



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ОКРУЖНОЙ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «город Якутск»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - Детский сад №16 «Золотинка»  
ул. Чернышевского 8/2 тел: 45-02-44; 45-01-65.e-mail: zolotinka\_2012@mail.ru

Методическая статья на тему:  
**«Методика обучения дошкольников ходьбе на лыжах»**

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ ЦРР Д/с № 16 «Золотинка»  
Николаева Анна Егоровна

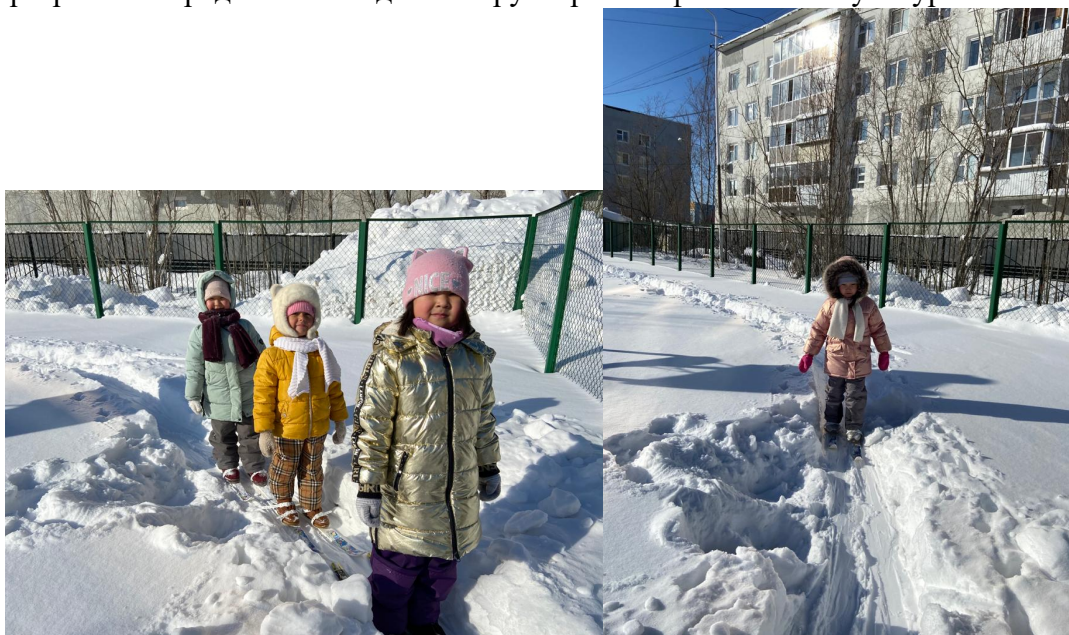
Якутск 2023

Николаева Анна Егоровна  
Инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР Д/с № 16 «Золотинка»,  
г. Якутск, ул. Чернышевского 8/2  
Инновации в образовательном процессе  
«Методика обучения дошкольников ходьбе на лыжах»  
тел. 8-924-173-23-34, e-mail: [anna\\_nikolaeva60@mail.ru](mailto:anna_nikolaeva60@mail.ru)

## «Методика обучения дошкольников ходьбе на лыжах»

Николаева А. Е., инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР Д/с № 16 «Золотинка»

Мы живём на севере, местные жители с давних времён передвигаются на лыжах. Откуда берут свое начало эти чудо – приспособления? На физкультурных занятиях по обучению детей катания на лыжах важно рассказать детям, что для лыжника важно удерживать равновесие и правильно принять положение тела. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Данная разработка предназначена для инструкторов по физической культуре.





Племена, населявшие север нашей страны появились уже в конце третьего и в начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения произошли и форма лыж. Существует притча о появлении первых лыж. Однажды один из охотников случайно наступил на валявшийся в снегу большой кусок коры, который удержал охотника на снегу, не дал ему провалиться. Этот случай охотник запомнил и стал думать, как закрепить кусок коры на своей обуви. Первые лыжи делались из больших кусков коры или плелись из тонких ветвей деревьев. Такие лыжи хорошо удерживали человека на снегу. Но передвигаться на них можно было шагом.

Известный русский педиатр, гигиенист В.В Гориневский отличал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах. Он считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи прекрасное средство физического развития ребенка.

В современном мире лыжный спорт является одним из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Для дошкольников же лыжи – это одно из самых доступных и полезных зимних спортивных упражнений. На необходимость учить детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е.А Аркин, Л.А Невский, Х.Л Валенкина, Е.Г Леви. Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М.М Конторович. Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н.Г Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Т.И Осокина в своей работе «Лыжи и коньки – детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.

#### **Актуальность:**

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

#### **Задачи.**

##### *Оздоровительные:*

укрепление физического развития детей: иммунной системы, закаливание организма, укрепление и развитие всех групп мышц, сердечно – сосудистой и дыхательной систем

*Образовательные:*

формирование представления о ходьбе на лыжах и умения владеть ими. Развивать физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Способствовать развитию ориентировки в пространстве и времени.

*Воспитательные:*

способствование воспитанию морально – волевых качеств ребенка.

**Цель:**

Формирование у дошкольников интереса и любви к зимнему виду спорта – ходьбе на лыжах. В нашем детском саду №16 «Золотинка» проводится лыжи в середине марта, когда на улице 15 – 20 градусов ниже нуля. Лыжные занятия имеют как оздоровительные, так и воспитательное значение. Они проводятся на свежем воздухе после длительной зимы и являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма детей. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц. Размашиста широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы. Создает благоприятные условия для работоспособности сердечно – сосудистой и нервной систем. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Наблюдая за детьми чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активно функционирует организм у ребенка. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Ходьба на лыжах укрепляет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентаций, координации движений, так как дети передвигаются в условиях изменения местности. Чистый и морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание).

Итак, занятия на лыжах благотворно влияют на детей. Это хорошее средство физического развития детей, закаливания, воспитания морально – волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизм, взаимопомощи.

Лыжные занятия во многом зависят от условий их проведения метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбор места для занятий. В марте месяце у нас в Якутии на много теплее занятия проходят при температуре воздуха 15 -20 в полном безветрии. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительных лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и состояния лыжни. Самый лучший снег – это давно выпавший и несколько слежавшийся. В нашем детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со старших подготовительных групп. В старших группах занятия проходят 20 -30 мин. В подготовительных группах по 30 -35 мин. Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, то есть те месяцы, когда

снежный покров для передвижения на лыжах еще не достаточный. На площадке с детьми, одетыми в облегченную одежду, провожу упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания.

Провожу игру «Пробеги и не задень» ставлю конусы на расстоянии 1,5 – 2м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между конусами, не задев их; ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15 – 20 см от земли). На занятиях в спортивном зале особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стоп (ходьба на носках, на пятках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног). Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамейке, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой. Первые занятия по лыжам проходят в зале, это построение с лыжами, отличие правой и левой лыжи, надевание лыж. Последующие занятия проходят также, но уже используя упражнения для равновесия, такие как «Аист», «Пружинка», «Погрели ноги», «Пингвины». После того как дети освоили, приступаю к передвижению ступающим шагом в зале, сначала без лыж, потом на лыжах что потом облегчает обучения на улице.

Особое внимание необходимо уделить и лыжному снаряжению. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли перекосов, трещин, сучков. Успех в овладении ходьбой на лыжах зависит от того, насколько правильно подобраны лыжи. Для детей 4 -5 лет лыжи должны быть примерно на 5 см выше их роста. Лыжные палки также выбираются по росту ребенка, они должны доходить до его подмышек. Лыжные крепления полужесткие, ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой, на 1 -2 размера больше, одежда облегченная, шапочка, куртка, штаны утепленные, рукавички желательно шерстяные.

Таким образом в процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, за их утомлением, перенапряжением и также за условиями проведения лыжных занятий, а именно погодными данными, местом проведения занятий, подбором лыж и палок для детей, одеждой, обувью, уходом за лыжами.

Формирование правильных двигательных навыков в старшем дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются: Наглядные – показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры, непосредственная помощь инструктора физкультуры и других; Словесные – описание движений, объяснение, рассказ беседа, указания, команда; Практические – повторение движений, применение элементов соревнования.

Перед выходом на снег напоминаю детям правила пользования инвентарем, обращаю внимание на одежду детей и соответствие лыж и палок по росту детей. Исключительно важно дать ребёнку простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах: нельзя ложиться на снег, запрещено использовать снег для утоления жажды, нельзя снимать шапки и расстегиваться, когда стало жарко. Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного положения. Первые два – три занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы и как ни странно, дети должны вспомнить, как правильно надо падать. Дети старшего возраста должны твердо знать, что падать надо на бок, широко раскинув руки – это самое простое средство регулировать скорость. Дети же обычно при малейшей неуверенности стремятся сесть на лыжи. А этого допускать нельзя так как могут быть ушибы и вывихи стоп.

Детям напоминаю правила ходьбы на лыжах; идти, соблюдая интервал; не отставать; не наезжать на лыжи впереди идущего; не разговаривать на дистанции; при подъёме на горку помогать друг другу; скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет; если на пути при спуске с горки неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Занятия состоят из трёх частей: вводной, основной, и заключительной.

Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её развитие ловкости, решительности, смелости.

Так как дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров для отработки длинного скользящего шага. Ходьба с приседанием, с хлопками, с поворотами, с скольжением и пробежкой. Сюда же входят проведение спусков (крутизна склонов – 15-20 градусов, длина раската 5 -10м), подъёмов на склоны. Занятия проводятся с учётом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка».

Основной задачей заключительной части являются постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Ходьба без лыж с постепенным замедлением.

#### Занятия №1

Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу возле детского сада. Во время построения проверяю соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжи. Каждый раз напоминаю детям о посадке лыжника ( лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над носком ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены). Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (100 м). Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

#### Занятие №2

Вводной части после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку взявшись за руки или идут «След в след» ходьба друг за другом. Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Задачами основной части занятия являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование её развитие ловкости, решительности, смелости. Дети ходят по учебной лыжне на расстоянии 30 до 100 метров. Идут по кругу друг за другом, обход ряда предметов, идут за самым быстрым ребенком, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребёнка дают спуски со склонов и игры на лыжах: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет».

Для развития «чувство лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки. Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах тоже очень важно. Для этого предлагаю детям пройти скользящим шагом по учебной лыжне. Здесь стремимся к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатным, ритмичным. На каждом занятии провожу упражнения скольжения по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяю правильной посадке лыжника. Я показываю позу лыжника и поясняю: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». В старшей группе совершенствуется умение детей делать

повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми провожу игры «Кто первый повернется». Постепенно дети овладевают техникой передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные движения становятся стандартными, значительно уменьшаются боковые качания.

К концу лыжного сезона дети умеют

В подготовительной и старшей группе дети чувствуют себя уверенно, стоя на лыжах. С удовольствием катаются и любят выполнять различные задания на лыжах, у большинства детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата; но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается её гибкость. В связи с этим ребёнок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким. Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребёнка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений, сами движения становятся более экономными, а тело относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Систематической работой с детьми можно добиться хороших результатов. Подводя итоги проделанной мною работы, нужно отметить, что к концу первой зимы, катаясь на лыжах, дети еще не умели принимать правильное положение, недостаточно согнутая в колене нога не давала возможности сильно отталкиваться при скольжении. Навыки скольжения только начинали формироваться. Самые лучшие результаты были у тех детей, которые уже раньше дома катались на лыжах и у тех, кто проявлял большой интерес к лыжам, и катались почти ежедневно.

Лыжные занятия способствуют воспитанию морально – волевых качеств ребёнка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольника ловкость, силу и выносливость. 1986г
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. 1986г.
3. Викулов А.Д. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.
4. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду 2011г.
5. Масленников И.Б., Капланский. В.Е. Лыжный спорт. 1992 г.
6. Журнал «Инструктор по физкультуре» №1 – 2012г. Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
7. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (Под ред. А.И. Шустова. 1982г.
8. Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. 1983г.
9. Осокина Т.И. Лыжи и коньки - детям
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка 2021г.
11. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М., 1984г.