

**МБДОУ «Саянский детский сад  
«Волшебный град»**

# Лыжная подготовка в ДОУ



**Выполнила  
инструктор по ФК  
Берестнева Елена Анатольевна**

**Цель работы:** Охрана и укрепление здоровья детей, повышение двигательной активности посредством лыжной подготовки.

**Задачи:**

1. Организовать работу, направленную на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, закаливание, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма ребенка.
2. Формировать двигательные умения и навыки;
3. Дать понятия об основных гигиенических требованиях и правилах во время занятий на лыжах.
4. Развивать физические качества средствами лыжной подготовки.
5. Проводить работу по пропаганде здорового образа жизни, физкультуры и спорта.

**Основными методами обучения ходьбе на лыжах являются следующие методы:**

- **Наглядный** (показ физических упражнений, использование слуховых и зрительных ориентиров – флажки, конусы, разметка, показ презентаций);



- **Словесный** (описание движений, объяснение, рассказ, беседы, команды);



- **Практический** (повторение движений детьми, применение элементов соревнования, прохождение дистанций).



## Условия проведения занятий

Занятия по лыжной подготовке проводятся на прогулочной площадке или лыжне 1 раз в неделю.

Занятия проводятся в безветренную погоду при температуре от  $-1$  до  $-15^{\circ}\text{C}$ .



## Основные движения:

- “Стойка лыжника” – дети выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.



- **«Приставной шаг»** - передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой».



- **“Повороты на лыжах”** – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж.



- **“Скользящий шаг”** - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Это упражнение мы назвали «Туда-сюда».



**В заключительной части** занятия нагрузка снижается, подведение итогов, дети снимают лыжи, стряхивают с них снег, ставят на место парами.



Занятия **лыжной подготовкой** в дошкольном возрасте интересны как мальчикам, так и девочкам. Темп овладения лыжами зависит от индивидуальных особенностей каждого ребенка .





# Спасибо за внимание

