МКДОУ № 33 «Белочка»

Физкультурный кружок

«Первая лыжня»

Инструктор по физкультуре: Калиновская Н.В.

2015 – 2016 год.

Одним из спортивных физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, т. к. оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Ещё в начале 20 столетия передовые педагоги всё больше и больше уделяли внимание лыжному спорту детей. Они указывали, что лыжи – прекрасное средство физического развития ребёнка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению голеностопных суставов, развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

В связи с этим я разработала программу лыжного кружка «Первая лыжня».

Цель: создавать оздоровительный эффект, развивать иммунную систему и закалять организм дошкольников, развивать мышечную систему, популяризировать лыжный спорт для детей и приобщать их к здоровому образу жизни.

ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Разработаны с использованием руководства М. П. Голощёкиной, «Лыжи в детском саду» М., 1977г.

ЗАНЯТИЕ 1.

Цели: Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий, ставить их на место. Учить раскладывать лыжи на снегу, одевать и снимать их. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.

Ход занятия

Положить лыжи на снег справа от себя, верхнюю лыжу вынуть из носкового ремня нижней и вставить каждую ногу в крепления. Встать на лыжи. Затем предложить детям сложить лыжи, повторяя за воспитателем. Стоя на лыжах(лицом к воспитателю), предложить детям поочерёдно поднять правую и левую ногу с лыжей. Подвигать вперёд-назад одной, потом другой ногой. Затем сделать первые шаги на лыжах(10-15 мин.).

ЗАНЯТИЕ 2.

Цели: Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

Ход занятия

Положить лыжи на снег. Закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочерёдно поднимают правую и левую ногу с лыжей. Затем воспитатель показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперёд, руки немного согнуты и

опущены вниз. Стоя лицом к воспитателю, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом 10м. После этого снять лыжи и походить без них, высоко поднимая ноги.

ЗАНЯТИЕ 3.
Цели: Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах, закреплять умение ходить ступающим шагом.

Ход занятия

Положить лыжи на снег ровно друг другу. Пробежка без лыж 10м. Обратно идти спокойным шагом. Закрепить лыжи.
Упражнения на лыжах: дети идут на лыжах ступающим шагом, воспитатель идёт рядом, помогая им советом (10м.).
В конце занятия дети снимают лыжи и идут 10м. без них.

ЗАНЯТИЕ 4.
Цели: Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом.

Ход занятия

Пробежка без лыж (10м.), обратно идти спокойно. Закрепить лыжи. Дети проходят ступающим шагом 20-30м.
После этого проводится ходьба без лыж 20м.

ЗАНЯТИЕ 5.
Цели: Познакомить со скользящим шагом. Закреплять навык передвижения ступающим шагом.

Ход занятия

Встать на лыжи и закрепить ноги в креплении. Воспитатель показывает скользящий шаг. После этого воспитатель предлагает детям пройти вслед за ним, стараясь не отрывать лыжи от снега, скользить. Задание: пройти 10м. скользящим шагом, 10м. ступающим шагом. Далее ходьба без лыж с высоким подниманием ног.

ЗАНЯТИЕ 6.

Цели: Продолжить обучение скользящему шагу.

Ход занятия

Дети одевают лыжи. Поочерёдно выдвигают ноги с лыжей вперёд-назад.
Ходьба скользящим шагом (30м.). Воспитатель обращает внимание детей на то, что движения должны быть свободными, руки помогают в ходьбе на лыжах.

ЗАНЯТИЕ 7.

Цели: Закрепить навык движения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно).

Ход занятия

Дети поочерёдно поднимают ноги с лыжей.
Ходьба по учебной лыжне 30м. то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу воспитателя) быстро и медленно. Пройти на лыжах до установленного места, снять лыжи. Занятие заканчивается ходьбой без лыж.

ЗАНЯТИЕ 8.

Цели: Продолжить учить детей передвижению скользящим шагом. Следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении.

Ход занятия

Показать детям позу лыжника, обратить внимание на перекрёстную работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки. Обход учебной лыжни 30м. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по участку д./с.

ЗАНЯТИЕ 9.
Цели: Закрепление навыка движения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия

Воспитатель показывает правильную позу лыжника. Дети проверяют её друг у друга. Воспитатель показывает скольжение, и все идут по учебной лыжне 50м., за воспитателем. Ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.
Свободное скольжение по учебной лыжне 10м. Далее спокойная ходьба без лыж.

ЗАНЯТИЕ 10.
Цели: Закрепить навык широкого скользящего шага.

Ход занятия

Подпрыгивание на лыжах. Ходьба по лыжне 40м., заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Ходьба по лыжне 30м. скользящим шагом. Спокойная ходьба без лыж.

ЗАНЯТИЕ 11.
Цели: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия

Попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне 100м. Далее спокойная ходьба без лыж.

ЗАНЯТИЕ 12.
Цели: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия

Подпрыгивание на лыжах, полное приседание. Ходьба по учебной лыжне 100м. Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Далее спокойная ходьба.

ЗАНЯТИЕ 13.
Цели: Учить детей ходьбе на лыжах с палками.

Ход занятия

Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками передвигаться значительно быстрее.
Выход на учебную лыжню. Палки держать горизонтально за середину, кольцами назад.
Передвигаться по лыжне 100м. на расстоянии 4-5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками.

ЗАНЯТИЕ 14.
Цели: Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия

На лыжах присесть, двигать лыжи вперёд-назад.
Детям предлагается пройти на лыжах без палок.
Объяснить и показать, как брать в руки лыжные палки (продев руки снизу в ременное крепление и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперёд, объяснить, что на палку надо давить.
При прохождении учебной лыжни воспитатель следит за правильностью перекрёстной работы рук и ног.
Далее спокойная ходьба без лыж.

ЗАНЯТИЕ 15.
Цели: Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия

Поочерёдное поднимание правой и левой ноги с лыжей.
На учебной лыжне пройти 100м., сохраняя правильную посадку лыжника, отрабатывая правильную постановку

палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперёд.
Занятие заканчивается спокойной ходьбой попеременным двухшажным ходом с палками.

ЗАНЯТИЕ 16.
Цели: Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия

Пробежка без лыж, подпрыгивание на двух лыжах.
Передвижение попеременным двухшажным ходом 100м. обратить особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

ЗАНЯТИЕ 17.
Цели: Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Ход занятия

Переступание и прыжки на лыжах.
Ходьба по лыжне попеременным двухшажным ходом 100м. Воспитатель показывает перенос веса тела с одной ноги на другую.
Занятие заканчивается ходьбой по лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.