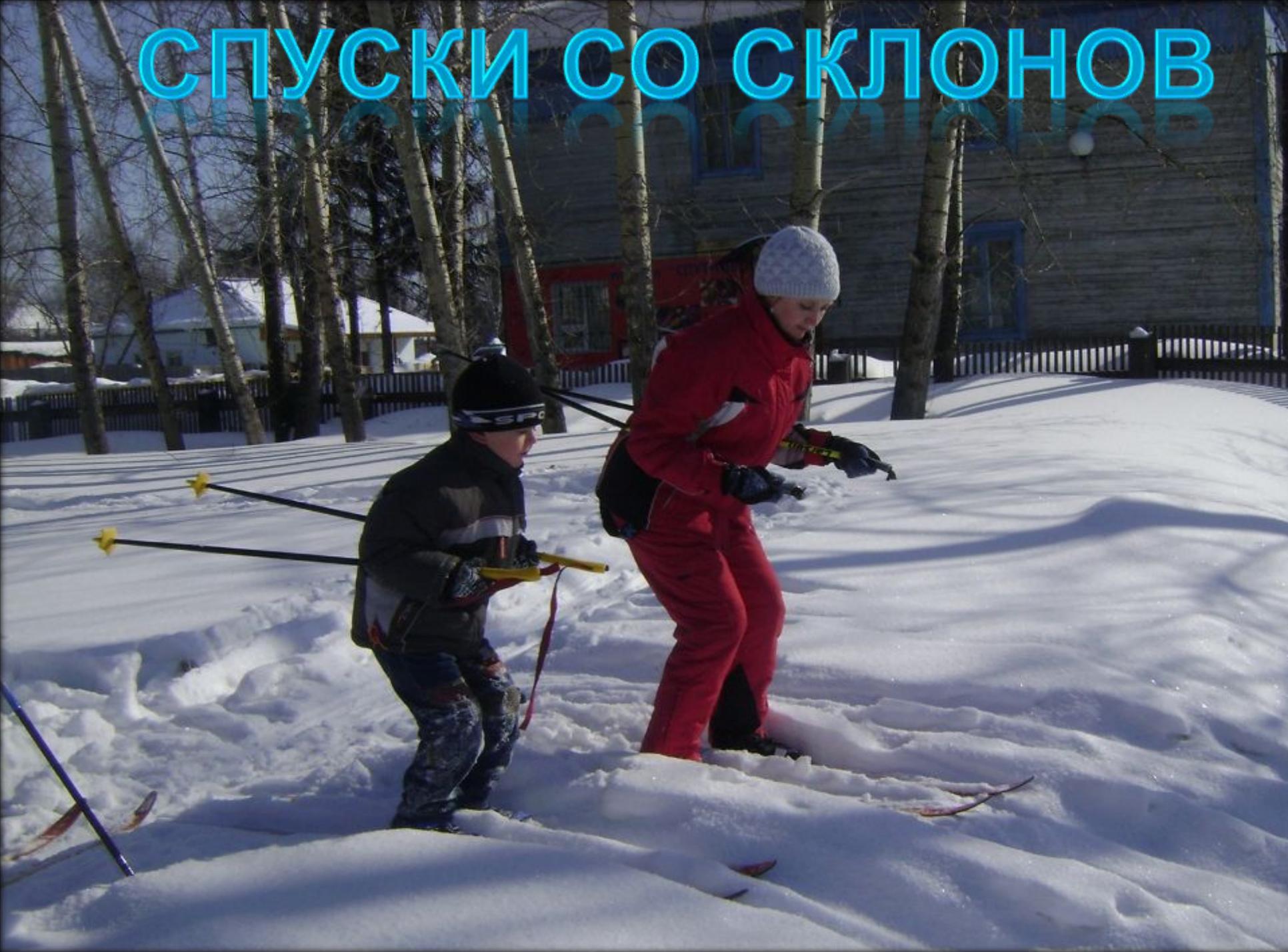
# Ходьба под воротца



# Спуск



# СПУСКИ СО СКЛОНОВ



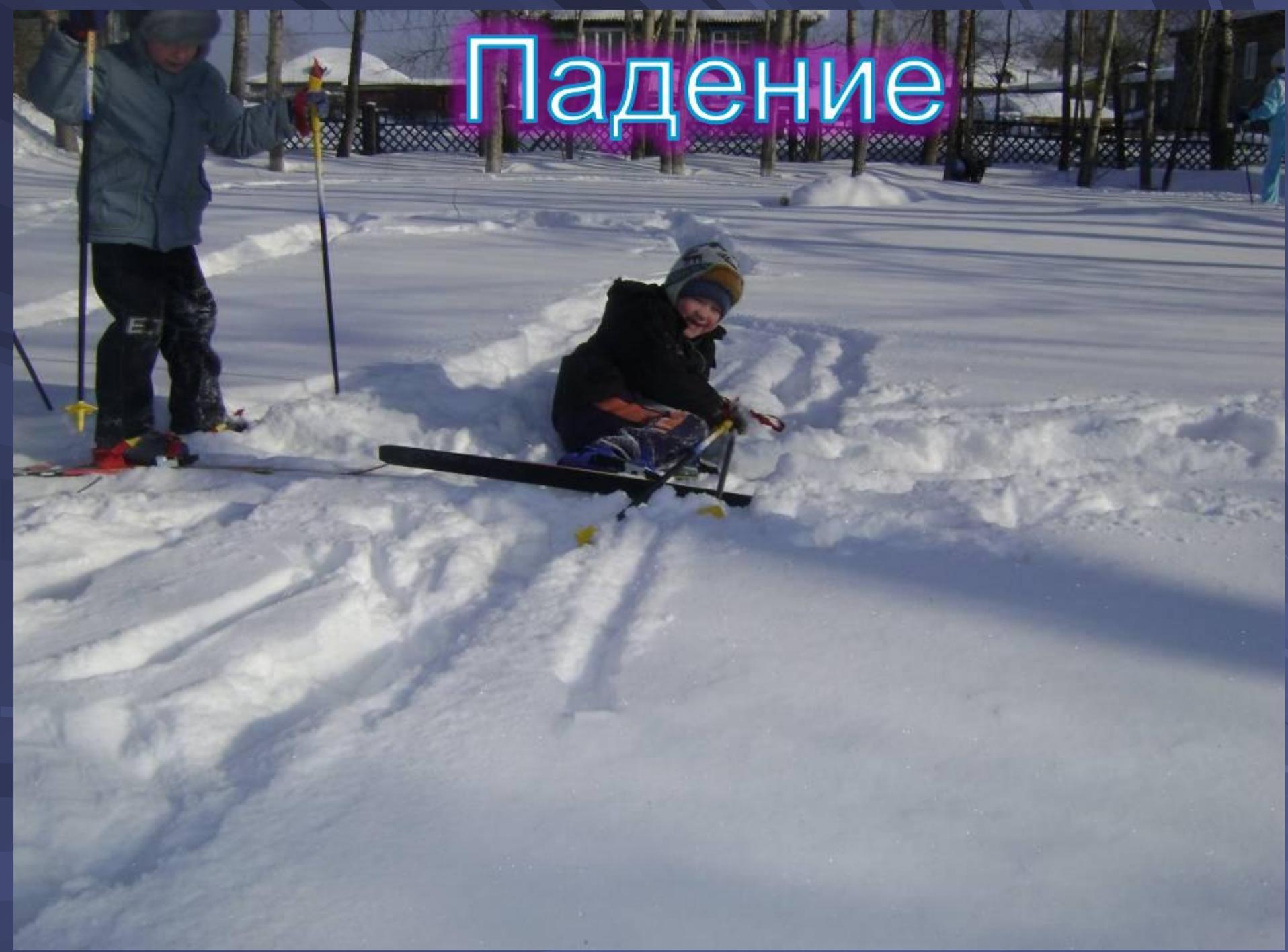
Поднять носок,  
не отрывая пятки



# Игра «Дозорный, Зайка, Матрешка»



# Падение



# Подъем «лесенкой»



# Зрительная ориентировка

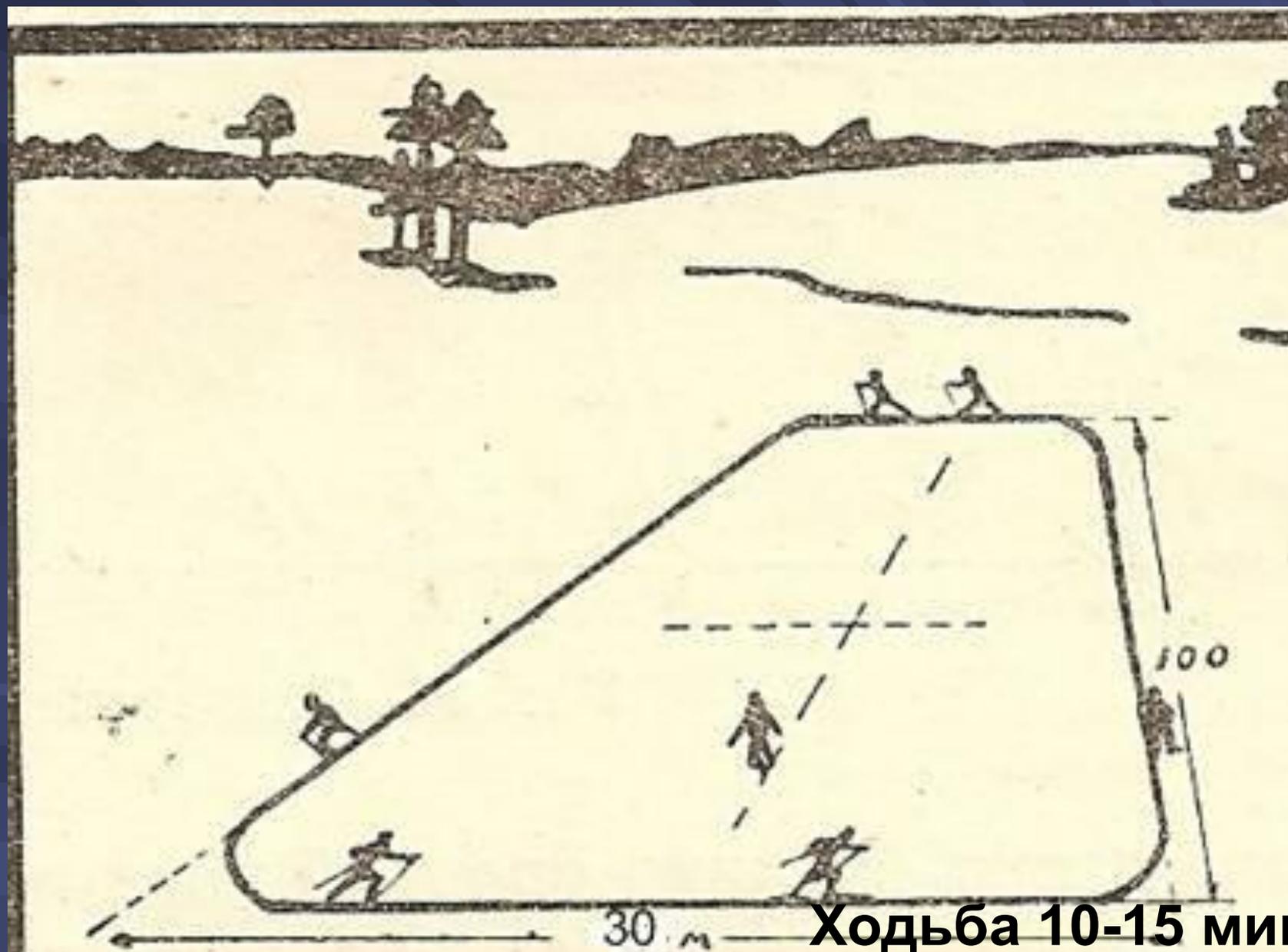




# Подъем «ёлочкой»



# Учебная лыжня для детей 5-6 лет



Ходьба 10-15 минут

# Ходьба под удары бубна



# Игра «У кого ярче СОЛНЫШКО»



# Игра

## «Помоги лыжнику найти свое место»



# Подъемы: ступающим шагом, ёлочкой



# Спуски со склонов в стойках: основной, низкой и «отдыха»



# Лыжные ходы: попеременный двухшажный



# Тема: Ходьба на лыжах

Цель: закрепить технику ходьбы на лыжах через ИЗО.



# Зимний спортивный праздник "Олимпийские зимние игры"



# Конкурсы «Олимпийских игр»



Хоккеисты

Саночники



# Горнолыжники





НАЗНАЧЕНИЕ ТСОТМ, СТАДИОН-ОСТЯМ, СТАДИОН ТОО

# Спортивная викторина





**ГРАМОТА**

Сертификат о награждении  
за участие в конкурсе  
детских рисунков  
на тему «Моя любимая  
игра»

Имя ребенка: \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_  
Место: \_\_\_\_\_

**ГРАМОТА**

Сертификат о награждении  
за участие в конкурсе  
детских рисунков  
на тему «Моя любимая  
игра»

Имя ребенка: \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_  
Место: \_\_\_\_\_

**ГРАМОТА**

Сертификат о награждении  
за участие в конкурсе  
детских рисунков  
на тему «Моя любимая  
игра»

Имя ребенка: \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_  
Место: \_\_\_\_\_

**ГРАМОТА**

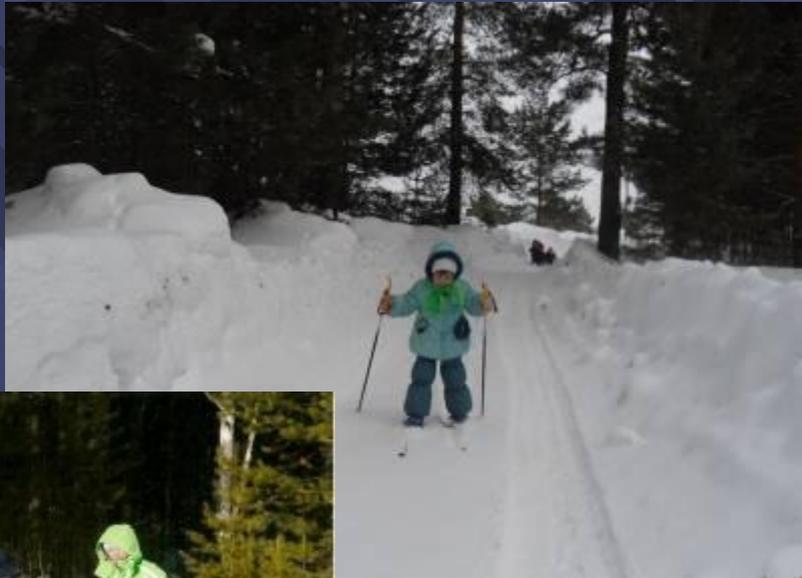
Сертификат о награждении  
за участие в конкурсе  
детских рисунков  
на тему «Моя любимая  
игра»

Имя ребенка: \_\_\_\_\_  
Дата: \_\_\_\_\_

Подпись: \_\_\_\_\_  
Место: \_\_\_\_\_



«Ребята, за мной!»



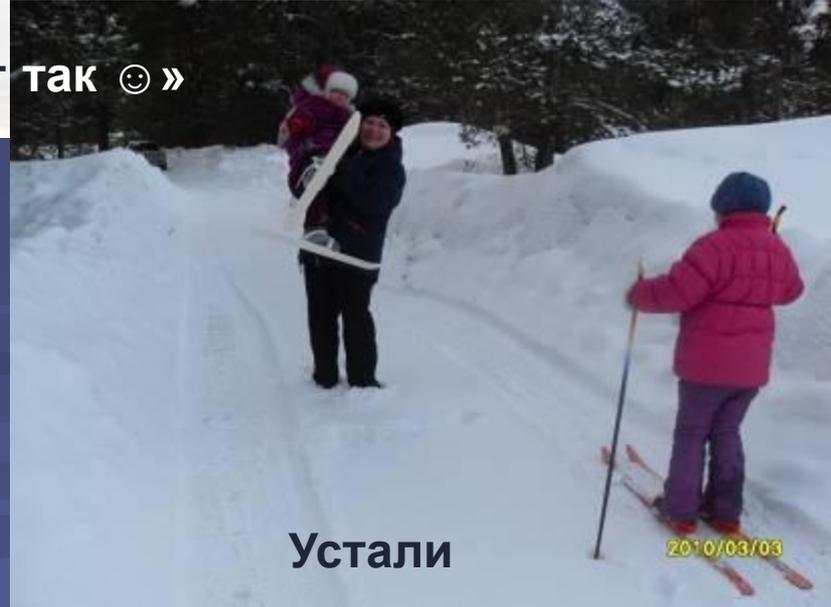
Первопроходец



«Мама, надо вот так 😊»



Еще чуть-чуть осталось до финиша!



Устали



2010/03/03



