Фёдорова Лариса Анатольевна
C=RU, O="МДОБУ ""Новоарбанский детский сад ""Радуга"""", CN=Фёдорова Лариса Анатольевна, E=12raduga.new@mail.ru
Я являюсь автором этого документа
п. Новый, Медведевский район
2021.04.02 08:14:54+03'00'

Обучение ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста.

Никольская Л.Г, инструктор по физической культуре

2021 год

Ходьба на лыжах включена в программу дошкольного воспитания.

Начальный этап обучения ходьбе на лыжах в дошкольном учреждении начинается в зимний период с пятилетнего возраста.

Занятия лыжной подготовкой в детском саду способствуют:

- Развитию физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости).
- Формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.

- Формированию потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

- Сохранению и укреплению и укреплению здоровья детей.

Для занятий по лыжной подготовке в нашем детском саду имеется лыжная база, поэтому для каждого ребенка можно подобрать лыжи. На территории детского сада есть спортивная площадка, на которой каждую зиму прокладывается лыжня. На лыжне проводится основная часть занятий по лыжной подготовке: разминка, подводящие упражнения, подвижные игры и эстафеты на лыжах.

На первом занятии дети учатся самостоятельно брать лыжи, ставить на место, переносить и очищать лыжи от снега.

В процессе обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как *«чувство лыж»*, *«чувство снега»*. Основной задачей обучения лыжному ходу, является ознакомление детей со скользящим шагом, простейшим поворотам на месте, спуском с невысокого склона.

Занятия лыжной подготовкой в дошкольном возрасте интересны как мальчикам, так и девочкам. Темп овладения лыжами зависит от

индивидуальных особенностей каждого ребенка. Наблюдения за детьми показывают, что детям нравится заниматься лыжами.

В конце зимы среди старших дошкольников проводятся соревнования по лыжным гонкам, проводятся лыжные эстафеты. Победители выявляются среди мальчиков и среди девочек, которым вручаются грамоты.

Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте - это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья вашего ребенка в будущей взрослой жизни.

В зимнее время лыжи – один из самых простых способов для общения, здорового образа жизни, проведения семейного отдыха в выходные дни. Лыжные прогулки – одна из наиболее активных форм совместного семейного отдыха. Это – общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность. Походы сближают родителей и детей, создают атмосферу взаимопонимания и единения семьи.