



Городской округ Ханты-Мансийск
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №22 «Планета детства»
(МАДОУ «Детский сад №22 «Планета детства»)

ПРИНЯТА

педагогическим советом
(протокол от 30.08.2021 №1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 22 «Планета детства»
от 30.08.2021 № 346

СОГЛАСОВАНА

Родительским комитетом ДОУ
(протокол от 27.08.2021 № 1)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности с элементами терренкура
«НА ЛЫЖАХ ВОКРУГ ПЛАНЕТЫ»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 6 - 7 лет



СОДЕРЖАНИЕ

I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
1.1.	Пояснительная записка	6
1.2.	Цели и задачи программы	8
1.3.	Возрастные особенности обучающихся 6-7 лет	9
1.4.	Планируемые результаты освоения программы	11
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Учебный план	11
2.2.	Содержание образовательной деятельности	13
2.2.1.	«Терренкур» - маршрут здоровья в ДОУ	13
2.2.2.	Принципы обучения обучающихся способам передвижения на лыжах	15
2.2.3.	Методика обучения способам передвижения на лыжах	16
2.3.	Перспективное планирование для обучающихся	25
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	27
2.5.	Взаимодействие с педагогами	28
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1.	Материально-техническое обеспечение	28
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	28
3.3.	Организация режима пребывания воспитанников ДОУ	30
3.4.	Мониторинг достижения детьми планируемых результатов	30
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1	33
	Игры на лыжах (на ровной площадке), на спусках со склонов	

Паспорт программы

<p>Наименование программы</p>	<p>Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами терренкура «На лыжах вокруг планеты» для обучающихся подготовительной группы</p>
<p>Правовое обоснование для разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Конвенция о правах ребенка; ▪ Конституция РФ; ▪ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ▪ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; ▪ Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения COVID-19», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16; ▪ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28; ▪ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2; ▪ Устав и локальные акты МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства».
<p>Разработчики программы</p>	<p>Рабочая группа МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства» (далее – ДОУ, дошкольное образовательное учреждение)</p>

Цель и задачи программы	<p>Цель: создание здоровьесберегающей образовательной среды для общего физического развития обучающихся на основе формирования у них элементарных навыков ходьбы на лыжах и творческое развитие через реализацию оздоровительной технологии «терренкур».</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; ▪ создание условий для развития и раскрытия творческой активности каждого обучающегося; ▪ обучение правильной техники выполнения лыжных ходов; ▪ развитие специальных двигательных навыков обучающихся посредством движений на лыжах различной координационной сложностями; ▪ формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений во время лыжных прогулок различной педагогической направленности и психофизического содержания; ▪ побуждение обучающихся к проявлению инициативы и самостоятельности в различных видах активной деятельности; ▪ расширение спортивного кругозора обучающихся; ▪ воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи; ▪ привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом; ▪ обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований; ▪ активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления; ▪ формирование традиции семейных лыжных прогулок; ▪ вовлечение родителей (законных представителей) к совместным проведением игр, прогулок на свежем воздухе.
Срок реализации программы	1 учебный год, с 01 сентября по 31 мая
Возраст обучающихся	6 - 7 лет

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p>Обучающийся 6-7 лет</p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье; ▪ правила подготовки одежды, обуви, лыжного инвентаря и правила поведения на занятиях лыжной подготовки. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ самостоятельно надевать лыжи; ▪ быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах; ▪ выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте; ▪ передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками; ▪ подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами. <p>Имеет навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов; ▪ переступание приставными шагами в правую – левую сторону; ▪ передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками; ▪ выполнять подъём «лесенкой».
<p>Краткая аннотация программы</p>	<p>Программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у обучающихся подготовительных групп, привлечение их к систематическим занятиям лыжами. Изучение теоретических основ знаний по лыжной подготовке, освоение техник передвижения на лыжах. Приобретение навыков общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Кроссовая подготовка, подвижные игры. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения. Упражнения и игры для овладения навыками быстрых ответных действий. Освоение комплекса специальных упражнений на роликовых коньках. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам на различных дистанциях в годичном цикле. Изучение основ здорового образа жизни, развитие скоростно-силовых качеств.</p>

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.10.2013 № 1155.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с целью пропаганды здорового образа жизни обучающихся и их семей, знакомства с техникой и тактикой лыжных гонок, основами физиологии и гигиены будущего спортсмена.

Лыжный спорт – это радость и здоровье, один из самых массовых и доступных видов спорта, который пользуется большой популярностью. Особенно широкое распространение в нашей стране получили лыжные гонки. Высокие достижения российских лыжников стали возможны благодаря массовой работе по лыжному спорту, особенно среди детей, подростков и юношей.

Основная задача лыжного спорта – достижение высоких результатов на базе разносторонней общей и специальной физической подготовки, совершенствования физических и морально-волевых качеств технической и тактической подготовки и овладения теорией и методикой спортивной тренировки.

Наш город Ханты-Мансийск является лыжная столицей России. Лыжный спорт один из самых массовых, доступных и привлекательных видов спорта Югры. В нашем городе популярностью у детей и взрослых пользуется именно катание на лыжах.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами терренкура «На лыжах вокруг планеты» позволит познакомить обучающихся старшего дошкольного возраста (6-7 лет) с этим удивительным зимним видом спорта.

Лыжи прекрасное средство физического развития обучающегося. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

Программа разработана с учётом основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства».

Актуальность. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами терренкура «На лыжах вокруг планеты» для обучающихся подготовительных групп способствует реализации сил, знаний, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в раннем

предпрофессиональном самоопределении; обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность обучающихся в будущем.

В последние годы лыжный спорт становится все более популярным. В физическом воспитании обучающихся лыжный спорт занимает одно из ведущих мест. Лыжи доступны для детей с самого раннего возраста. Ходьба на лыжах оказывает всесторонне влияние на организм детей. При передвижении по равнине и пересеченной местности с преодолением подъёмов и спусков в работу вовлекаются все основные группы мышц ног, рук и туловища. Лыжный спорт благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему. Систематические занятия лыжным спортом способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся дошкольного возраста, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Лыжные гонки представляют собой передвижение на скорость по местности на определенные дистанции различными способами (ходами, подъёмами, спусками, поворотами).

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма обучающегося дошкольного возраста. 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, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Педагогическая значимость терренкура заключается в том, что при грамотно организованном образовательном пространстве и методически обоснованном подборе материала, обучающиеся в игровой форме:

- получают реалистические знания;
- закрепляют определённые навыки и умения;
- проявляют творчество и фантазию;
- удовлетворяют двигательную активность;
- переживают эмоциональный подъём и эмоциональное благополучие при взаимодействии с окружающим миром;
- развивают крупную и мелкую моторику, речь, интонации, глазомер, соотносящие движения.

Новизна программы

При обучении используются наглядные пособия и технические средства обучения. На занятиях с обучающимися целесообразно применение игрового метода. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях

используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Полученные знания и навыки помогут обучающимся реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных спартакиадах.

Особенностью образовательного процесса являются методы обучения обучающихся ходьбе на лыжах: традиционные и нетрадиционные.

- К традиционным относятся: наглядные, словесные, практические.
- Нетрадиционные методы: соревновательный, имитация, использование наглядных пособий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: создание здоровьесберегающей образовательной среды для общего физического развития обучающихся на основе формирования у них элементарных навыков ходьбы на лыжах и творческое развитие через реализацию оздоровительной технологии «терренкур».

Задачи:

- формирование у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- создание условий для развития и раскрытия творческой активности каждого обучающегося;
- обучение правильной техники выполнения лыжных ходов;
- развитие специальных двигательных навыков обучающихся посредством движений на лыжах различной координационной сложностями;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений во время лыжных прогулок различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- побуждение обучающихся к проявлению инициативы и самостоятельности в различных видах активной деятельности;
- расширение спортивного кругозора обучающихся;
- воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления;
- формирование традиции семейных лыжных прогулок;
- вовлечение родителей (законных представителей) к совместным проведениям игр, прогулок на свежем воздухе.

1.3. Возрастные особенности обучающихся 6-7 лет

Обучающиеся 6-7 лет:

В целом, обучающийся подготовительной группы ДОО, осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

Продолжается дальнейшее развитие моторики обучающегося, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Обучающийся способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе обучающиеся могут организовать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте обучающиеся подготовительных групп дошкольного образовательного учреждения овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель.

В старшем дошкольном возрасте скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, и изменяя (произвольная регуляция движений).

Обучающийся подготовительной группы ДОО уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ему радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

К семи годам у обучающегося старшего дошкольного возраста ярко проявляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства, умение отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Семилетний ребенок способен к волевой регуляции поведения, преодолению непосредственных желаний, если они противоречат установленным нормам, данному слову,

обещанию. Способен проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между «можно» и «нельзя», «хочу» и «должен». Проявляет настойчивость, терпение, умение преодолевать трудности. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально приемлемой форме. Произвольность поведения - один из важнейших показателей психологической готовности к школе.

Самостоятельность обучающегося проявляется в способности без помощи взрослого решать различные задачи, которые возникают в повседневной жизни (самообслуживание, уход за растениями и животными, создание среды для самодеятельной игры, пользование простыми безопасными приборами - включение освещения, телевизора и т.п.).

Семилетний ребенок умеет заметить изменения настроения взрослого и сверстника, учесть желания других людей; способен к установлению устойчивых контактов со сверстниками. Обучающийся семи лет отличается большим богатством и глубиной переживаний, разнообразием их проявлений и в тоже время большей сдержанностью эмоций. Ему свойственно «эмоциональное предвосхищение» - предчувствие собственных переживаний и переживаний других людей, связанных с результатами тех или иных действий и поступков («Если я подарю маме свой рисунок, она очень обрадуется»).

В двигательной деятельности у обучающихся 6-7 лет появляется длинный скользящий шаг, это обусловлено не только изменением рычагов двигательного аппарата, но и тренированностью мышц, овладением двигательным навыком. Обучающиеся уже в состоянии выдвинуть вперед скользящую ногу.

У детей к семи годам значительно развивается мышечная сила стопы, под влиянием физических упражнений повышается ее гибкость. В связи с этим обучающийся в состоянии дать большую амплитуду движений отталкивания, толчок становится более сильным и резким.

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности обучающихся 6-7 лет значительно развиваются: освобождаются от ряда лишних движений; сами движения становятся более экономичными; тело - относительно более послушным, ловким, способным выполнять точные координации.

Совершенствуется функция равновесия - одна из основных задач формирования двигательных навыков. А благодаря этому обучающиеся старшего дошкольного возраста приобретают умение при потере равновесия создавать новую опору, выдвигая ногу в сторону падения - совершенствуется «мышечное чувство». При систематических занятиях, у них появляется рациональный наклон тела, а соотношение углов наклона приближается к взрослой норме.

Обучающийся 6-7 лет быстро растет за счет конечностей. Это вызывает резкое изменение рычагов двигательного аппарата и обеспечивает функциональную перестройку двигательного анализатора. Изменяются и

пропорции его тела, что ведет к изменению величины шага, он становится больше.

1.4. Планируемые результаты

Обучающийся 6-7 лет должен:

Знает:

- влияние занятий лыжной подготовкой на здоровье;
- правила подготовки одежды, обуви, лыжного инвентаря и правила поведения на занятиях лыжной подготовки.

Умеет:

- самостоятельно надевать лыжи;
- быстро строиться в состав группы с лыжами в руках и на лыжах;
- выполнять попеременные движения руками без палок, имитируя двушажный ход на месте;
- передвигаться по ровной лыжне скользящим шагом с палками;
- подниматься на склоны и спускаться с них изученными способами.

Имеет навыки:

- поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов;
- переступание приставными шагами в правую – левую сторону;
- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками; выполнять подъём «лесенкой».

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

№	Разделы программы	Количество занятий	
		теория	практика
1	Теоретическая подготовка	2	-
2	Общая физическая подготовка	1	6
3	Специальная физическая подготовка	-	10
4	Техническая подготовка	-	10
5	Участие в соревнованиях	-	3
	Всего часов		32

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка (ОФП). 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 (с мостика) 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. Бег: 20, 30, 60 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с 15 прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

2. 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 развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. 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 переменным двушажным 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», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 100-300 м. (девочки) и 100-500м. (мальчики), в годичном цикле.

Формы организации образовательного процесса

Содержание работы	Формы работы	Формы организации обучающихся
Обучение ходьбе на лыжах	<ul style="list-style-type: none">▪ физические упражнения;▪ спортивные игры, с элементами соревнования, игры-эстафеты;▪ свободное катание, лыжные прогулки.	Групповая Индивидуальная

2.2. Содержание образовательной деятельности

2.2.1. «Терренкур» - маршрут здоровья в ДОУ

Территория МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства», по которой проложено несколько маршрутов (терренкуров) представляет собой территорию с благоприятными санитарно-гигиеническими условиями, предназначенная для игр, развлечений, физкультуры и культурно-просветительских мероприятий.

Терренкур (нем. terrain - местность, участок, территория, kur - лечение) - это специально организованные пешеходные маршруты на лыжах для обучающихся по территории ДОУ с посещением Центров (домов), зон, островков, экологических и оздоровительных троп, которые способствуют не только оздоровлению организма обучающихся и повышают их уровень двигательной активности, а также способствуют развитию познавательной активности и развитию творческого потенциала каждого обучающегося.

Прогулки по терренкуру проводятся в естественных природных условиях с использованием лыжных прогулок, на свежем воздухе, по принципу постепенного наращивания темпа и двигательной активности, что способствует закаливанию, повышению обучающихся дошкольного возраста. Вместе с тем, терренкур - уникальная возможность обучения основным видам движений на лыжах и формирование у обучающихся подготовительных групп ДОУ определенных физических качеств, таких как: выносливость, ловкость, гибкость, сила и быстрота. Во время ходьбы на лыжах создаются благоприятные условия для активизации дыхания, повышается нервно-мышечный тонус, укрепляются мышцы нижних конечностей, стимулируется обмен веществ.

Обучающийся с помощью нехитрых символов «погружается» в такой естественный для него мир игры, при этом получая достаточно высокий уровень физической нагрузки и навыки хождения на лыжах.

В ходе терренкура предусмотрена интеграция различных образовательных областей: «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Речевое развитие», где содержание

образовательного процесса обеспечивает связанность, взаимопроникновение и взаимодействие отдельных образовательных областей.

Переходя в процессе передвижения на лыжах по маршруту терренкура от одного Центра (или дома) обучающиеся выполняют разные упражнения.

Для достижения успеха в терренкуре необходимо:

- вызвать интерес у обучающихся к содержанию деятельности, обеспечить достаточной мотивацией (тайна, сюрприз, познавательный мотив, ситуация выбора);
- предложить обучающимся доступный материал (с рациональным соотношением известного и неизвестного);
- дозировать степень активности взрослого (взрослый - советчик, партнёр, ориентир в выборе деятельности);
- создать творческую обстановку и с вниманием и уважением относиться ко всем мыслям и гипотезам обучающихся.

При проведении терренкуров с обучающимися подготовительных групп ДООУ с использованием лыж должны соблюдаться определенные требования к их организации и правила безопасности:

1. Примерные варианты маршрутов разрабатываются с учетом физической нагрузки, познавательного содержания, интересов обучающихся, обсуждаются в процессе взаимодействия воспитателей и инструктора по физической культуре и утверждаются старшим воспитателем ДООУ.
2. Оборудование и атрибуты для организации спортивных, дидактических игр, самостоятельной деятельности подбираются в соответствии с разработанными маршрутами с учетом интересов обучающихся и погодных условий.
3. Прогулки предусматривают контроль за соблюдением правильного дыхания, сохранение оптимальной нагрузки, результатом которой является появление у участников маршрута приятной усталости к концу пути.
4. Одежда, головной убор, обувь, лыжные ботинки обучающихся для прохождения маршрута должны соответствовать погодным условиям.

Приоритетное направление – это физическое развитие.

Терренкур – маршрут здоровья помогает решить множество задач активизации двигательной активности:

- закрепление двигательных умений и навыков;
- точное, энергичное и выразительное выполнение упражнений;
- импровизация во время двигательной деятельности, развитие творчества и инициативы;
- использование оздоровительных гимнастик: дыхательная, зрительная, мимическая, психогимнастика и т.д.;
- художественного слова (разучивание стихов, кричалок, песенок, загадок, пословиц);
- занятия проводятся в игровой форме: путешествия, экскурсии, элементарный туризм, мини-походы;
- использование ритмопластик.

Таким образом, использование педагогами дошкольного образовательного учреждения маршрутов-терренкуров в ходе проведения лыжных занятий способствует сохранению и укреплению здоровья обучающихся, позволяет формировать навыки поведения на природе, воспитывать заинтересованность к окружающей среде, к познавательной деятельности, формировать нравственное и эстетическое начало большей социализации обучающихся.

2.2.2. Принципы обучения способам передвижения на лыжах

В процессе обучения на занятиях по лыжной подготовке обучающихся 6-7 лет инструктор по физической культуре руководствуется основными дидактическими принципами педагогики, разработанными такими известными педагогами и психологами как Б.П. Никитин, Л.В. Занков и др. Однако, отражая специфику физического воспитания в целом, эти принципы имеют особое содержание и реализуются средствами и методами, применяемыми в лыжном виде спорта. Особенности обучения способам передвижения на лыжах в большей мере отвечают следующие принципы: сознательность и активность, доступность, систематичность и последовательность, наглядность, прочность и индивидуализация.

Название принципа	Основы реализации
Сознательность и активность	<p>Базируется на целеустремленности, т.е. направленности на достижение поставленной цели, несмотря на возникающие трудности и временные неудачи.</p> <p>Осмысленное отношение к материалу обучения во многом определяют умственную и физическую активность дошкольников.</p> <p>Понимание прикладной ценности приобретаемых знаний и навыков.</p> <p>Поддерживать интерес обучающихся к изучению отдельных способов передвижения и занятиям лыжами, который зависит от разнообразия применяемых средств и методов, особенно игр и игровых заданий, от эмоциональности занятий.</p>
Доступность	<p>Учет анатомо-физиологических особенностей и психических закономерностей развивающегося организма дошкольников 6-7 лет.</p> <p>Доступность изучаемых отдельных упражнений и способов передвижения на лыжах для возрастной группы обучающихся.</p>

	<p>Освоение нового учебного материала базируется на имеющемся у обучающихся запасе двигательных умений и навыков.</p> <p>Сложность и объем материала занятий соответствует возрасту, уровню физической подготовленности и индивидуальным особенностям обучающихся, а также количеству занятий и внешним условиям их проведения.</p> <p>Учёт качества лыжного инвентаря.</p>
Систематичность и последовательность	<p>Основа принципа - определенная последовательность в изучении способов передвижения на лыжах в целом и отдельных упражнений при освоении каждого из них. Взаимосвязь упражнений и отдельных способов передвижения, на положительном переносе навыков с одного упражнения на другое. Распределение материала по занятиям основывается на известных правилах: от известного к неизвестному, от простого к сложному, от главного к второстепенному.</p>
Прочность	<p>Достигается путем многократного повторения и позволяет обучающимся в дальнейшем реализовать на практике все умения и навыки, полученные на занятиях лыжной подготовки (работа по закреплению пройденного материала).</p>
Наглядность	<p>Постоянный показ упражнений, элементов техники и способов передвижения в целом в значительной мере ускоряет процесс обучения и повышает его прочность. Сочетание показа и слова дополняет, расширяет и уточняет представления дошкольников 6-7 лет об изучаемом способе передвижения.</p>
Индивидуализация	<p>Учет уровня физической и двигательной подготовленности, двигательной одаренности каждого обучающегося осуществляется через подгрупповую и индивидуальную работу.</p>

Перечисленные принципы в процессе обучения взаимосвязаны, и показателями их реализации являются доступность материала занятий, быстрота, качество и прочность усвоения обучающимися подготовительных групп ДОУ способов передвижения на лыжах на каждом этапе обучения.

2.2.3 Методика обучения способам передвижения на лыжах

Способы передвижения на лыжах, техника их выполнения

Способы передвижения	Техника выполнения	Последовательность обучения	Методические указания
----------------------	--------------------	-----------------------------	-----------------------

Ступающий шаг	Ходьба на лыжах с поочередным подниманием носков лыж, прижимая задний конец лыж к снегу, правая рука выносится вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед	Объяснение и демонстрация	Показ всех движений в целом и отдельные элементы, объяснение их значимости
<i>Подводящие упражнения</i>			
1. Переступания на лыжах с ноги на ногу на месте	Дать обучающемуся ощутить «чувство лыж», чувство переноса тяжести тела при попеременном подъеме ног		
2. Ходьба ступающим шагом по учебной лыжне	Обращать внимание на выпад ноги и разноименной руки и наоборот при передвижении		
3. Ходьба в разных направлениях, друг за другом, парами	Руки работают параллельно туловищу. Стараться исключить боковые раскачивания, уметь держать динамическое равновесие		
4. Закрепление ступающего шага в играх	Обращать внимание на соблюдение интервала между лыжниками		
Скользкий шаг	Скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит	Освоение основной стойки (посадки) лыжника	Объяснение значения правильной стойки

	скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем происходит отталкивание правой ногой, а скольжение – на левой; при отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах		
<i>Подводящие упражнения</i>			
1. Многократное выполнение основной стойки на месте	Обратить внимание на степень сгибания ног, положение туловища, распределение веса тела		
2. Основная стойка на месте с попеременными движениями руками	Руки работают строго параллельно, расслабленно, по оптимальной амплитуде. Избегать вертикальных раскачиваний. Кисти выносятся вперед на уровень глаз		
3. Стойка на одной ноге без лыж и на лыжах с сохранением посадки (отвести ногу назад, сохраняя равновесие)	Нога, находящаяся сзади, и туловище составляют прямую линию. Вес тела на опорной ноге (на передней части стопы), голень которой перпендикулярна опоре		
4. То же, но с выносом разноименной руки вперед	Рука должна быть слегка согнута в локте, кисть на уровне глаз. Добиваться ощущения непринужденности движений, избегать		

	вертикальных колебаний туловища		
5. Изучение отталкивания ногой: передвижение скользящим шагом по лыжне без палок	Поочередно отталкиваясь ногами, как можно дольше скользить на одной лыже. Стремиться к устойчивому скольжению и плавному переносу тела на скользящую лыжу		
6. Передвижение скользящим шагом на 30-50 метровых отрезках с учетом количества шагов	Обратить внимание согласованность движений рук и ног. Больше тянуться за выносящейся вперед рукой		
Попеременный двушажный ход	Цикл передвижений состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименными ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка масса тела переносится на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставах, после, после чего все мышцы расслабляются. Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. После	Краткий рассказ о технике	Обратить внимание на важные моменты хода

	<p>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 вперед. Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются, и рука свободно выносится вперед</p>		
1. Демонстрация хода	Сначала показать технику хода в целом сбоку и спереди		
2. Демонстрация техники на видеogramмах, рисунках	Обратить внимание на положение звеньев тела лыжника в ключевые моменты лыжного хода		
3. Демонстрация движений руками с палками	Особое внимание уделить выносу, постановке, отталкиванию рукой и		

	согласованной работе рук и ног		
4. Передвижение скользящим шагом с широкой амплитудой движений рук	Соблюдать синхронность выноса руки махом вперед с выдвиганием разноименной ноги		
5. Многократное отталкивание одной палкой без работы ног	Обратить внимание на постановку палки на снег		
6. Попеременное отталкивание палками (попеременный бесшажный ход) под уклон и на равнине	Обратить внимание на полное разгибание руки в локтевом суставе в момент окончания отталкивания палкой		
7. Передвижение попеременным двушажным ходом по учебной лыжне с различной скоростью	Исправление недостатков в технике, обращать внимание на правильное положение туловища, на умение длительно скользить на одной лыже, на завершенность отталкивания ногами и палками		
8. Совершенствование техники в играх и игровых упражнениях	Следует включать в занятия игры и упражнения		
Поворот переступанием вокруг пяток лыж	Лыжник слегка приседает, поднимает одну из лыж и одновременно палку, переставляя лыжу носком в сторону и не отрывая пятки от снега, и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и	Краткий рассказ о технике поворотов	Обратить внимание на самые важные моменты в технике поворота и условия его применения

	переносит к ней вторую палку		
1. Демонстрация техники поворотов	Объяснение последовательности выполнения поворота		
2. Показ способов поворотов на видеограммах, рисунках	Показ наглядных средств сопровождается объяснением элементов техники		
3. Поворот переступанием вокруг носков лыж	При повороте поднимается задник одной из лыж в зависимости от того, в какую сторону происходят поворот	Перенос тела с лыжи на лыжу (на месте)	Следить за положением туловища, держать равновесие
4. Выполнение поворотов переступанием на месте	Менять направление движения (направо, налево)		
Подъёмы на склон	Подъём осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении, параллельно одна другой. Подъём осуществляется приставными шагами. Применяется на склонах до 40 градусов	Краткий рассказ о технике подъёмов	Обратить внимание на важные моменты в технике
1. Демонстрация техники подъёмов	Показ сопровождается объяснением элементов техники		
2. Показ техники на рисунках, видеограммах	Сопровождение объяснением		
3. Ходьба на лыжах боковым приставным	Следить за параллельной постановкой лыж,		

шагом по ровной поверхности	синхронным движением рук и постановкой палок на снег		
4. Подъём «лесенкой» на склон	Обращать внимание на постановку лыж на ребро, чтобы не было соскальзываний, на упор палок. Туловище должно держаться вертикально		
5. Подъём «полуёлочкой»	Одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим
6. Подъём «полуёлочкой» на небольшой склон	Одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние рёбра	Имитация движений постановки лыжи на внутреннее ребро с разведением носков лыж на равнине	Постановка должна осуществляться таким образом, чтобы задники лыж не задевали друг друга, переносились один над другим
7. Подъём «ёлочкой»	Применяется при подъёме в гору в прямом направлении. Носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали; задние части лыж	Подъём «ёлочкой» на небольшой склон	Постановка лыж на внутреннее ребро, палки для опоры ставятся по бокам позади лыж, туловище

	перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично, с полным распределением их в конце толчка, шаги свободны		наклонено вперед
8. Подъёмы разными способами, в зависимости от крутизны склона	Обращать внимание на технику выполнения, на синхронную работу рук и ног		
Спуск в низкой стойке	Лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед	Краткий рассказ о стойках спуска	Обратить внимание на важные моменты в стойках спуска
1. Демонстрация способов спуска со склона	Выполняется спуск по ровному пологому склону небольшой длины. Показ должен быть образцовым.		
2. Демонстрация способов спуска на рисунках, видеограммах	Показ должен сопровождаться объяснением основных элементов техники		
3. Имитация стоек спуска	Обучение всем видам стоек начинается на ровном месте. Прежде всего отрабатывается основная стойка. Несколько раз сменить стойку в разной последовательности: из низкой в высокую, из высокой в среднюю и наоборот		
4. Спуск в средней стойке (основной)	Положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются	Спуски со склона в основной, низкой и	Выполняются на ровных пологих склонах

	в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях	высокой стойках	небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан. Обратить внимание на положение рук: кисти и зажатые палками на уровне бедер
5. Спуски со склона с изменением варианта стойки (переход из одной в другую)	Сочетание стоек: основная – низкая, основная – высокая. Приседать и распрямляться только за счет работы коленей		
6. Спуск в высокой стойке	Лыжник выпрямляется, ноги слегка согнуты в коленных суставах	Совершенствование в спусках: многократные пружинистые приседания; спуски с поворотами головы: спуски без палок с разнообразным положением рук	Обращать внимание на правильное выполнение техники спуска. Постепенно можно увеличивать крутизну склона, применять разное состояние снежного покрова: на рыхлом снегу, на раскатанных склонах
Игры на спусках со склона	Соблюдение правил игры и техники спуска		

Методика обучения технике передвижения на лыжах применяется в определенной последовательности. Ознакомление обучающихся с новым способом передвижения, спуска, подъема на склон, торможения всегда начинается с краткого рассказа о технике, показа всего движения с объяснением элементов и способов применения, также демонстрации на видеограммах или рисунках. Только после приступать к выполнению обучающимися всей техники в целом.

2.3. Перспективное планирование для обучающихся

Месяц	Программные задачи
Сентябрь 2 ч.	ОФП к лыжам. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнять в устойчивом равновесии на роликовых коньках. Закрепить имитацию скольжения на месте в зале и на улице. Совершенствовать стойку лыжника. Закреплять пространственные ориентировки
Октябрь 4 ч.	Учить правильно нести лыжи и раскладывать перед собой. Развивать чувство лыж, учиться стоять, идти и держать равновесия. Упражнять в устойчивом равновесии на роликовых коньках, выполнять движения, закреплять навыки ходьбы на роликовых коньках
Ноябрь 4 ч.	Восстановление полученных навыков передвижения на лыжах. Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску. Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них
Декабрь 4 ч.	Упражнять в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Продолжать учить передвижению скользящим шагом, следить, чтобы обучающиеся сгибали ноги в коленях при скольжении. Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом. Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой».
Январь 4 ч.	Закреплять навык широкого скользящего шага, Учить поворотам переступанием, упражнять в спуске. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов. Учить попеременному двушажному ходу.
Февраль	Продолжать учить попеременному двушажному ходу и спуску.

4 ч.	<p>Учить ходить попеременным двушажным ходом без палок, преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).</p> <p>Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p> <p>Упражнять в ходьбе на лыжах попеременным двушажным ходом, в выполнении поворотов переступанием.</p>
Март 4 ч.	<p>Учить проходить на лыжах попеременным двушажным ходом 600 м в среднем темпе.</p> <p>Совершенствовать навыки передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом.</p> <p>Совершенствовать скользящие шаги, следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью.</p> <p>Совершенствовать скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием рук и характерной для лыжника амплитудой.</p>
Апрель 4 ч.	<p>Совершенствовать подъём «ёлочкой» и спускаться низко присев.</p> <p>Совершенствовать навык передвижения на лыжах скользящим шагом, закрепить темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать скользящие шаги, попеременный двушажный классический ход в полной координации.</p> <p>Итоговое занятие по лыжам. Закрепление всех знаний, полученных на занятиях.</p>
Май 2 ч.	<p>Закрепить динамическое равновесие, быстроту, выносливость (игры).</p> <p>Закрепить ориентировку в пространстве.</p> <p>Закрепить ловкость.</p> <p>Закрепление чувства коллективизма, взаимопомощи (эстафеты).</p>

2.4. Взаимодействие с семьями обучающихся

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
Анкетирование «Каким видом спорта увлекается Ваш ребенок?»	Сентябрь	Инструктор по физической культуре Фомина Л.А.
Родительское собрание Тема: «Презентация дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами терренкура «На лыжах вокруг планеты»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Крушинский И.А.

Проект «На лыжи всей семьей!»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.
Буклет «Гигиена и техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Крушинский И.А.
Консультации: 1. «Как подготовить ребенка к занятиям на лыжах» 2. «Всей семьей – на лыжи!» 3. «Чем полезны занятия по лыжной подготовке для детского организма»	Ноябрь-декабрь	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.
Памятка «Как правильно подобрать ребенку лыжи, одежду и обувь на прогулку»	Январь	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А.
Консультация «Значение закаливания для дошкольников»	Февраль	Инструкторы по физической культуре Крушинский И.А.
Организация совместно с родителями (законными представителями) спортивного мероприятия «Лыжня детства 2022»	Март	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.
Участие в городских соревнованиях среди обучающихся дошкольных образовательных учреждений 6-7 лет по лыжным гонкам	Март	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.
Итоги реализации проекта «На лыжи всей семьей!»	Апрель	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.
Анкетирование «Лыжный спорт как средство развития физических качеств»	Май	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А.

2.5. Взаимодействие с педагогическими работниками

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мастер-класс «Юный лыжник»	Октябрь	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.

Консультация «Планирование и организация лыжных прогулок»	Ноябрь	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А.
Консультация «Разновидности лыжных ходов и методика обучения способам передвижения на лыжах»	Декабрь	Инструкторы по физической культуре Крушинский И.А.
Организация и проведение творческого конкурса детского рисунка «Я - лыжник!»	Февраль	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А.
Семинар-практикум «Лыжи мечты»	Март	Инструкторы по физической культуре Крушинский И.А.
Презентация работы за учебный год. Фотоотчет	Май	Инструкторы по физической культуре Фомина Л.А., Крушинский И.А.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое обеспечение

В состав материально-технической базы для занятий лыжами входит:

- 1) Спортивная облегченная одежда для занятий на улице, а также индивидуальный лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, роликовые коньки, скандинавские палки, подобранные соответственно ростовым и весовым показателям) на каждого обучающегося;
- 2) Пластиковые стойки, палки, флажки, маленькие мячи, обручи, набивные мешочки, кегли, которые применяются для разметки учебной лыжни, склона и атрибутики игр на лыжах;
- 3) Индивидуальные нагрудные номера для проведения соревнований.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Понятие развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) определяется как «система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития».

РППС обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства зала, насыщена различным спортивным оборудованием и инвентарем для развития обучающихся дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

РППС должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности обучающихся и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

РППС физкультурного зала дошкольного образовательного учреждения является вариативной, содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, доступной и безопасной. Оборудование отвечает безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим характеристикам.

Лыжные ботинки размещены в физкультурном зале в специально закрытом шкафу, обувь расставлена по размеру. Лыжи и палки хранятся в прохладном тамбуре. Обучающиеся обувают ботинки в зале, спускаются в тамбур, берут лыжи и лыжные палки и идут на улицу.

Для занятий подготовлена специальная учебная площадка на территории ДООУ. На учебной площадке расположена тройная ровная параллельная лыжня с закругленными углами (дистанция 100 метров), которая постоянно обновляется и поправляется. На лыжню выносятся зрительные ориентиры в виде пластиковых стоек с палками и флажками для игр. Инвентарь выносится в пластиковых ящиках. Учебный склон расположен по ходу учебной лыжни, склон пологий, длиной 5 метров; снег на склоне утрамбовывается по мере надобности и прокладывается двойная параллельная лыжня для спуска.

Учебная площадка - это расположенная на территории спортивная площадка ДООУ место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах. Желательно, чтобы часть площадки была горизонтальной, а другая имела небольшой уклон (2-3°). Формы площадки - в зависимости от местности (прямоугольник с закругленными углами, эллипс или неправильный «круг»). Размеры - в зависимости от наполняемости группы (12-15 человек - 100х40м).

Территория площадки должна соответствовать требованиям техники безопасности. Учебная лыжня в зависимости от количества и подготовленности обучающихся прокладывается одна или несколько (внутри площадки - лыжня для педагога). Лыжня должна быть ровной (без извилистости), достаточно узкой, тщательно накатанной и по возможности прямолинейной; места для отталкивания палками с обеих сторон лыжни уплотненными (утоптаннами).

Лыжная трасса - специально подготовленный участок местности шириной 3 метра; имеет равнинную поверхность, участки подъема и спуска. Лыжня прокладывается таким образом, чтобы можно было управлять лыжами и скользить на них, избегая тормозящего действия крепления о снег. Два лыжных следа располагаются в 17-30 см друг от друга, если измерять расстояние от середины каждого следа. Глубина лыжни должна быть 2-5 см даже в жестком и мерзлом снегу. Если прокладываются две лыжни, они должны находиться на расстоянии 100-120 см друг от друга (расстояние измеряется между серединами этих лыжней).

3.3. Организация режима пребывания обучающихся ДОУ

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т.п.).

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха 8-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении детский организм получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии обучающегося, учащается дыхание, пульс, который дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит от свойства снега, от состояния лыжни. Самый лучший снег - это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет обучающихся 6-7 лет, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, они с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с 10 до 12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим ДОУ.

Продолжительность лыжных занятий составляет 30 минут, степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

3.4. Мониторинг достижения планируемых результатов

№ п/п	ФИО ребенка	Сформированность навыка выполнения ступающего шага	Сформированность навыка выполнения скользющего шага	Сформированность навыка выполнения попеременного двушажного хода	Сформированность навыка выполнения поворотов переступанием	Сформированность навыка выполнения подъемов на склоне	Сформированность навыков спуска в низкой стойке

Оценка уровня развития:

Сформирован - 3 балла: обучающийся при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

В стадии формирования - 2 балла: обучающийся требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности выполнения лыжных ходов; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

Не сформирован - 1 балл: обучающийся выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой лыжных ходов; не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов обучающихся:

- сформирован: 21-18 баллов
- в стадии формирования: 17-11 баллов
- не сформирован: 10-7 баллов

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, апрель). В процессе наблюдения за деятельностью обучающихся делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными двигательными навыками».

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. - Уфа, 2007.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учебное пособие. - М., 1999.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебное пособие. - М.: Изд. Центр АКАДЕМИЯ, 2000.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1983 г., 128 с.
5. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателей детского сада. - Изд. 2-е, исправленное. М.: Просвещение, 1977 г., 96 с.
6. Каменский Ю. На лыжах - вперед! // Педагогический вестник. - 2001. № 4. На лыжах в выходной. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
7. Кожокин В. Организация и методика обучения детей ходьбе на лыжах // Дошкольное воспитание. - 1990. - № 10. - С. 38-40.
8. Конторович М., Баженова Л. Лыжи в дошкольном возрасте // Дошкольное воспитание. 1970. - № 3. - С 30-42.
9. Копс К.К. Упражнения и игры лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1996.
10. Лапицкий Ф.Г. Чтобы дети росли здоровыми. Мурманское книжное издание, 1964.
11. Лыжный спорт и методика его преподавания / Под ред. В.В. Фарбея, Г.В. Скорохватовой. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003.
12. Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. – Изд. 2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983 г., 224 с.
13. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1986.
14. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2001.
15. Преображенский В.С. Учить ходить на лыжах. - М.: Советский спорт, 1989.
16. Шапошникова В.И. Многолетняя подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 1971.

Игры на лыжах (на ровной площадке), на спусках со склонов

Название игры	Условия и содержание
1. «Пройди и не задень»	6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2-2,5 метра друг от друга. Обучающийся обходит стоящие палки, стараясь их не задеть
2. «Автобусы»	Педагог делит играющих на подгруппы, каждая группа обучающихся держится за цветной шнур, привязанный к обручу (это автобус). Один обучающийся в обруче (водитель), остальные идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо
3. «Оленья упряжка»	Обучающиеся, держась за руки (втроём), продвигаются по снежной равнине вперед. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры
4. «Биатлон»	У каждого обучающегося в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний, подвешенного на веревке, дети стараются на ходу попасть в щит левой, а затем правой рукой
5. «Северное сияние»	Каждый обучающийся с цветными ленточками в руках должен пройти расстояние 10 метров, энергично работая руками, до натянутой веревки и повесить ленточки, изображающее северное сияние
6. «Будь внимателен»	Обучающиеся передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога (поднимает разноцветные флажки), дети меняют движение. Например, когда педагог поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый - скользящим, красный флажок - все останавливаются
7. «Лесные препятствия»	На прямой лыжне (50 метров) располагаются препятствия: гимнастические палки («упавшие ветки»), поворотники («деревья») и т.д. По сигналу педагога первый обучающийся идет от черты флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие
8. «Конькобежный шаг»	На площадке (снег утрамбован) прокладываются лыжни длиной 15-20 метров на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. За 5 метров от стартовой линии около каждой лыжни ставятся флажки. По сигналу педагога

	участники разбегаются на лыжах до флажка и катятся, отталкиваясь конькобежным шагом
9. «По морям, по волнам»	Анилиновыми красками проводятся волнистые синие или голубые линии на расстоянии 0,5-1 метр друг от друга. Обучающиеся скользят по линиям, делая повороты переступанием
10. «Самокат»	Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыжи) помогает добиваться распрямлением толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения
11. «К саамам в гости»	На лыжне расположены ворота из лыжных палок в виде национальных домиков саами (чумов). Обучающиеся заезжают в чумы, пружиня ноги, стараясь не задеть палки
12. «Карусель»	Ходьба вокруг дерева друг за другом с изменением темпа: «Еле-еле, еле-еле, завертелись карусели. А потом-потом-потом, всё бегом-бегом-бегом»
13. «Светофор»	Обучающиеся идут друг за другом по проложенной лыжне в колонну по одному. По сигналу педагога «красный свет» останавливаются и ждут сигнала «зеленый свет», после которого продолжают движение
14. «Дружные ребята»	Участники идут парами-тройками по учебной лыжне до цветных флажков, держась при этом за руки. Важно ритмично скользить, не сбивая товарища
15. «Шире шаг»	Цветными ориентирами обозначена лыжня в 10-20 метров. Задача обучающихся пройти расстояние за меньшее количество шагов
16. «Догони меня»	Педагог идёт по снежной дороге, обучающиеся пытаются догнать его. Можно в качестве направляющего выбрать одного из самых быстрых участников
17. «Подними»	Обучающиеся поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни на расстоянии 1-1,5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов
18. «Быстрее до флажка»	Ходьба в быстром темпе по лыжне на расстоянии 10-20 метров. Выигрывает тот, кто первым возьмет флажок
19. «Поменяй флажок»	Обучающиеся делятся на 2 колонны. Каждый должен пройти 10-15 метров до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяла флажки

20. «Домишки»	Обучающиеся делятся на несколько подгрупп, у каждой обруч определенного цвета. По сигналу «по домам» участники должны из центра круга прийти до своего обруча. Выигрывает та команда, которая быстрее оказалась около «домика»
---------------	--