

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 92»**

СОГЛАСОВАНО

На заседании педагогического
совета МАДОУ «Детский сад № 92»
протокол № 3 от 17.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

МАДОУ «Детский сад № 92»

/ Л.В. Добровольская /



Программа дополнительного образования

«Юный лыжник»

Направленность: физкультурно-спортивная

Руководитель: Шнейдер Л.В., воспитатель

Уровень: Базовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы:

1 год обучения

Автор - составитель программы:

Юркова Т.И., Малышева М.И.

Березники, 2025

Конституция РФ (ст. 43,72).

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.

Постановление Правительства РФ от 05.07.01 г. № 505 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» (с изм. От 01.04.03).

Правила оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования (нормативные документы и инструктивно-методические материалы Правительства РФ Минобрнауки РФ).

Приказ Минобрнауки РФ от 21.07.95 г. № 52-М «Об организации платных дополнительных образовательных услуг».

Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014.

Письмо Минобрнауки от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».

Письмо Минобрнауки РФ от 24.04.95 г. № 46/19-15 «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений».

Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

Временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении, утвержденные приказом Минобрнауки РФ №448 от 22.08.96 г.

11. Региональные законы. Положение о региональной системе образования ХМАО.

12. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1. 3049 -13 от 15.05.2013 №26.

Заказчик программы

Родители (законные представители)

Разработчик программы

Инструктор по физической культуре Малышева М.И., тренер Юркова Т.И.

Цель: Приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта – ходьба на лыжах.

Задачи программы

- 1.Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании
2. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- 3.Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

Ожидаемые конечные результаты

К концу реализации программы у детей будет:

- снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста через приобщение к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОО.
- сформированы потребности в ежедневной двигательной активности
- развиты координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.
- участие детей в городской олимпиаде на лыжах.

Срок реализации Программы 3 месяца (январь, февраль, март).

Содержание Реализация проходит

Целевой раздел

Пояснительная записка

Цели и задачи реализации программы

Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет)

Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

Содержательный раздел

Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО

Комплексно-тематическое планирование

Организационный раздел

Расписание образовательной деятельности

Учебный план

Развивающая предметно-пространственная среда

Достижения детьми планируемых результатов освоения программы спортивной направленности

Заключительный раздел

Контроль за реализацией программы

Механизм реализации программы

Список литературы

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Содержание программы по обучению детей ходьбе на лыжах, хоккею определяется авторами: программой и технологией физического воспитания детей 5-7 лет Л.Н.Волошиной «Играйте на здоровье», и Э.Й. Адашкявичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду».

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). Также проводятся упражнения требующие тренировки вестибулярного аппарата (различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнение со скакалкой и другие). Особое внимание обращается на укрепление свода стопы, на дыхание.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, экскурсия на лыжную базу «Стрижи», прогулка в лес на лыжню, зимний туристический поход в лес, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Цель данной программы – Приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта – ходьба на лыжах.

Реализация проходит через решение данных задач:

- снижение заболеваемости детей старшего дошкольного возраста через приобщение к зимним видам спорта (ходьба на лыжах, игра в хоккей) в условиях ДОУ. Реализация проходит
- создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании
- обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- воспитание положительных морально-волевых качеств: настойчивость, самостоятельность.

Условия для реализации программы включают в себя материально – технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм, Перспектива и актуальность дальнейшей работы могут заключаться в преемственности в развитии двигательных навыков и умений у старших дошкольников и младших школьников.

После освоения данного материала, дети смогут продолжить в школе заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

Сотрудничество осуществляется с тренером Юрковой Татьяной Ивановной учреждение дополнительного образования детей «Летающий лыжник».

Принципы реализации программы

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разном уровневого развития и состояния здоровья
- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата
- комплексного подхода к подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;
- вариативности использования предложенного содержания.

Программа состоит из одного раздела, соответствующего возрастным периодам дошкольного возраста (6-7 лет).

Содержание раздела соответствует особенностям развития умений и навыков детей данного возраста. Программа рассчитана на детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

1.2 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 6-7 лет

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

У ребенка 6-7 лет возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человека. Дети различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам).

Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

1.3. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности

Сформированы представления о зимних видах спорта, заложены основы воспитания положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность. Воспитанники могут контролировать и управлять своими движениями.

К концу учебного года у детей будет:

1. Развиты физические качества и обеспечен высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей;
2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Разумеется, о настоящем спорте в дошкольном возрасте еще рано говорить, но различные виды игр и развлечений с элементами спорта вполне доступны детям 6 – 7 лет.

Проблема воздействия игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей, аспекты обучения элементам этих игр, построенного с учетом уровня развития и исходных данных физического состояния каждого ребенка, а также конкретных природных условий нуждается в дальнейшей разработке

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 6-7 лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений.

С.Б. Шарманова, А.И. Фёдоров, анализируя возрастные особенности дошкольников, условия реализации физического воспитания в дошкольных учреждениях, пришли к определению: спортизация в дошкольном воспитании – это активное использование спортивной деятельности, спортивных технологий,

соревнований и элементов спорта в образовательном процессе с целью формирования спортивной культуры.

Исходя из этого, возникла идея: создать и внедрить в образовательный процесс ДОУ программу, которая будет направлена на оздоровление и обогащение двигательного опыта детей, через приобщение детей к зимним видам спорта: ходьба на лыжах.

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отрабатывая технику.

Данная программа рассчитана для детей 6-7 лет, которые вскоре переступят порог дошкольного образовательного учреждения. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

2.2 Комплексно-тематическое планирование

1 Беседа «О лыжном спорте, лыжниках».

Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту.

Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа).

Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».

Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю.

Игра «Через препятствие»

2 Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.

Игра «Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

3Закреплять навык ступающего и скользящего шага.

Игра «Попади в цель»

Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

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

Игра «Через препятствие»

Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

5 Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Игра «Будь внимателен»

Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

6 Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах.

Игра «Идите за мной»

Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

7 Упражнять детей спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров .

Игра «Не урони»

Цель: закреплять навык спуска.

8 Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».

Игра «Трамвай»

Цель: закреплять пространственные ориентировки.

9 Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.

Игра «Лошадки», «Большие и маленькие»

Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

10 Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх.

Игра «Карусель»

Цель: совершенствовать стойку лыжника.

11 Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках.

Игра «Попади в цель». «Кто быстрее в горку».

Цель: упражнять в устойчивом равновесии на лыжах.

12 Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».

13 Открытое занятие для родителей.

Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка»,

Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».

14 Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровне площадке).

Игра «Сороконожки»

Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

15 Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе.

Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт»

Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.

3. Организационный раздел

3.1. Расписание образовательной деятельности

Кол-во детей 6 человек

День недели вторник

3.2. Учебный план

По продолжительности занятия не превышают требования СанПин 2.4.1. 3049 - 13:

- для детей 6-7 лет – не чаще 2 раз в неделю продолжительностью не более 30 минут.

3.3. Развивающая предметно-пространственная среда

3.4. Достижения детьми планируемыми результатами освоения программы

Мониторинг проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

Проба «Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

Протокол физической подготовленности и двигательных навыков воспитанников посещающих кружок «Юный лыжник»

Воспитатели _____

Дата: н.г. _____ к.г. _____

**Статическое
равновесие**

Бег 3*10

Общий

балл

Н. г.

К. г.

Н. г.

К. г.

Н. г.

К. г.

1

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

Высокий уровень - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

Средний уровень - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

Низкий уровень - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

Приложение 1

Игры на снегу.

Пройди, не задень.

Задача. Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

Описание. 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок обходит на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть.

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

Трамвай.

Задача. Закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах.

Описание. Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за 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 темпе движения.

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

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

Попади в цель.

Задача. Упражнять в устойчивом равновесии.

Описание. У каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой.

Правила. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

Поменяй флажки.

Задача. Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

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

Правила. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

Будь внимателен.

Задача. Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

Описание. Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

Правила. Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

Через препятствие.

Задача. Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий.

Описание. На прямой лыжне располагаются препятствия: ворота из лыжных палок, конусы, и т.д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

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

Сороконожки.

Задача. Закреплять навык скольжения в колонне.

Описание. Группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м – линия финиша, каждой команде дается по одному шнуру, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева – правой. По сигналу воспитателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, напуская шнур.

Правила. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

Не урони.

Задача. Закреплять навык спуска.

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

Правила. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

Попади в цель.

Задача. Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Описание. При спуске попасть снежком в цель.

Правила. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

Приложение 2

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.

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: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

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 переставлении 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 мягком 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 амортизировали 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°, длина ската до 20 м. Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортёр прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспорта прибивается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, 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 «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.

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».

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
4. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236607

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025