Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Курагинский детский сад №15

**«Лыжи в ДОУ»**

Составитель инструктор по ФК Зорин А.А.

п.г.т. Курагино

2021 год

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| Введение | 3 |
| Из истории возникновения лыж | 5 |
| Значение ходьбы на лыжах и создание условий для занятий | 6 |
| Методические приемы обучения детей катанию на лыжах | 12 |
| Заключение | 16 |
| Библиографический список | 18 |
| Приложение | 19 |

**Введение**

Актуальность. Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Поэтому-то и нужно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) с дошкольного возраста.

Наиболее существенными особенностями спортивных видов физических упражнений являются: комплексный характер их воздействия на организм ребенка: одновременно развиваются и совершенствуются двигательные навыки; двигательные качества и функции организма, а также большая эмоциональная двигательная деятельность. Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаляет организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений. Коньки и лыжи принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движением ходьбы и бега. Этим и объясняется лёгкость освоения данных упражнений, доступность их для лиц, как с разной физической подготовкой, так и для занятий с детьми дошкольного возраста их большое оздоровительное воздействие. Кроме оздоровительного, эти физические упражнения имеют большое воспитательное значение.

Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям. Однако практически это спортивное упражнение не используется в дошкольных учреждениях.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

Объектом работы — является лыжная подготовка детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: особенности организации занятий по лыжной подготовке с детьми дошкольного возраста.

Цель исследования: выявить условия организации лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста.

Задачи:

1. Изучить историю возникновения лыж и лыжного спорта;

2. Раскрыть сущность и содержание лыжного спорта;

3. Рассмотреть методику обучения дошкольников катанию на лыжах.

**Из истории возникновения лыж**

История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы — приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Они представляли собой привязываемые к ногам плоскости, которые снижали давление на снег. Их изготовляли, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья.

Одним из вариантов такого снегоступа были деревянные дощечки. Они, в частности, давали охотнику возможность не только шагать по глубокому снегу, но и скользить.

Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму. Их стали специально приспосабливать к скольжению, для чего выгибали носовую часть и смазывали нижнюю поверхность животным жиром. Для прикрепления их к ногам использовались тонкие и прочные ремни из шкур животных.

Со временем деревянные лыжи приобрели ту форму, к которой все мы привыкли, с этих пор и можно сказать и появились первые лыжи. Но видом спорта они стали не в приполярных районах, а в странах Скандинавии, где их использовали и в качестве развлечения.

Путешественники по Скандинавии были просто поражены почти двухметровыми лыжами с загнутыми концами, на которых можно было передвигаться со скоростью бегущей лошади. Путешественники попытались перенести первые лыжи для ходьбы по снегу в собственные страны и нашли его весьма полезным.

Постепенно применение и конструкция лыж совершенствовались, были предложены несколько способов лыжного хода с использованием палок.

Сегодня из простого способа ходьбы по снегу лыжи стали всемирно признанным видом спорта.

История возникновения лыжного спорта как раз началась в Скандинавии, там были организованы первые соревнования, получившие статус лыжных гонок. Постепенно они стали проводиться везде, где зимой выпадал снег. Правда, сегодня даже жители южных стран «заразились» этим видом спорта. Поэтому летом, когда нет снега, стали проводиться и гонки на асфальте или другой твердой поверхности, для чего вместо лыж используют специальные механические приспособления, называемые лыжероллерами.

Сегодня лыжные дисциплины весьма разнообразны. Это и гонки на 5, 15, 20, 30 и даже 50 километров (лыжный марафон). Бег проводится как классическим, так и свободным стилем.

Кроме того, к лыжным видам спорта относят и разнообразные соревнования, связанные с перемещением по горам, — слалом, скоростной спуск, прыжки с трамплина, фристайл.

Большинство лыжных дисциплин входят в программу таких соревнований, как Кубок мира и Олимпийские игры. Вот так началась история первых лыж.

Таким образом, можно сказать, что изначально лыжи были изобретены с целью комфортного передвижения по снегу во время охоты, а уже затем в Скандинавии форма лыж несколько изменилась и стала более привычной для нас, и они стали использоваться в целях развлечения. И именно там были организованы первые соревнования.

**Значение ходьбы на лыжах и создание условий для занятий**

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она 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, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное 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. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и 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.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию 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, коллективизма, взаимопомощи.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятия и т.п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе России проходят при температуре воздуха -8-12, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге.

Для детских садов, расположенных в северных зонах, температурные нормы могут быть несколько ниже. Нередко при температуре воздуха -3 -5 и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают.

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.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. 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 проведения занятий с детьми – 10 – 12часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения. В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи очень увлекают детей, и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети, (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег на перегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

**Методические приемы обучения детей катанию на лыжах**

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения. Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

наглядные - показ физических упражнений, словесные - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

практические - повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.

Особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, благодаря чему осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнить его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится инструктору физической культуре, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнить его правильно и красиво.

**Заключение**

Народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова». Трудно с этим не согласится. Здоровье – бесценный дар природы, и его надо уметь сохранить.

Каждый ребенок – яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход. Конечно, сделать это не всегда легко. Не всегда просто понять поведение ребенка в той или иной ситуации и определить, какие педагогические средства в данном случае будут наиболее уместны. Нужно уметь подобрать физические упражнения и игры, учитывая состояние здоровья детей и их физические возможности.

Необходимо стремиться к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно. Нужно не забывать поощрять детей, хвалить их за правильное выполнение упражнений. Однако дети должны понимать, что сделали хорошо и в чем их ошибки.

У малоподвижных детей надо воспитывать чувство уверенности в своих силах, повышать их двигательную активность. А вот неуравновешенных, легко возбудимых детей нужно уметь заинтересовать, привлечь к занятиям, давать им задания, требующие организованности и выдержки.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию 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, коллективизма, взаимопомощи и т.п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

**Библиографический список**

1. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду / В.И Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина : Изд. 3-е, переработанное. – 244с – СПб: Детство-Пресс-2002.

2. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду: Пособие для воспитате-лей детского сада. Изд. 2-е, исправленное. М., Просвещение,1977-96с.

3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1983- 128с.

4. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях- Уфа, 2007.

5. Глазырина. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос,2001- 264с.

6. Игры и развлечения на воздухе / Т.И.Осокина, Л.С. Фурмина, Е.А. Тимофеева.- Изд.2-е, доработанное.- М.: Просвещение,1983 -224с.