КУ ХМАО-Югры «Урайский Специализированный Дом ребенка»

Принято:

На педагогическом

совете

Протокол №

Лишанкова Н.К \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» 2017г.

**Обучения ходьбе на лыжах детей дошкольного возраста**

Инструктор по физическому воспитанию

Самусева Татьяна Владимировна

Занятия в разных возрастных группах

**План обучения ходьбе на лыжах**

***Первый год обучения ходьбе на лыжах***

1. *Рассмотреть иллюстрации и фотографии лыжников, заинтересовать детей ходьбой на лыжах.*
2. *Научить подбирать лыжи и палки. Предложить родителям сделать на лыжах по ноге ребёнка крепления.*
3. *Учить брать лыжи из стоек, надевать и снова ставить в стойки. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю.*
4. *Учить ходить на лыжах по снежной площадке ступающим шагом (*показ стойки лыжника*). Упражнять в умениях ходить на лыжах, полученных на предыдущих занятиях.*
5. *Закреплять ступающий шаг в играх и при ходьбе на горку.* ***Игры "Идите ко мне", "Догоните меня".***
6. *Учить скользящему шагу на снежной площадке, а так же на учебной лыжне.* ***Игра-соревнование "Кто быстрее?"*** *(бег на расстояние 30 м.).*
7. ***Игры****, закрепляющие скользящий шаг* ***"У кого будет меньше шагов?", "Шаги - великаны"*** *(расстояние 30 м.).*
8. *Учить делать повороты путём переступания вправо и влево.*
9. *Учить ходить "ёлочкой" и "лесенкой" на ровной местности.* ***Игра "Не сбей флажок".***
10. *Учить забираться на горку "ёлочкой" и "лесенкой".*

***Второй год обучения ходьбе на лыжах***

1. *Закрепление ступающего и скользящего шага без палок.*
2. *Обучение скользящему шагу и поворотам с палками.*
3. *Подъём и спуски с горки без палок.*
4. *Закрепление подъёма и спуска в играх.*
5. *Обучение попеременному двухшажному ходу с палками.*
6. *Учить детей подниматься на горку и спускаться с палками.*
7. *Закрепление техники движений на лыжах. Воспитание выносливости, чувства товарищества, обогащение представлений.*

***Игры, воспитывающие у детей ловкость, смелость, укрепляющие навыки равновесия при ходьбе на лыжах.***

1. *"Посмотри в окошко" – спускаясь с горки, дети смотрят в обруч, который держат перед собой.*
2. *"Попади в цель" – при спуске дети бросают снежные комки или мячи в цель (одной или двумя руками).*
3. *"Не сбей ворота" – при спуске дети должны проехать в ворота, сделанных из лыжных палок, и не задеть их.*
4. *"Кто быстрее до флажка" – дети спускаются с горки парами, не держась за руки.*
5. *"У кого меньше шагов" – каждые 2 м. учебной лыжни отмечены флажками, и дети должны сделать столько скользящих шагов, сколько флажков на лыжне.*
6. *"Кто быстрее до финиша" – соревнование на ровной местности.*
7. *"Бег с препятствиями" – на лыжне ставятся флажки, и дети соревнуются, кто быстрее пройдёт между флажками, не задев их.*

**Обучения ходьбе на лыжах детей.**

**Занятие №1**

**I часть:**

Дети выстраиваются в шеренгу. Педагог объясняет и показывает, как надевать лыжи. Помогает детям надеть лыжи, просит несколько раз похлопать по снегу правой и левой лыжей, причём пятки должны быть на снегу, поднимается лишь носок лыж.

- Дети делают два приставных шага вправо, затем влево (4-5 раз).

*Все эти упражнения вырабатывают чувство лыж и повторяются в начале каждого занятия.*

**II часть:**

1. Дети идут друг за другом по небольшому кругу ступающим шагом.
2. Ходьба скользящим шагом по лыжне.
3. Ходьба на лыжах между воротцами, сделанными из лыжных палок и не задеть их.

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №2**

**I часть:**

Дети выстраиваются в шеренгу. Подготовительные упражнения: поднять одну ногу и на два счёта стоять на другой ноге; выполнять приседание, затем не высокие подскоки на двух лыжах.

**II часть:**

1. По команде педагога дети переступают на месте направо, налево, поворачиваясь вокруг (по 3-4 раза).
2. Дети идут друг за другом по небольшому кругу ступающим шагом.
3. Ходьба скользящим шагом по ровной лыжне с активной работой рук (10-15 мин.).
4. Дети идут с интервалом 3-4м. Они делают 2-3 быстрых скользящих шага, стараясь как можно дальше проскользить на двух лыжах.
5. Пройти змейкой через 4-5 ворот, сделанных из лыжных палок (2-3 раза).

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №3**

**См. занятие №2**

Используется **игра "Карусель".**

*Вокруг сооружений на участке прокладывается лыжня. Дети встают на лыжню на ровном расстоянии друг от друга. По сигналу педагога одновременно идут по лыжне, стараясь сохранять расстояние между собой. Через 2-3 круга они останавливаются и после не большого круга заводят карусель в другую сторону.*

**Занятие №4**

**Закрепление предыдущих занятий.**

**Игра "Кто дальше проскользит".**

**Занятие №5**

**I часть:**

Дети строятся в шеренгу. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Затем дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег: одну справа, а другую слева от себя, затем лыжи закрепляют на ногах.

**II часть:**

**Упражнения на лыжах:**

Поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей. Педагог показывает позу лыжника, дети проверяют её друг у друга. После этого педагог показывает скольжение на лыжах. Дети проходят скользящим ходом по учебной лыжне – 50 м.

- ходьба широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками (*показ и объяснение*).

**Игра "У кого будет меньше шагов".**

Дети идут по прямой лыжне – 10 м., стараясь преодолеть её за возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

- свободное скольжение по учебной лыжне 10 м.

**III часть:**

- спокойная ходьба без лыж.

**Занятие №6**

**I часть:**

Педагог показывает детям, как надевать и снимать лыжи. Построение в шеренгу.

1. Дети сначала похлопывают правой, потом левой лыжей по снегу.
2. Поднимают носок правой, затем левой лыжей вверх.
3. Приставным шагом вправо – влево.

**II часть:**

1. Ходьба на лыжах переменным шагом, поочерёдно скользя на левой и правой лыже. Руки свободно двигаются вперёд, назад, в такт противоположного шага.

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №7**

**I часть:**

Надевание и проверка лыж. Дети выстраиваются в две шеренги на расстоянии 2-3 шагов друг от друга.

- Переступание на лыжах, делают повороты на право и на лево (2-3 раза в каждую сторону).

**II часть:**

1. Ходьба по лыжне переменным шагом (5 мин.), скользя на правой, а затем на левой лыже. Руки свободно двигаются вперёд, назад, в такт противоположного шага.

(*На следующем занятие можно выполнять упражнение без движения рук).*

1. Дети распределяются по большому кругу с интервалом 3-4 м.. Они делают 3-4 быстрых шага и скользят как можно дольше на лыжах, слегка согнув ноги (5 мин.).
2. Ходьба с переменным шагом по лыжне (7-8 мин.).
3. Игра "Кто быстрее повернётся".

Дети стоят в шеренгу на расстоянии 2-3 шагов. Педагог командует "На право!" Дети поворачиваются, переступая лыжами 3-4 раза в каждую сторону.

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №8**

**I часть:**

Надевание и проверка лыж.

- Стоя в колонне, выполняют упражнение: 2-3 приставных шага вправо, влево;

- повороты на право, на лево, приседание, 2-3 раза подпрыгивают.

**II часть:**

1. Ходьба переменным шагом, скользя на одной и другой ноге. Педагог обращает внимание детей на перенесение тяжести тела на опорную ногу и активный толчок другой ногой до её полного выпрямления.
2. На трассе педагог обозначает палками отрезок пути длиной 20-30 м. Эту дистанцию дети стараются пройти за меньшее число шагов, т.е. длинными шагами с хорошим скольжением (3-4 раза).
3. Во время ходьбы по кругу дети делают 3-4 быстрых шага и скользят на двух лыжах на полусогнутых ногах как можно дальше.

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №9**

**I часть:**

Надевание и проверка лыж.

- Стоя в колонне, выполняют упражнение: 2-3 приставных шага вправо, влево;

**-** повороты на право, на лево, приседают, не высоко несколько раз подпрыгивают и мягко приземляются.

**II часть:**

1. Ходьба переменным шагом с активным толчком ног.
2. Дети один за другим взбираются на не большую горку лесенкой (приставным шагом ставят лыжи поперёк склона не много на ребро). Спускаться с горки на слегка согнутых ногах (2-3 раза).
3. Пройти отрезок пути 20-30 м. за меньшее число шагов (3-4 раза).
4. Игра "Не задень воротца".

На лыжне из палок ставят воротца (ширина 30 м.). Дети проезжают на лыжах, старясь не задеть ворота.

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.

**Занятие №10**

**I часть:**

Надевание и проверка лыж.

- Приставные шаги, повороты переступанием, приседание, не большие прыжки.

**II часть:**

1. Ходьба переменным шагом несколько кругов без остановки

(до 1,5-2 км.).

1. Влезать на горку разными способами "лесенкой", "ёлочкой"; спускаться, скользя на полусогнутых ногах (4-5 раз).
2. Объезжать "змейкой" расставленные в ряд на расстоянии 1-1,5 м. палки (3-4 раза).
3. Игра "Проезжай воротца".

**III часть:**

Дети снимают лыжи, очищают их от снега.