

Лыжная подготовка для детей старшего дошкольного возраста

На основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» в старшей и подготовительной группах детского сада детей обучают ходьбе на лыжах (с элементарными требованиями к их освоению).

У детей 6—7 лет формируются достаточно прочные навыки ходьбы на лыжах. Они могут правильно удерживать корпус, а также большая согласованность в движениях рук и ног. Увеличиваются скорость передвижения, длина шагов; движения становятся относительно равномерными, скользящими. Однако наблюдается еще много ошибок в технике ходьбы на лыжах. Только в процессе многократного повторения упражнений формируется и закрепляется правильный навык ходьбы на лыжах.

Перед каждым занятием по лыжной подготовке инструктор напоминает детям, что необходимо соблюдать интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; скатываться с горки только тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Занятие 1

Дети строятся в шеренгу в помещении детского сада. Педагог проверяет готовность к занятию: соответствие лыж росту, состояние креплений, наличие варежек. Дети берут лыжи в правую руку вертикально и выходят на улицу.

Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.

Упражнения на лыжах: выполнение полуприседа — «пружинка», поочередное поднятие правой и левой лыжи. Ходьба на лыжах скользящим шагом (дистанция 200 м).

Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба по лыжне на обозначенном отрезке (дистанция 10 м).

Занятие 2

Построение в две шеренги одна напротив другой. Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте вокруг пяток лыж — рисуем веер (выполняется под счет воспитателя). На счет «1» поднять носок правой лыжи и переставить его вправо, на счет «2» приставить левую лыжу к правой. На счет «3-4», «5-6» завершить поворот направо на

90°. Так же на счет «1—6» вернуться в исходное положение. Этим же способом выполнить повороты влево. Стоя на месте выполнить несколько полуприседаний — «пружинка».

Ходьба на лыжах по учебной лыжне: 20 м ступающим шагом — как лошадки, 20 м скользящим шагом — как лисички. При передвижении скользящим шагом сгибать колени (ноги полусогнуты) и переносить вес тела с одной ноги на другую; широко и свободно размахивать руками вперед и назад, сочетая движения рук с ритмом шагов.

Передвижение по лыжне (дистанция 300 м).

Занятие 3

Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога. Ходьба по учебной лыжне, как можно дольше скользя попеременно на правой и левой ноге, отталкиваясь то правой, то левой ногой, энергично взмахивая руками. Ходьба скользящим шагом (дистанция 300 м).

Игровое задание «Шире шаг». На отрезке лыжни (длина 2—2,5 м) ходьба, как можно дальше скользя на одной ноге. (Подсчитать, за сколько шагов в среднем дети проходят дистанцию.)

Занятие 4

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.

Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, энергично размахивая руками. (Педагог обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге и на равномерность движения.) Ходьба по извилистой лыжне (дистанция 20 м). Ходьба на лыжах (дистанция 200 м).

Занятие 5

Построение в шеренгу. Поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей так, чтобы пятка была не ниже уровня носка; боковые шаги на лыжах — приставной шаг вправо и влево (по 5—6 шагов), ставя лыжи параллельно.

Ходьба по лыжне скользящим шагом в умеренном темпе (дистанция 200 м).

Занятие 6

Построение в две шеренги. Упражнения на лыжах: «пружинка» с ритмичными взмахами рук вдоль туловища, повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж.

Передвижение по лыжне в колонне по одному скользящим шагом (ноги согнуты в коленях, в момент толчка нога выпрямляется), согласовывая движения рук и ног. На обозначенном отрезке (длина 10 м) ходьба с меньшим количеством шагов.

Ходьба в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).

Занятие 7

Построение в две шеренги.

Упражнение на лыжах: боковые шаги вправо и влево. Ходьба по лыжне «змейкой», огибая 6—8 предметов то справа, то слева (расстояние между предметами 2 м).

Передвижение скользящим шагом (дистанция 200 м), как можно дальше скользя попеременно на одной и другой ноге, помогая себе энергичным взмахом рук.

Занятие 8

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: хлопок в ладоши над головой, «пружинка». Ходьба на лыжах попеременно ступающим и скользящим шагом (дистанция 50 м).

Игра «Кто самый быстрый?». Дети строятся в две шеренги. По сигналу педагога первая шеренга передвигается до обозначенной черты — кто быстрее. Педагог отмечает победителя. Затем выполняет задание вторая шеренга.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе (дистанция 200—300 м).

Занятие 9

Построение в шеренгу. Разминка на лыжах: приседания, повороты, приставные шаги вправо и влево.

Игра «У кого меньше шагов». На лыжне отмечается отрезок (длина 10 м). Задание: пройти по лыжне, на обозначенном отрезке выполнив как можно меньшее количество длинных накатистых шагов.

Ходьба по лыжне в умеренном темпе скользящим шагом (дистанция 200-300 м).

Занятие 10

Построение в шеренгу. Упражнения на лыжах: приседания, повороты — рисуем веер.

Игровое задание «Кто дальше проскользит». Выполнить 5-6 шагов, энергично оттолкнуться на последнем шаге и скользить на лыжах до полной остановки (на проложенной лыжне).

Ходьба на лыжах в умеренном темпе по учебной лыжне скользящим шагом (дистанция 200 м).