**Обучение ходьбе на лыжах детей старшего дошкольного возраста как средство совершенствования основных видов движений** ( из личного опыта)

Ни для кого не секрет, что эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым.

Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Однако, как показывает практика, это упражнение не используется в дошкольных учреждениях, в связи с организационными и методическими трудностями. Старшим воспитателем и инструктором по физической культуре были проанализированы и выявлены проблемы организации лыжной подготовки детей в дошкольном учреждении, разработаны рекомендации и составлен подробный план для организации занятий по лыжной подготовке детей дошкольного возраста. Теоретические основы планирования и методические рекомендации составлены на основе  программы «Лыжи в детском саду» М.П. Голощекиной. (Наша ДОП)

Климатические условия и природа нашего района создают уникальные возможности для занятий  лыжным спортом. Начальный этап обучения ходьбе на лыжах в дошкольном учреждении начинаетсяв осенний подготовительный период с пятилетнего возраста. Общие занятия с детьми 3-х и 4-х лет считаю проводить не целесообразно из-за возрастных особенностей формирования движений детей младшего дошкольного возраста. В этом учебном году осваивают лыжную подготовку две группы по 15 человек ( это дети старший и подготовительной групп.)С детьми 5 -7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий в старшей группе 20-30 минут, в подготовительной 30-35 минут. Также продолжительность занятий зависит от степени овладения детьми двигательным навыком передвижения на лыжах.

Практика показывает, что 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 здоровья детей. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе, дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, Т. И. Осокина (1966), в своих исследованиях указывает что, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 30%, у мальчиков на 22%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 16% у девочек и на 8% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений. Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.

Для занятий по лыжной подготовке в нашем детском саду созданы все условия.

Лыжная база детского сада составляет 25 пар лыж среднего и 25 пар лыж большого размера, поэтому для каждого ребенка можно подобрать лыжи индивидуально по размеру. 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.

Занятия проводятся  в безветренную погоду при температуре от -1 до - 15° С.

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

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 и от помощи родителей.  Достаточно сказать, что 90% детей никогда не стояли на лыжах до занятий в детском саду.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения необходимым для дошкольника  равновесием и координацией движений инструктор по физкультуре используют следующие упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;

- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;

- прыжки на месте с ноги на ногу;

- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;

- поочередные махи носками лыж вправо и влево;

- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж

- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж;

- приставные шаги в сторону. И др.

 Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы. При проведении занятий широко используются  игровые формы выполнения упражнений, например:

       нарисуй лыжами на снегу веер

       нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360°

       нарисуй на снегу «лыжную гармошку» - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;

Традиционно, каждый год наши дети участвуют в соревнованиях по лыжным гонкам районного масштаба. Это такие соревнования как Новогодняя гонка, Лыжня России и Кросс Нации.

.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движения – более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

Каждый ребенок – яркая индивидуальность. И нужно уметь найти к нему правильный подход.

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.

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.