

**Рогова Ирина Николаевна**  
**Инструктор по физической культуре**  
**Детский сад № 8 г. Няндомы**

### **Использование здоровьесберегающих технологий в лыжной подготовке детей дошкольного возраста.**

Ходьба на лыжах самый распространенный и доступный досуг населения нашей области. Благо географические и климатические условия нашего края позволяют заниматься этим видом спорта с ноября по апрель. Поэтому в своей работе по физическому воспитанию детей обучение ходьбе на лыжах стало одним из основных направлений моей работы.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его, она вовлекает в работу все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений. А движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность дыхательной и сердечной систем, положительно влияют на формирование осанки и стопы ребенка.

Занятия по лыжной подготовке и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка, созданию заинтересованности к систематическим занятиям, развитию смелости, настойчивости, решительности, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду – помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении заданий.

Так же большое значение имеет оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков, т.к. 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 результатов, повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес, снимают эмоциональное напряжение.

Вся работа по обучению детей ходьбе на лыжах проходит в несколько этапов. Подготовительный этап, охватывает сентябрь, октябрь и ноябрь, проходит на свежем воздухе, в облегченной одежде, проводятся игры и упражнения для общего физического развития и закаливания, большое внимание уделяется бегу на длительное время до 3 минут в зависимости от возраста, постановке правильного дыхания, упражнениям на восстановление дыхания. На таких занятиях я использую различные построения, перестроения, разнообразные виды ходьбы, бега, подводящие к технике ходьбы на лыжах. Большое место уделяется подвижным играм.

С целью освоения координации движений детей необходимо упражнять в перешагивании, подлезании, ходьбе и беге по узкой поверхности. Большое внимание уделяется упражнениям укрепляющим мышцы стопы : ходьба на носках, пятках, катание карандашей, разжимание и сжимание пальцев ног.

Не менее важна тренировка вестибулярного аппарата С этой целью проводятся различные повороты, наклоны туловища, кручения, ходьба по гимнастической скамейке,

бег с высоким подниманием бедра и др. Одновременно можно обучить детей правильно одевать и снимать лыжи. Обучение можно проводить в зале, в свободное время при помощи «грузовой площадки» (специальная лыжа с креплением).

Для обучения детей на лыжах на территории или вблизи прокладываются две лыжни : первая лыжня небольшая (100 м) должна быть широкая; вторая (200-300 м) может быть проложена по пересеченной местности с различными препятствиями (подъем, спуск, различные деревья, пособия). Я рядом с большой лыжней прокладываю еще одну лыжню, т.к. дети двигаются с разным темпом и чтобы не было очереди или в случае падения ребенка, я могу к нему подъехать и помочь встать на лыжню.

При проведении первых занятий на лыжах, детей надо поупражнять – «почувствовать лыжи» т.к. дети почувствуют тяжесть в ногах, тормозящее свободное передвижение, а также «чувство снега» - способность определять состояние скользящей поверхности, качества снега.

На протяжении всей работы по лыжной подготовке необходимо приучать детей к организованности, правильному выполнению заданий : построение в колонну по одному с лыжами в руках, в переноске лыж, правильному одеванию и снятию лыж.

Лыжную подготовку начинаю проводить уже со второй младшей группы. И ставлю следующие задачи : научить детей ходить по ровной лыжне ступающим шагом, делать повороты переступанием. В начале зимы занимаюсь с детьми индивидуально, и по желанию детей. Приступая к обучению малышей лыжной подготовке встречаюсь с определенными трудностями :

- не умение одевать лыжи;
- боязнь детьми лыж;
- частые падения (из-за недостаточной координации движений);
- скрещивание лыж;
- не видении лыжни.

При систематической работе эти трудности легко устранимы. В этом возрасте дети еще не умеют самостоятельно одевать лыжи. Необходимо чтобы крепление было без резинок, плотное, хорошо сидело на валенке и не скользило. На этом этапе лучше заниматься с детьми индивидуально, когда ребенок овладеет техникой ходьбы и поворотов, можно брать подгруппу детей (до 3 детей). На этом этапе педагог проводит занятие также на лыжах важно своим видом показать детям «удовольствие от катания» т.е. создать у детей эмоциональный настрой на такие занятия.

Не все дети встав на лыжи сразу пытаются ехать. Некоторые в недоумении смотрят, но не двигаются. И здесь важно педагогу найти «золотую середину», если ребенок не захочет выполнять движения на лыжах, тогда лучше дать возможность ребенку просто постоять на них, или предложить ребенку просто поподнимать попеременно ноги, держа его за руки, затем снять лыжи. В случае изъявит желание проехать на лыжах, его можно взять за руку и подсказывать как двигать ногами по очереди, небольшими ступающими движениями.

Есть дети которые активно становятся на лыжи, сразу набирают темп движения, и при этом не могут сохранить равновесия. В этом случае на дорожках ставятся стойки или делаются метки по прямой, а детей предупредить, что у каждой стойки надо остановиться и постоять, хлопнуть в ладоши, помахать рукой и т.д.

Решение следующей проблемы бывает характерно и для старших детей, особенно там, где нет узкой односторонней лыжни. Решить эту проблему довольно просто : на широкой дорожке нарисовать линию пути по которой можно идти только одним способом – линия должна все время находиться между лыж и пересекать ее нельзя. Как правило после 4-5 занятий дети перестают скрещивать лыжи.

Ну и последняя проблема, которая возникает при обучении малышей ходьбе на лыжах – это невидение лыжни. В этом случае лыжню можно отметить цветными флажками. А лучше цветной водой прямо по лыжне.

Занятия во 2 младшей группе на лыжах проводятся только по желанию ребенка и не более 5-7 минут. На занятии сначала проводится просто ходьба, затем ходьба с заданием, затем самостоятельная ходьба по прямой.

**В средней группе** я ставлю такие задачи :

- обучение детей передвижению по лыжне скользящим шагом;
- выполнение поворотов на месте
- подъем на склон способом «полуелочка» и спуск;

В средней группе на занятия по лыжной подготовке лучше всего брать детей по маленьким подгруппам по 4-5 детей. В этом возрасте еще надо обязательно помогать детям одевать лыжи. Все задания повторяются как и во 2 младшей группе, но уже вводятся и новые – это повороты. Дети их выполняют, глядя на меня – при этом падая, лыжи у них скрещиваются. При обучении детей поворотам я рисую веер на снегу. И объясняю детям, что правую ногу ставим на красную дорожку, а левую на синюю. В средней группе детям, которые хорошо усвоили навык хождения на лыжах, можно поучиться скатываться с небольших склонов (высотой до 1 м, длиной 3-4 м).

Также в этом возрасте надо поучить детей правильно падать – на бочок. Последние занятия на лыжах можно заканчивать небольшой эстафетой по 3-4 ребенка на расстояние до 10 м. Также можно предложить простые задания : например поставить воротники – дети прокатываются через них, вдоль лыжни разложить предметы – дети их собирают.

**В старшей группе** добавляются :

- обучение детей скатыванию с горки;
- ходьба на выносливость (до 2 км)

К старшей группе дети уже владеют определенными навыками хождения на лыжах. Самое главное в этой группе закрепить умение самостоятельно одевать лыжи. Для этого лучше упражнять детей в зале – выдать каждому по лыже, показать детям как правильно одевается лыжа и дать самим практиковаться, оказывая помощь, тем детям которые затрудняются.

Занятия на улице начинаются с определенных упражнений : дети строятся в две шеренги на расстоянии вытянутых рук. При выполнении упражнений на участке (повороты, веер, пружинка, приседания, полуприсед, ходьба, прыжки на лыжах) лучше использовать счет или словесные команды.

Как правило в старшей группе дети хорошо видят лыжню, ее можно ничем не обозначать, пробег по готовой лыжне в среднем темпе обычно составляет от 600 – 900 м по стадиону (2-3 круга).

В этом возрасте при падении детей целесообразно научить быстро вставать на лыжи не прибегая к помощи взрослых и быстро снимать лыжи, устанавливая их на лыжне в нужном направлении, быстро встать на обе лыжи ногами, одеть сначала правую, а затем левую лыжу и ехать дальше. Детям которые оказываются поблизости надо объяснить, что они в силу своих возрастных особенностей, не смогут помочь товарищу, только сами могут оказаться в той же ситуации, а лучше позвать на помощь взрослого.

Обучение детей спускам и подъемам начинаются со спуска с полого склона, длина ската 10-12 м, надо научить детей вставать в позу «лыжника» и скатываться по проложенной лыжне. Спуск заканчивается торможением «плугом». При спуске с горки детям рекомендуется делать пружинистые покачивания на ногах. Подъем на горку учим детей приемом «лесенкой» или «полуелочкой». Детей надо научить с какой стороны горки надо спускаться, а с какой стороны находится подъем.

Задачи для детей подготовительной группы усложняются только:

- обучением скатывания с горки высокой стойкой,
- ходить на лыжах скользящим шагом, руки за спиной.

В этом возрасте в основном идет закрепление техники скользящего шага, а также более быстрому, техническому передвижению на лыжах. С детьми проводятся подготовительные упражнения, способствующие выработке координации движений

«пройти под палку», «перешагнуть препятствие» и др. Для развития «чувства равновесия» в каждое занятия по физической культуре целесообразно вводить «боковые шаги», подпрыгивание на лыжах. А также различные задания – «принеси в руках два предмета» (цель не уронить их)

После освоения скольжения на лыжах, можно переходить к ознакомлению детей ходьбы двухшажным ходом. Он имеет большое сходство с...ходьбой и легко усваивается детьми. С целью закрепления двигательного навыка двухшажного хода можно проводить следующие упражнения :

1. ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне приседая и выпрямляясь;
2. ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину;
3. скольжение после нескольких быстрых шагов.

Игры : «Кто самый быстрый»,  
«Кто меньше сделает шагов»,  
«На одной лыже».

Как только дети осваивают простейшие способы передвижения на лыжах, подъем и спуск с горок мы начинаем проводить лыжные прогулки в лес.

Проводимая мной работа оказывает большую роль в физической подготовке детей к школе т.к. лыжной подготовке в школе уделяется большое внимание.