

Методика обучения дошкольников ходьбе на лыжах



Исторические факты

Лыжи использовались:

- для охоты
- в военных целях
- затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека.

Большие изменения претерпела и форма лыж – от овального обода до длинных скользящих лыж.

Значение ходьбы на лыжах

Влияет на:

- физическое развитие
- закалку организма ребенка
- вовлекает в работу почти все мышечные группы
- способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов
- развивает мышечную чувствительность
- способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений
- происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание).

Форма обучения детей ходьбе на лыжах

- Организованные занятия под руководством воспитателя с группой детей и индивидуально во время утренней прогулки.
- Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и состоит из 3 частей:

Вводной- подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки

Основной - проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят проведение спусков, подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки.

Заключительной - постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.

Методика обучению ходьбе на лыжах

Подготовительный период: сентябрь, октябрь, ноябрь.

Одежда детей: облегченная, приближенная к лыжной

Упражнения, игры: цель общего физического развития и закаливания.

Например:

- «Пробеги и не задень» (6 лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их)
- ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15-20 см. от земли) и др.
- упражнения, укрепляющие мышцы стоп (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами)
- тренировка вестибулярного аппарата
- различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой
- дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

Задачи обучения

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. 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;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении;
8. Познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Программа «От рождения до школы»

- **Младшая группа** – учить надевать, снимать лыжи , ходить на лыжах и учить ставить их на место;
- **Средняя группа** – учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься в гору.
- **Старшая группа** – продолжать учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на склон, спускаться с горы.
- **Подготовительная к школе группа**- учить на месте перестраиваться и во время движения, выполнять упражнения ритмично, в заданном темпе.

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.

Попеременный двухшажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи.