

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от « 30 » авг 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:



Заведующая МАДОУ детский сад №1
О.Т. Микова
от « 30 » август 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по лыжной подготовке

детей старшего дошкольного возраста

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ детский сад №1 г.Ивделя
Бориславская Наталья Ивановна

г. Ивдель
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная запискастр.3
2. Содержание программы.....стр.5
3. Методическое обеспечение.....стр.27
4. Примерное тематическое планирование 6-7 лет.....стр.29
5. Примерное тематическое планирование 5-6 лет.....стр.32
6. Список использованной литературы.....стр.35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и длительное развитие и воспитание нравственных качеств. В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни

Рабочая программа составлена на основе развернутого перспективного тематического планирования (физическое воспитание детей 2-7 лет) по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой; примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной П.В. Квашук и др. Программа допущена – Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов, возрастной контингент занимающихся.

Объём и сроки обучения.

Данная программа рассчитана на воспитанников 5-7 – летнего возраста. Принимаются дети, допущенные по состоянию здоровья. Учитываются психофизиологические и возрастные особенности детей.

Срок реализации программы «обучение ходьбе на лыжах» - 2 года.

Формы и режим занятий:

Формы занятий – практические: физкультурные занятия и соревнования.

Занятия проводятся на свежем воздухе. 1 час занятия – 30 минут, 2 занятия в неделю. Численный состав занимающихся в группе 1 и 2 года обучения – 20 человек.

Задачи:

1. Оздоровительная задача

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

2. Образовательная задача

- создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение воспитанниками знаний в области культуры здоровья и физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача

- содействие гармоничному развитию личности воспитанника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Программа обучения реализует следующие принципы:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей, климатические условия, национальные традиции;
- *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;
- *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к воспитанникам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных особенностей;
- *принцип последовательности*. Обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

Требования к уровню подготовки воспитанников

Основными показателями выполнения программных требований на данном этапе подготовки являются следующие показатели:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники лыжных гонок.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество занятий
Теоретическая подготовка		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, одежда и обувь	1
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	1
	Итого:	3

	Практическая подготовка	
1.	Общая физическая подготовка	38
2.	Специальная физическая подготовка	38
3.	Контрольные упражнения и соревнования	2
	Итого:	
	Всего занятий	78

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал занятий

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Правила проведения и техники безопасности на занятиях.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря.

2. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный инвентарь, одежда и обувь.

Значение лыж и жизни народов Севера. Эволюция лыж и снаряжение лыжника.

Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

3. Гигиена, закаливание, режим дня

Личная гигиена занимающегося. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, футбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», и т.д. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: сидя в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах.

Техническая подготовка.

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом.

Контрольные упражнения.

Равномерное прохождение дистанции 1 км. без учета времени.

Направленность.

На современном этапе развития общества наблюдается, воспитание гармонично развитых детей, которые обладают умственным и физической работоспособностью. Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой. Ребенок всегда должен быть в движении. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение-предупреждение разного вида болезней. Движение-это и эффективное лечебное средство. Маленький ребенок - деятель! И деятельность его выражается в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее развитие. Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений.

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

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, метания). 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, храбрость, сила воли, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, закаляют свой характер, что особенно важно для детей, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. Восстанавливает хороший сон и аппетит. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Обучиться ходьбе на лыжах можно в любом возрасте. "Ставить на лыжи" детей можно с пяти лет. В 8-10 лет их уже можно допускать к соревнованиям.

Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, нужно ходить на прогулки в любую погоду. Для начинающих лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются.

Обучение ходьбе на лыжах эффективнее, если уже в осеннее время готовить ребят к этому движению. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног.

На первых занятиях разучивается техника ступающего, скользящего, и попеременно-двухшажного хода. Лыжник учится двухшажному ходу: попеременно отталкиваясь палками, скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учат различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или "лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учат применять прямое перешагивание или перепрыгивание с упором на палки.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
3. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи).
4. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
6. Создать комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

7. Стимулировать стремление ребенка к творчеству самовыражение через физическую активность.
8. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».
9. Развивать равновесие.
10. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
11. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему, ступающим шагом.
12. Закреплять навык подъема «лесенкой».
13. Учить скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
14. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Основные направления программы:

- воспитательно – оздоровительное,
- профилактическое,
- педагогическое

Характеристика техники ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как “чувство снега”, “чувство лыж”. “Чувство Лыж” в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. Движение лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов:

Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход - цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка - скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносится вперед. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. С окончанием махового выноса ноги скользящая лыжа останавливается, и цикл повторяется снова. Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена впереди. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°

Подъемы по направлению движения различают подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения - попеременным ходами (скользящим и ступающим шагом), "лесенкой", "полуелочкой", и "елочкой". На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Детям дошкольного возраста доступен подъем "полуелочкой". В этом случае лыжа ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра. Подъем "елочкой" для дошкольников не рекомендуется.

Спуски - можно выполнять прямо и наискось из исходных положений - в основной, высокой, низкой стойках. Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая для увеличения скорости, высокая - на пологих склонах для отдыха мышц ног.

Основные методы обучения детей ходьбе на лыжах являются:

- **наглядные** - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других
- **словесные** - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда
- **практические методы** - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве. Лучше всего занятия проводить при температуре воздуха $-8-12^{\circ}\text{C}$, полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге. Нередко при температуре воздуха $-3-5^{\circ}\text{C}$ и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможным, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается пульс, дыхание, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег-это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет их ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, и от состояния лыжни. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми - 10-12 часов дня. Занятие в эти часы (часы прогулок) укладывается в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

Возрастная группа	Продолжительность занятий в минутах
Старшая	20-30
Подготовительная	30-35

Занятия проводятся на учебной лыжне, инструктор по физической культуре находится в середине круга.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое "разогревание" организма. Предварительно "разогревание" позволяет ребенку быстрее овладеть "чувство лыж" и "чувство снега", является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или проводятся с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением), «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом). Пробежка должна чередоваться с ходьбой. Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами **основной части** занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по

лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за физ.инструктором, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры лыжника: «кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и не разу не упадет», «Кто пройдет и не разу не уронит мешочка», «Кто не разу не опустит руки» и др.

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Инструктор по физической культуре учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста. Инструктор по физической культуре напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и

переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносятся левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносятся правая рука.

Скольльзящий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скольльзящую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скольльзящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за инструктором по физической культуре; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задевая стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Инструктор по физической культуре, находясь в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха.

Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

Большое место в работе с детьми старшей группы занимает обучение спускам и подъемам. Перед спуском со склона воспитатель обращает внимание детей на стойку лыжника, предлагает ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. На первых занятиях при обучении детей спускам допускается широкое ведение лыж с целью удержания динамического равновесия. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. В этот момент особенно важно напомнить, что при спуске одна нога на полступни выдвигается вперед, руки сгибаются в локтях. Для полной подачи согнутых коленей вперед можно предложить ребенку ритмично похлопать по коленям.

В старшей группе подъемы «лесенкой», еще более совершенствуются. Инструктор по физической культуре старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Инструктор по физической культуре показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Инструктор по физической культуре следит, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. В старшей группе более совершенствуется навык скользящего шага. В этой группе воспитатель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатисным, ритмичным.

На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Инструктор по физической культуре показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а инструктор по физической культуре исправляет положение ног и туловища. При этом инструктор по физической культуре должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п.

Одежда.

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам.

Зима — самое время для лыжных прогулок. И начинать заниматься лыжным спортом никогда не поздно. Чтобы от ходьбы на лыжах получить удовольствие, необходимо правильно подобрать лыжи. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120 см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120 см, то лыжи лучше приобретать на 10 — 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём.

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования,

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать:

- идти, соблюдая интервал, не отставать;
- не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Обучение ходьбе на лыжах детей 5-6 лет

Задачи обучения:

1. Развивать «чувство лыж», «чувство снега»;
2. Развивать равновесие;
3. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах;
4. Учить спускам с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
5. Закреплять навык подъема «лесенкой»;
6. Продолжить обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок;
7. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В занятия включаются упражнения: ходьба на носках, на наружных краях стоп, приседания, ходьба по уменьшенной площади опоры, пролезание в обруч и т. д. Перед выходом на снег, физ. инструктор напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятий нельзя пить холодную воду и т. д.). Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах.

Каждое занятие необходимо начинать с принятия правильного исходного положения лыжника. Правильная поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу и обратить внимание на одежду детей, соответствие лыж и палок росту детей. Построение проводится быстро и помогает организовать детей.

В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет инструктора.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах – также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям предлагают пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция увеличивается до 100 м), пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках

иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.

В старшей группе изучаются и совершенствуются подъемы «лесенкой». Инструктор по физической культуре старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Инструктор по физической культуре показывает детям подъем ступающим шагом и говорит, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе.

При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые шаги, где лыжи ставятся строго параллельно. А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентирами (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Инструктору по физической культуре необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе изучается и совершенствуется навык скользящего шага. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Физ. инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть прямо». Затем дети принимают эту позу, а физ. инструктор исправляет положение ног и туловища. Он всегда должен следить:

- за выполнением основных моментов скользящего шага;
- правильностью исходного положения, посадки лыжника;
- удержанием равновесия при скольжении;
- длительностью скольжения на одной ноге;
- соблюдением перекрестной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились держать тело в небольшом наклоне, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца или под планку. Сохраняя туловище прямым, дети проходят под 6-8 воротцами, мягко сгибая ноги в коленях. Воротца располагаются на расстоянии 2-3 м друг от друга. Пройдя воротца, дети распрямляются, подбрасывают и ловят какой-либо предмет или стараются достать рукой ветку и т. д.

Чтобы шаг у детей был длинным, скользящим, физ. инструктору надо обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить ребенка переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Этому помогают упражнения: ходьба в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела, скольжение на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыжи).

Ходьба вслед за инструктором по физической культуре по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание – пройти расстояние 10 м с меньшим количеством шагов (дети сами подсчитывают число шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние с меньшим числом шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движений, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнований «Кто скорей добежит до флажка?» (10-15 м).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать повороты на лыжах. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернется?», «У кого ярче солнышко?» и т. д.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся координированными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые раскачивания.

Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

Ребенок быстро растет за счет роста конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и пропорции тела ребенка, что ведет к изменению величины шага, — он становится больше. В подготовительной к школе группе у детей появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Дети уже в состоянии значительно выдвинуть вперед скользящую ногу. У ребенка к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы. Под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим ребенок в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания. Толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономными, а тело — относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации. Совершенствуется функция равновесия — одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому дети приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения — совершенствуется «мышечное чувство». Если с детьми работать систематически, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме. Основное в методике обучения детей 6-7 лет — образование условных рефлексов, связанных с ощущением лыжных палок.

На первом этапе у ребенка движения рук и ног несогласованны; чаще всего движения рук отстают от движений ног, происходит одновременный взмах двумя руками и палками, вынос палок вперед происходит за 3-5 шагов. Палки не помогают в ходьбе (нет толчка палками), а чаще всего используются как средство удержания равновесия.

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность.

На третьем этапе движения рук и ног более согласованны, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки уже выполняют свою основную функцию – отталкивание.

Инструктору по физической культуре необходимо учитывать, что при овладении двигательным навыком передвижения на лыжах у детей 6-7 лет уже заметны различия между мальчиками и девочками в способах их передвижения. Девочки отличаются большей координированностью и чистотой движения, но им труднее даются те движения, где требуется мышечное усилие и резкость. Они проявляют меньшую активность на занятиях, появляется застенчивость и неуверенность в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее. Мальчики быстрее овладевают самыми сложными движениями, увлекаются спусками и подъемами, но нередко переоценивают свои силы.

Психологической основой обучения ходьбе на лыжах у детей 6-7 лет является стремление научиться быстро и правильно ходить. Эта цель требует мышечного усилия, умения анализировать и контролировать свои действия. Характер движений в этот период довольно легко осознается ребенком, что дает ему возможность оценить технику передвижения, подметить неточности лыжного хода у своих товарищей и у себя.

Цель обучения:

Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.

Задачи обучения:

1. Помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками;

2. Обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения;

3. Обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;

4. Стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;

5. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия»;

6. Овладевать спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках;

7. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учиться подъему «полуелочкой»;

8. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей погоде-мазью инструктора по физической культуре говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего нужно хорошо растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15-20 минут. Вначале лыжи смазывает в присутствии детей, а затем они делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж инструктор по физической культуре учит детей правильно скреплять лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой, палки соединяются вместе, продеваются через носковой ремень верхней лыжи и кольцами надеваются на носки соединенных лыж.

Существуют два способа переноски лыж: под рукой и на плече. В подготовительный период инструктор по физической культуре проводит с детьми ряд упражнений: прыжки на двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места; ходьба на носках, на наружных краях стоп с движением рук; ходьба по рейке гимнастической скамьи. Во время тренировок с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать не задевая поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии инструктор по физической культуре напоминает детям, как принять правильную посадку лыжника, говорит о правильной технике передвижения скользящим шагом, не отрывая лыж от снега.

Для развития «чувства лыж» и чувства равновесия в каждое занятие вводятся боковые шаги, подпрыгивания на лыжах; детям предлагаются небольшие задания – пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их до определенного ориентира и др.

Детям 6-7 лет доступны спуски с более крутых склонов (12-15°) при длине ската 18-20 м. Сразу несколько детей этого возраста могут спускаться вместе по параллельным лыжням. Спуск проводится в основной стойке, и только к концу года в высокой (для тех детей, которые хорошо освоили спуск).

Здесь, так же как и в предыдущей группе, спуск для большей эмоциональности сопровождается различными играми и игровыми приемами: проехать под палку, которую держит воспитатель над головой спускающегося; проехать, позвонив в колокольчик, привязанный к стойке; спускаясь, попасть снежком в щит, стоящий справа, а затем — слева; спуститься и сделать какую-нибудь фигуру; спускаться, попеременно размахивая руками вперед-назад («часы»). В игре «Кто ловкий?» дети на ходу поднимают шишки, ветки, лежащие на расстоянии 1-1,5 м друг от друга, справа и слева от лыжни. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же как в предыдущей группе, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения – перешагивание через палки, лежащие на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале они идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («как утята»), затем проводится ходьба на ровном месте: одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого на очень пологом склоне проводится подъем «полуелочкой». Наблюдения показывают: овладевая скольжением, ребенок вначале передвигается многошажным ходом; далее целью обучения является — перевести многошажный ход в двухшажный. Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и переносить вес тела с одной ноги на другую, можно

перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход – основной способ передвижения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, в попеременном двухшажном ходе движения рук и ног чередуются: левая рука – правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом – скольжением на выставленной вперед лыже. Во время проката (скольжения) мышцы рук и ног попеременно расслабляются и напрягаются, а это дает возможность рабочей мышце некоторое время отдохнуть. Детям дошкольного возраста такое расслабление дается с трудом. Неумение произвольно расслаблять мышцы связано со свойственной детям слабостью внутреннего торможения.

Системой всей предшествующей работы дети подготавливаются к обучению попеременному двухшажному ходу.

Инструктора по физической культуре должны хорошо усвоить основные элементы попеременного двухшажного хода. Поэтому необходимо еще раз акцентировать внимание на следующих основных элементах этого хода. В лыжном ходе особенно важно полное выпрямление ноги во время отталкивания ею от снега. Перед отталкиванием следует подсесть на толчковой ноге, чтобы затем ее сильнее выпрямить. После отталкивания при хорошем равновесии тела идет скольжение на одной лыже: туловище наклоняется вперед, свободная нога немного поднимается назад-вверх. Вперед нога выносится сильным маховым движением (должно быть стремление поставить лыжу на снег возле носка другой ноги). При ходьбе с палками отталкивание палкой производится строго назад, кисть в это время поворачивается, ладонью внутрь. После отталкивания рука сразу же проносится вперед слегка согнутой и ставится около носка опорной ноги.

С детьми 6-7 лет обучение начинается с закрепления посадки лыжника (лыжи параллельны, ноги слегка согнуты, туловище незначительно наклонено вперед, руки опущены). Затем идет обучение попеременным скользящим шагам. Для этого тренер сначала показывает движение в быстром, затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за тренером тоже в медленном темпе под уклон. Уклон способствует меньшей затрате сил, скольжение осуществляется легче, а сам ребенок стремится сохранить правильную посадку лыжника. Позднее те же движения выполняются на небольшом подъеме.

Основная трудность для ребенка в овладении попеременным двухшажным ходом заключается в согласованности работы рук и ног. С этой целью сначала проводится скольжение в медленном темпе с попеременным движением противоположной руки, а затем ходьба на лыжах длинным скользящим шагом с энергичным взмахом рук.

Для освоения переноса веса тела тренер проводит с детьми хождение по лыжне скользящим шагом с некоторым наклоном в сторону скользящей ноги; ходьбу заложив руки за спину; ходьбу друг за другом по лыжне, свободно размахивая руками, как при обычной ходьбе, но с покачиваниями. Ошибки в лыжном ходе необходимо устранять сразу же. Так, при незначительном слабом толчке ногой хорошо помогает медленное скольжение с выносом маховой ноги

до выпада и с распрямлением толчковой ноги; для устранения двухопорного скольжения – во время скольжения поднимать одну ногу вперед-назад. Этой же цели служат и повороты (скольжение с поворотами), скольжение на одной ноге, сильно оттолкнувшись другой, и т. п. Отработка техники передвижения проводится на учебной лыже длиной 100-150 м. При этом физ.инструктор должен находиться в середине круга. Это поможет ему видеть всех детей, вовремя устранить ошибки при передвижении.

Новое движение инструктор по физической культуре показывает вначале на большой скорости, чтобы дать общее представление о технике лыжного хода, затем на средней и малой скорости. Для того чтобы двигательный навык не закрепился применительно только к данным условиям, необходимо менять место занятий.

В обучении попеременному двухшажному ходу нужна строгая методическая последовательность:

1. Знакомство и закрепление посадки лыжника.
 2. Упражнения в посадке лыжника (размахивание руками вперед-назад с флажками).
 3. Передвижение скользящим и ступающим шагом с поворотами.
 4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад-вверх).
 5. Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
 6. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
 7. Приучать детей к равномерному скольжению.
 8. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
- Упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом.

С целью закрепления двигательного навыка попеременного двухшажного хода с детьми проводятся упражнения: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыже приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов; ходьба длинным скользящим шагом с сильным взмахом рук на каждый шаг и др. Проводятся также и игры «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, инструктор по физической культуре все время обращает внимание детей на движения товарищей, предлагает определить, кто лучше ходит на лыжах и почему, какие ошибки они заметили у других и у себя.

Основным в методике обучения детей 6-7 лет является развитие умений ходьбы на лыжах с палками. Ходьба без палок рассматривается как основа лыжной техники, которая подготавливает ребенка к правильному передвижению с палками.

Ходьба на лыжах с палками способствует развитию правильной координации, движения становятся ритмичнее, экономнее, удлиняется шаг, стабилизируется темп, ребенок, овладевая правильным двигательным навыком, начинает передвигаться быстрее. Перекрестная работа рук и ног при скольжении помогает развитию динамического равновесия и формирует умение переносить вес тела с одной ноги на другую, делать своевременно

толчковые усилия с помощью постоянного перераспределения мышечного тонуса. Мышцы рук и ног ребенка при передвижении с палками находятся попеременно то в состоянии активной работы, то в покое. Такая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышц-антагонистов, вполне доступна ребенку. При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками.

Один из сложных моментов в процессе обучения – умение правильно держать лыжные палки.

Подготовительным этапом к овладению детьми умениями ходьбы на лыжах с палками является упражнение, при котором дети держат в руках флажки и, скользя на лыжах, попеременно размахивают ими. При этом основное внимание обращается на согласованность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне, взявшись за лыжные палки посередине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого инструктор по физической культуре показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ременные крепления снизу и обхватив палку). Но одного показа недостаточно. Инструктор по физической культуре должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем все медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног. На первых занятиях палки даются на 5-10 минут, постепенно это время увеличивается. Как правило, к концу зимнего сезона все ходят на лыжах с палками.

Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах по следу, оставленному воспитателем («многоугольник», «звездочка», «спираль»), передвижение на лыжах по извилистой лыжне.

При передвижении на лыжах дети допускают ошибки. Чтобы ребенок дошкольного возраста получил как можно более быструю информацию о своих действиях, в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать их и вовремя исправить неточности.

Внимание детей на занятии следует направлять только на одну ошибку, наиболее значимую; исправление нескольких ошибок одновременно ведет лишь к рассеиванию внимания.

Для закрепления приобретенных двигательных навыков в этой группе, как и во всех других, проводятся лыжные прогулки.

Оздоровительное и воспитательное значение лыжных 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, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное 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. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины. Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях – одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх». Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда инструктор по физической культуре нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Принципы, средства, методы занятий

Принципы

1. Возрастная адекватность спортивной деятельности;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Средства

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Для дошкольников физические упражнения могут быть разделены на 2 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения.

Методы

Общепедагогические:

- словесные (беседа, рассказ, объяснение);
- наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).

Практические:

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод направленный на освоение основ спортивной техники;
- метод направленный на воспитание физических качеств;
- игровой метод.

Методические рекомендации по организации и проведению занятия

Построение и методика проведения занятий

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством инструктора по физической культуре с группой детей и индивидуально во время утренней и вечерней прогулки. Каждое такое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей и должно быть эмоционально насыщенным, содействовать всестороннему развитию личности ребенка.

Занятия состоят из трех частей: вводной, основной и заключительной. Основной целью вводной части является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительное «разогревание» позволяет ребенку быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

После построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или физ. инструктор проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж. Пробежка для детей для пятилетних детей не должна превышать – 15 сек, для

детей шести лет – 18 сек и семилетних – 20-22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать место для пробежки или подвижных игр, для проведения которых требуется немного места.

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части занятия дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за тренером, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 м для отработки длинного скользящего шага и т. п. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротца, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и пробежкой). Сюда же входит проведение спусков, подъемов на склоны. Занятия строятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

Задачей заключительной части занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части может быть ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа.

Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по лыжным гонкам необходимо:

1. Спортивный зал.
2. Скамейки.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, лыжи, лыжные палки).
4. Желание детей заниматься.

Контрольные нормативы

Показатели	Пол	Возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м, с	Мальчики	2,6-2,1	2,5-1,8	2,3-1,7
	Девочки	2,8-2,2	2,7-1,9	2,6-1,9
Скорость бега на 30м, с	Мальчики	8,8—7,0	7,6-6,5	7,0-6,0
	Девочки	9,1-7,1	8,4-6,5	8,3-6,3
Дальность броска мяча весом 1 кг, см	Мальчики	165-260	215-340	270-400
	Девочки	140-230	175-300	220-350
Длина прыжка с места, см	Мальчики	82-107	95-132	112-140
	Девочки	77-103	92-121	97-129
Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м	Мальчики	4,0-6,0	4,5-8,0	6,0—10,0
	Девочки	3,0-4,5	3,5-5,5	4,0-7,0
Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м	Мальчики	2,5-4,0	3,5-5,5	4,0-7,0
	Девочки	2,5-3,5	3,0-5,0	3,5-5,5
Наклон туловища вперед сидя, см	Мальчики	4-7	5-8	6-9
	Девочки	6-9	7-10	8-12

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Примерная схема внешних признаков утомления в процессе занятия

№	Признак	Небольшое утомление (физиологическое)	Значительное утомление (острое переутомление)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
1.	Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
2.	Потливость	Небольшая	Большая	Особо резкая (ниже пояса). Выступление солей
3.	Дыхание	Учащенное (до 20-26 дыханий в мин) – на равнине и до 36 – на подъеме	Учащение (38-46 дыханий в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 дыханий в мин), учащенное, поверхностное, дыхание через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
4.	Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкие покачивания, отставания на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. отказ от дальнейшего движения
5.	Общий вид	Обычный	Снижение интереса к окружающему, усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи)	Изморженное выражение лица, апатия, резкое нарушение осанки («вот – вот упадет»)
6.	Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд, воспринимается только громкая команда
7.	Самочувствие	Никаких жалоб, кроме чувства легкой усталости	Жалобы на выраженную усталость («тяжело»), боли в ногах, сердцебиение, одышка	Жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота и даже рвота

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6-7 лет

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во занятий	Дата провед	Факт пров
Предлыжная подготовка				
1-2	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка	2		
3-4	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Обучение челночному бегу. Подвижные игры	2		
5-6	Бег в равномерном темпе. Бег 200 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Салки».	2		
7-8	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	2		
9-10	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
11-12	Упражнения на развитие гибкости. Специальная физическая подготовка. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.	2		
13-14	Специальная физическая подготовка. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты на развитие ловкости, быстроты.	2		
15-16	Общая физическая подготовка. Прыжковая подготовка. (обручи). Подвижная игра «Охотники и утки».	2		
17-18	Общая физическая подготовка. Упражнения в равновесии. Подвижные игры «Пескарь», «Веселые ребята»	2		
19-20	Прыжковая подготовка. Эстафеты на развитие скоростных качеств.	2		
21-22	Упражнения в равновесии (бревно, скамейка). Подвижная игра «Волк во рву»	2		
Лыжная подготовка				
23-24 (1-2)	Совершенствование техники скользящего шага, поворотов на месте. Развитие основных физических качеств.	2		

25-26 (3-4)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бучение поворотам на спуске. Обучение подъему «полулочкой». Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Воспитание чувства товарищества.	2		
27-28 (5-6)	Обучение подъему «елочкой». Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Воспитание коллективизма, чувства товарищества, взаимовыручки.	2		
29-30 (7-8)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение стойкам спуска. Обучение торможению «полуплугом». Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.	2		
31-32 (9-10)	Обучение обращению с лыжными палками. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие общефизических качеств и координационных способностей. Воспитание чувства товарищества, коллективизма, взаимопомощи.	2		
33-34 (11-12)	Совершенствование ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками. Обучение одновременному бесшажному ходу. Обучение преодолению препятствий. Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Воспитание волевых качеств.	2		
35-36 (13-14)	Обучение совмещению лыжных ходов. Обучение попеременному двухшажному ходу. Развитие выносливости. Воспитание коллективизма, товарищества.	2		
37-38 (15-16)	Развитие общей выносливости. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание чувства прекрасного.	2		
39-40 (17-18)	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Развитие общих физических качеств и координационных способностей. Воспитание чувства коллективизма, товарищества.	2		
41-42 (19-20)	Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Воспитание коллективизма, чувства ответственности, товарищества.	2		
43-44 (1-2)	Игра «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Значение и способы закаливания.	2		

45-46 (3-4)	Ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей.	2		
47-48 (5-6)	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	2		
49-50 (7-8)	Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Совершенствование челночного бега.	2		
51-52 (9-10)	Метание мяча на дальность. ОРУ со скакалками. Игра «Охотники и утки».	2		
53-54 (11-12)	Игра «Гонка мячей по кругу». ОРУ с мячами. Бег отрезками с высокого старта.	2		
55-56 (13-14)	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость, смелость. Игра «Третий лишний». Эстафеты на развитие скоростных качеств.	2		
57-58 (15-16)	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	2		
59-60 (17-18)	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии; развивать ловкость. Подвижная игра «Ловишка с обручем»	2		
61-62 (19-20)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах; развивать ловкость. Эстафета на развитие ловкости.	2		

ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-6 лет

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во занятий	Дата провед	Факт пров
Предлыжная подготовка				
1-2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Равномерный бег, ОРУ с гимн.палкой. Эстафеты.	2		
3-4	Бег отрезками. Подвижная игра «Салки»	2		
5-6	Метание мяча в цель. Игра «Хитрая лиса».	2		
7-8	Лазание по гимнастической стене. Игра «Курочка хохлатка»	2		
9-10	Прыжковая подготовка. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра «Волк во рву».	2		
11-12	Упражнения на развитие гибкости. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Грибник»	2		
13-14	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты на развитие ловкости, быстроты.	2		
15-16	Прыжковая подготовка. (обручи). Подвижная игра «Охотники и утки».	2		
17-18	Упражнения в равновесии. Подвижные игры «Пескарь», «Веселые ребята»	2		
19-20	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо; развивать ловкость, глазомер, меткость. П/и «Мышеловка»	2		
Лыжная подготовка				
21-22 (1-2)	- ознакомить детей с гигиеной юного лыжника; - ознакомить с правилами выбора, разборкой и сдачей на хранение лыж; - ознакомить с правилами переноски лыж; - обучать ступающему шагу.	2		
23-24 (3-4)	- совершенствование передвижения на лыжах; - развитие общефизических и координационных качеств.	2		
25-26 (5-6)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - обучение подъему на уклон «лесенкой»; - развитие основных физических качеств.	2		

27-28 (7-8)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - обучение падению; - обучение скользящему шагу; - развитие основных физических качеств.	2		
29-30 (9-10)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - обучение торможению «плугом»; - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - воспитание товарищества и взаимовыручки.	2		
31-32 (11-12)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - адаптация в незнакомой обстановке; - развитие выносливости; - развитие основных физических качеств.	2		
33-34 (13-14)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - воспитание чувства товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.	2		
35-36 (15-16)	- совершенствование техники передвижения на лыжах; - развитие общей выносливости; - развитие основных физических качеств; - воспитание чувства товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.	2		
37-38 (17-18)	- совершенствование лыжной техники; - развитие основных физических качеств и координационных способностей; - развитие чувства коллективизма и взаимопомощи.	2		
39-40 (1-2)	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Значение и способы закаливания.	2		
41-42 (3-4)	Ведения мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Игрой, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		
43-44 (5-6)	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	2		
45-46 (7-8)	Упражнения в равновесии. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	2		

47-48 (9-10)	Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
49-50 (11-12)	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	2		
51-52 (13-14)	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках; развивать ловкость, смелость. Игра «Третий лишний». Эстафеты на развитие скоростных качеств.	2		
53-54 (15-16)	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Охотники и утки»	2		
55-56 (17-18)	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии; развивать ловкость. Подвижная игра «Ловишка с обручем»	2		
57-58 (19-20)	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах; развивать ловкость. Эстафета на развитие ловкости.	2		

Список использованной литературы.

1. Гориневский В.В. Физические упражнения соответствующие данному возрасту., М., 2015 г.
2. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131 с.
3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2010. – 72с.
4. Макаров, А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов: метод. пособие / А.А. Макаров. - М., 2009.
5. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Учебник, Лыжный спорт., Физическая культура., 2005 г. 6. М.П. Голощекина, «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
7. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
8. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб.: изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - 65 с.
9. <http://www.detskiysad.ru>