

Российская Федерация  
Московская область, Истринский район  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка детский сад №18 «Золотой ключик»  
Истринского муниципального района  
143500 Московская область, Истринский район, г.Истра, ул. Восточная, д.22  
Тел.: 4-02-69; 4-02-68  
Email: [zk\\_dc@bk.ru](mailto:zk_dc@bk.ru)

---

Утверждаю:

Заведующий МДОУ ЦРР № 18  
«Золотой ключик»

\_\_\_\_\_ Дикова А.В.

## Программа дополнительного образования

# «ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»



Истра, 2016

## Пояснительная записка

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, просто и снаряжение юного лыжника. В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со старшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка.

- способствует энергичному обмену веществ в организме,
- усиливает функциональную деятельность внутренних органов
- развивает мышечную чувствительность
- способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений
- вызывает активные действия крупных мышечных групп
- создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям. Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения. Лучше

все занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжи. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, два раза в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

#### **Учебно-методический комплект**

##### **Литература (основная и дополнительная)**

1. М. П. Голощекина «Лыжи в детском саду», М., «Просвещение», 2002.
2. Осокина Т. И., Тимофеева, Е. А. Физические упражнения для дошкольников М., «Просвещение», 2003
3. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста . М., « Просвещение», 2000 .

## Лыжное оборудование

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки. Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте. У каждого ребенка должны быть одни определенные (промаркированные) лыжи. Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Для детей 5—7 лет используется несколько вариантов типов креплений. Лучшая обувь для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками. Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности. При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи имеют небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону. При определении размера лыж пользуются простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны доходить до уровня плеч на 3—5 см. К лыжным палкам прикрепляются ременные петли, в которые легко могли бы пройти руки в рукавицах. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падениях верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

Неделя	Программное содержание	Методические рекомендации	Игры	Литература
1 Недел ля 1 зани е	Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей. Скольжение по учебной лыжне 50 м за воспитателем.	Игра «У кого будет меньше шагов?»	М.Н.Голощекина Лыжи в детском саду стр.61
1 недел я2 зани е	Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.	Ходьба широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут.	«Не урони»	Стр.61
2 недел я1 зани е	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира «веер».	«Посмотри в окошко»	Стр.62
2 зани е	Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».	Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. 3—4 раза свободно спуститься со склона (внизкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне — 50 м.	«Поймай предмет»	Стр.62
3 недел я1 зани е	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы.	Спокойная ходьба на лыжах по прямой (30 м).	Стр.63

2 занятия	Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».	Ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.	«Сороконожки»	Стр.63
4 неделя 1 занятия	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.	«Через препятствие»	Стр.64
2 занятия	Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.	Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне.	«Идите за мной»	Стр.63
5 неделя 1 занятия	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротики,	«Кто быстрее повернется?»	Стр.64
2 занятия	Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.	Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск в воротики, образованные лыжными палками, -- 2 раза, свободный спуск — 3 раза.	Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом.	Стр.64
6 неделя 1 занятия	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.	«Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка).	Стр.65

2 занятия	Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.	Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.	«Будь внимателен»	М.Н.Голощек ина Лыжи в детско м саду
7 неделя 1 занятия	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 6) Пробежка без лыж (15 м). Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать	«Поменяй флажки»	
2 занятия	Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.	Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. . Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает).	«Попади в цель»	
8 неделя 1 занятия	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором».	«Трамвай»	
2 занятия	Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».	Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах:), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. . Спуск в средней стойке 4 раза. Спокойной ходьбой без лыж.	«Пройди и не задень»	