Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Муниципального образования "Город Архангельск"

"Основная школа № 12"

**Парциальная программа по лыжной подготовке**

**в подготовительной к школе группе**

**"Лыжня зовёт".**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Инструктор по физической культуре: Чистякова Анна Вячеславовна,  высшая кв. категория |

г. Архангельск

2022 г.

**Пояснительная записка**

В зимний период лыжный спорт занимает значительное место в физическом развитии ребёнка. Дети совместно с родителями используют ходьбу на лыжах для развлечения и отдыха. Во многих семьях ходьба на лыжах стала одной из форм активного отдыха. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, связок, голеностопного сустава и развитию точных и ловких движений. А умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, идеальным средством закаливания.

**Цель:** Приобщение дошкольников к систематическим занятиям ходьбе на лыжах, укрепление здоровья, создать положительное отношение к лыжной подготовке.

**Задачи:** \*Привить интерес к занятиям лыжной подготовкой

\*Укрепление здоровья

\*Овладение основными навыками передвижения на лыжах

\*Обеспечение совместного досуга детей и родителей.

**Физиологические особенности детей 6-7 лет при ходьбе на лыжах.**

К 6-7 годам у детей наблюдается ускорение темпов физического развития. Интенсивно развиваются все физиологические системы организма: сердечно-сосудистая, дыхательная, опорно-двигательная и т.д. Общее физическое развитие становится более гармоничным, хотя прибавка в весе и росте несколько замедляется. Отмечается интенсивный рост трубчатых костей. Укрепляется мышечно-связочный аппарат.

За счёт роста конечностей изменяются пропорции тела ребёнка, что ведёт к изменению величины шага,- он становится больше. К семи годам, у ребёнка , 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.

**Развитие двигательных способностей детей 6-7 лет при ходьбе на лыжах.**

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребёнка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичные, а тело – относительно более послушным и ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия - одна из основных задач формирования двигательных навыков.

**Обмундирование юного лыжника.**

1. Одежда не должна быть очень теплой. Зимний костюм не должен сковывать движения лыжника. Во время ходьбы на лыжах ребёнок не должен перегреваться, есть риск заболеть. Шапочка должна быть лёгкой. На руках должны присутствовать перчатки или рукавицы.
2. На данном этапе обучения ходьбе на лыжах, лыжные палки не понадобятся.
3. Лыжи надо подбирать в соответствии с ростом ребёнка. Надо поставить лыжу, поднять руку вверх-согнутые пальцы должны накрывать носок лыжи. Такие лыжи подойдут.
4. Лыжные ботинки должны соответствовать размеру ноги (на размер больше). Если ботинки малы или велики ребёнку будет не удобно заниматься.

Если хоть один из пунктов не соответствует, то для ребёнка обучение ходьбе на лыжах будет не в радость, а в тягость. Можно поставить в опасность здоровье ребёнка.

**Содержание занятий при ходьбе на лыжах детей 6-7 лет.**

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми 6-7 лет – это 10-12 часов дня. Занятия в эти часы (прогулок) укладываются в режим детского сада. Семейные лыжные прогулки или походы лучше осуществлять в это же время. В детском саду продолжительность лыжного занятия в подготовительной группе составляет 35 минут, один раз в неделю.

Наша программа предполагает период занятий с ноября по март месяц. Таким образом, получается 20 занятий.

Для детей 6-7 лет может быть рекомендован следующий объём знаний: умение правильно и безопасно носить лыжи, строиться в шеренгу, выполнять повороты переступанием, двигаться на лыжах колонной по прямой, по кругу, передвигаться на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, подниматься способом лесенка, спускаться со склона в основной, средней стойке.

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъёмов. Примерный перечень подвижных игр на лыжах: "Пройди и не задень", "Поезд", "Будь внимателен", "Идите за мной", "Сороконожки", "Перебежки", "Не урони", "Поменяй флажки", "Снежинки".

**Работа с родителями.**

1.Выступение на родительском собрании.

2.Анкетирование.

3.Индивидуаьные консультации.

4.Папки-передвижки.

5.Совместные походы на лыжах.

6.Семейные эстафеты на лыжах.

7.Участие во Всероссийском пробеге "Лыжня России".

8.Подготовка к соревнованиям "Лыжня зовёт"

**Работа с педагогами.**

1.Консультации.

2.Папки-передвижки.

3.Подготовка к соревнованиям "Лыжня зовёт"

4.Участие во Всероссийском пробеге "Лыжня России"

5.Организация и подготовка к семейным эстафетам на лыжах.

**Работа с детьми.**

1.Непосредственная образовательная деятельность на лыжах.

2.Участие в различных соревнованиях (ДУ, ОРЦ, город)

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | задачи | Вид упражнения | Методические указания | Подвижная игра |
| 1 | Учить повороту переступанием вокруг пяток лыж. | Повороты переступанием. | Поднимается лыжа (правой ноги) носочком высоко вверх, пятка почти не отрывается. Лыжа правой ноги разворачивается вправо на небольшое расстояние ставится на снег. Левая выполняет тоже движение. | "Снежинки"  Изобразить на снегу снежинку, переступанием. |
| 2 | Закрепить умение поворота способом переступание вправо и влево. | Присед на лыжах.  Маховые движения руками стоя на лыжах.  Маховые движения ногами вперёд и назад, стоя на месте, на лыжах. ("Мельничка") | При приседе стараться удержаться на лыжах, руки вперёд. Встать - руки вниз.  Лыжи стоят параллельно друг другу. Руки двигаются вдоль туловища, широкими махами вперёд и назад.  Лыжи стоят рядом, широкие размахивания руками и ногами вперёд и назад. (Стараться удержать равновесие) | "Снежинки"  Закрепить поворот переступанием. |
| 3 | Учить детей ступающему шагу. | Поднимание и опускание поочерёдно правой и левой лыжи. ("Пружинка")  Махи в сторону правой и левой лыжей ("Петушки")  Движение друг за другом ступающим шагом. | Лыжи стоят рядом, руки на поясе, нога, при подъёме, сгибается в колене, носок ноги слегка приподнимается вверх. Лыжа опускается вниз. То же движение выполняется другой ногой.  Лыжи стоят рядом. Руки на поясе. Лыжа отводится в сторону до максимальной амплитуды, ставится рядом. Носок ноги при махе лыжей слегка тянется на себя. Другой лыжей выполняется то же самое движение.  Руки двигаются свободно, (широкий размах ) вдоль туловища. Ноги немного согнуты в коленях. Носок лыжи поднимается вверх, пятка почти не отрывается от снега. Ребёнок шагает вперёд, высоко поднимая носочки ног. | "Идите за мной"  Дети ходят по лыжне по кругу ступающим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает двоих-троих, дотрагиваясь до них. Дети выходят из круга и идут на лыжах вслед за воспитателем. |
| 4 | Закрепить навык умения ступающего шага. | "Петушки", "Мельничка", "Пружинка"  Ходьба ступающим шагом 60 м.  Повороты переступанием вправо и влево обходя конусы. | Движения рук свободные, дыхание происходит через нос. Ступание происходит за счёт высокого поднимания ноги.  Конусы стоят на расстоянии 2-3 м друг от друга (зигзагом). Дети идут друг за другом обходя конусы. | "Пройди и не задень"  Удержать равновесие, ориентироваться в пространстве.  Пройти на лыжах между конусов, не упасть и не задеть. |
| 5 | Учить навыку ходьбы скользящего шага. | "Пружинка", "Петушки"  Передвижение детей скользящим шагом 60м . | Присед-руки в стороны.  Мах ногой в сторону-руки вперёд. Учить держать равновесие на лыжах.  Широкий мах руками.  Дышать носом.  Лыжи стоят рядом (параллельно), руки двигаются свободно вдоль туловища широким махом. Нога выполняет широкий шаг и скользит. Затем идёт движение другой ногой. Лыжи от снега практически не отрываются, происходит скольжение. | "Перебежки"  Ходьба на лыжах до конуса и обратно скользящим шагом. |
| 6 | Закреплять навыки скользящего шага. | "Мельничка", "Пружинка"  Рывки руками вертикально.  Скользящим шагом пройти дистанцию 60м | Руки в стороны.  Держать равновесие.  Широкий размах руками, лыжа отталкивается так, чтобы было скольжение. | «Перебежки» |
| 7 | Закреплять навык передвижения на лыжах ступающим шагом и повороты способом переступание вправо и влево. | Разминка  Передвижение на лыжах ступающим шагом 60м.  Повороты вправо и влево. | Держать равновесие, согласовывать движение рук и ног.  Высоко поднимать лыжу.  Пятки не отрывать от снега, лыжи ставить параллельно, чтобы носочки не пересекались. | "Сороконожка"  Дети встают в две колонны. В руках длинный шнур. Дети стоящие справа от шнура, берут шнур левой рукой, слева-правой рукой. По сигналу бежать до ориентира, не выпуская шнур.  "Сороконожка" не должна распадаться. |
| 8 | Закрепить навык ступающего и скользящего шага. | Разминка.  Повороты.  Прохождение дистанции 60 м ступающим шагом.  Прохождение дистанции 100м скользящим шагом.  . | Построиться в шеренгу, на расстоянии 2м друг от друга, выполнять повороты. Правая нога отводит лыжу вправо (пятка на месте), левая лыжа приставляется рядом.  Высоко поднимать колено ступающей ноги, широкие размашистые движения руками.  Делать широкий шаг, толчок и скользить. | "Будь внимателен"  Закрепить навык передвижения на равнине. Развивать внимание.  Дети передвигаются по лыжне. Если воспитатель поднимает зелёный флажок - дети идут ступающим шагом. Жёлтый - скользящим. Красный - остановка. |
| 9 | Закрепить навыки скользящего шага и поворотов. | "Мельничка",  "Пружинка"  Рывки руками.  Круговые движения руками.  Пройти 100 м скользящим шагом.  Повороты переступанием на месте вправо и влево. | Махи ногами вперёд и назад-руки в стороны.  Нога поднимается вверх. Сгибается в колене. Руки на пояс.  Спина ровная, руки прямые.  Отталкиваться ногой, следить за скольжением. Широкие размашистые движения руками.  Следить за правильным положением лыж, пятки от снега не отрываются. | «Идите за мной»  «Снежинки» |
| 10 | Учить способу подъёма лесенкой. | Разминка  Имитация подъёма "Лесенкой" | Следить за дыханием.  На снегу разложены гимнастические палки (параллельно друг другу), расстояние между ними шаг ребёнка. Дети боком перешагивают через палки, приставляя лыжи ровно (параллельно). При выполнении этого упражнения, ногу ставить на ребро лыжи. | «Кто быстрее» (Пройти дистанцию 100м). |
| 11 | Закрепить способ подъёма лесенкой.. | Разминка  Пройти дистанцию скользящим шагом 100м.  Подъём способом лесенка на небольшой подьём. | Следить за дыханием, толчком ноги и скольжением.  Удержать равновесие. Ногу ставить чётко на ребро, лыжи параллельно. | "Перебежки" |
| 12 | Учить спуску в средней стойке с небольшого склона. | Разминка  Спуск в средней стойке.  Подъём лесенкой. | Следить за осанкой, держать равновесие.  Ноги слегка согнуты, руки на коленях, плечи вперёд. Держать равновесие.  Лыжи ставить рядом параллельно, стоять боком к подъёму, лыжа на ребро. | «Кто дальше».  Спуск со склона, кто дальше проедет. |
| 13 | Закрепить навык спуска в средней стойке с небольшого склона. | Разминка  Учебный круг скользящим шагом.  Спуск в средней стойке. | Следить за дыханием.  Широкие размашистые движения руками.  Удержать равновесие. | "Перебежки" |
| 14 | Совершенствовать навык скользящего шага. | Присед  "Пружинка", "Мельничка"  "Петушки"  Учебный круг скользящим шагом. | Удержать равновесие, отталкиваться и скользить. | "Эстафеты" |
| 15 | Совершенствовать навык подъёма лесенкой, спуск в средней стойке. | Разминка  Учебный круг скользящим шагом  Подъём и спуск с пригорка. | Высоко поднимать носок лыжи.  Удержать равновесие. | "Эстафеты" |
| 16 | Совершенствовать навык ступающего и скользящего шага. | Разминка  Пройти дистанцию 300м. | Ровное дыхание носом, сохранять равновесие. Ориентироваться в пространстве. Уступать лыжню. | "Снежинка" |
| 17 | Учить попеременному двухшажному ходу. | Разминка  Движение по учебному кругу попеременным двушажным ходом. | Ребенок выполняет два широких скользящих шага и скользит на двух лыжах. Далее движение повторяется. Широкие размашистые движения руками. Сохранять равновесие. | "Поезд"  Дети делятся на несколько групп. По сигналу двигаются колонной до конуса, чья колонна быстрее добежит. Результат оценивается по последнему ребёнку. |
| 18 | Закрепить навык попеременного двушажного хода. | Разминка  Пройти дистанцию 150м | Сохранять равновесие, следить за скольжением и движением рук. | "Поменяй флажки" |
| 19 | Совершенствовать навык попеременного двухшажного хода. | Разминка  Пройти учебный круг попеременным двушажным ходом. | Сохранять равновесие, следить за дыханием. | "Эстафеты" |
| 20 | Повторить ранее изученные способы передвижения на лыжах. | Разминка. Прохождение дистанции 300 м любым способом. | Согласовывать движение рук и ног, ориентироваться в пространстве. | "Эстафеты" |

Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте-это целебный неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья ребёнка.

В условиях нашей долгой зимы, лыжи - один из самых простых способов для общения, здорового образа жизни, проведения семейного отдыха в выходные дни. Это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации уроков лыжной подготовки с детьми 6 лет. Архангельский орден "Знак Почета" государственный педагогический институт им М.В. Ломоносова. Архангельск, 1986
2. Уроки физической культуры на открытом воздухе. Н.Т. Белякова, Ц.Л. Усищева. Издательство Академии педагогических наук РСФСР. Москва 1959.
3. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. Изд. 2-е, испр. М., "Просвещение", 1977.
4. Малеинов А.А. Лыжня зовет. М., "Физкультура и спорт", 1974