

Тема самообразования «Лыжная подготовка старших дошкольников в ДОУ»

В эпоху компьютеризации мало времени уделяется физической подготовленности детей дошкольного возраста. В связи с этим страдает развитие физических качеств, а отсюда и здоровье, наших детей. Для обозначения целей и задач работы на 2020-2023 учебные года просмотрела много литературы, интернет сайтов, чтоб найти тему затрагивающую укрепления здоровья детей. Используя данные по заболеваемости в ДОУ, сделала следующие выводы: взять тему по самообразованию «Лыжная подготовка в ДОУ».

Лыжная подготовка одна из немногих занятий, которая включает в себя все виды двигательной активности, способствует закаливанию организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, равновесия. Естественные силы природы усиливают эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка. Во время занятий на улице, в зимнее время, у детей возникают положительные эмоции, больше поглощается кислорода, увеличивается обмен веществ, повышаются функциональные возможности всех органов и систем, что способствует физическому развитию детей.

Ходьба на лыжах включает в себя ряд упражнений, направленных на развитие физических качеств, укрепление мышечного аппарата, улучшает дыхательную и сердечнососудистую системы, приучает к здоровому образу жизни.

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.

Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, но в то же время, является прекрасным средством физического развития ребенка.

В нашем ДООУ обучение ходьбе на лыжах начинается с детьми дошкольного возраста 6-7 лет.

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. Продолжительность занятий на улице в зимний период соответствует программным рекомендациям и нормам СанПиНа.

Занятия проводятся в безветренную погоду при температуре от -1 до -15° С. Для проведения занятий подготавливается площадка или лыжня, инвентарь.

На занятиях рассказываю о простейших правилах и гигиенических требованиях к занятиям на лыжах:

- нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Можно выделить следующие основные движения:

• “**Стойка лыжника**” – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. 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». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.

- **“Повороты на лыжах”** – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Инструктор по физической культуре показывает и объясняет технику поворота. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения.

- **“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». Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге. После этого дети выходят на круг, чтобы закрепить движение без палок. Передвижения на лыжах осуществляем пока без них. Отрабатываем движение рук и ног при скользящем шаге.

В заключительной части занятия нагрузка снижается, проводится подведение итогов, дети снимают лыжи, стряхивают с них снег, ставят на место парами. Это тоже немаловажная часть занятия, где детям объясняется, что за инвентарем надо следить, иначе он долго не прослужит.

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

Достаточно сказать, что 90% детей никогда не стояли на лыжах до занятий в **детском саду**.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Вовлекаются в работу почти все мышечные группы, что способствует энергичному обмену веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов.