

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение- центр развития ребенка – детский сад №5 «Теремок»город Новоалтайск Алтайского края

Обобщение опыта работы:

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ  
ФИЗКУЛЬТУРНО\_ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ  
УСПЕШНОЙ ГОТОВНОСТИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ**

Подготовила: воспитатель Стрельчик  
И.М.

2015г.

Лыжный спорт один из самых массовых, привлекательных, доступных видов спорта. Чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость.

При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Свежий морозный воздух укрепляет и закаливает дыхательные пути, благотворные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, способствует укреплению связок голеностопных суставов.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют хорошей ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями, способствует формированию осанки, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются мышцы спины.

Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка: смелости, решительности, настойчивости, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Большую роль в овладении навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребёнка. Сам процесс физкультурных упражнений проходящих в природных условиях доставляет ребёнку наслаждение, а положительные эмоции - лучшее средство укрепления нервной системы и взрослых и детей.

В нашем детском саду подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. И я, и воспитатели знакомим детей с понятиями "лыжи", "лыжник", "лыжный спорт". Рассматриваем иллюстрации, картинки,

фотографии спортсменов, используем тематические медиа-презентации, что способствует появлению у детей интереса к данному виду спорта.

Так же веду просветительную работу и с родителями. Выступаю на родительских собраниях с информацией о благотворном влиянии ходьбы на лыжах на развитие детского организма, о её закаливающем эффекте, подсказываю, как правильно подобрать лыжный инвентарь и одежду.

В группах размещены стенды с информацией о том, как лучше организовать лыжную прогулку, в какие игры можно поиграть используя лыжи и санки, какое место подобрать для совместного лыжного похода.

Темы для консультаций я беру из родительских анкет, которые они заполняют в начале учебного года.

Чтобы работа по обучению детей ходьбе на лыжах была более полной работаю в тесном контакте с воспитателями. Ведь работу по закреплению освоенных движений проводят они на прогулках. Для воспитателей провожу консультации "Учим детей ходить на лыжах", мастер-класс по освоению способов ходьбы на лыжах, ухода за спортивным инвентарём.

Обучение детей начинается с подготовительного периода, который охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь- месяцы когда ещё нет снежного покрова.

На физкультурных занятиях, утренней гимнастике, прогулке особое внимание уделяю упражнениям направленным на укрепление мышц стопы: ходьба на носках, пятках, бег с высоким подниманием колен, приседания, прыжки и др. Также считаю нужным и важным тренировку вестибулярного аппарата. С этой целью включаю различные повороты, наклоны, кружение, ходьбу с закрытыми глазами, по ограниченной поверхности, упражнения на статическое и динамическое равновесие. На занятиях на воздухе, с детьми, одетыми в облегчённую одежду, провожу игры и упражнения на развитие выносливости, силы и скорости, например: игры "Пробеги- не задень"-бег змейкой, " Гномики"-ходьба с подлезанием, " Не задень"- с перешагиванием. В последствии, зимой, мы играем в эти же игры, но уже на лыжах.

В общем, к тому времени как выпадет снег, дети и морально и физически, готовы встать на лыжи. Они с нетерпением ждут, когда же снега будет достаточно для того, чтобы сделать большую лыжню по периметру всех

учасков-250-280 метров и малую- вокруг спортивного участка- 40метров.На большом круге размещены пологая горка, несколько поворотов. На малом - размещается выносной материал -воротики для подлезания, флажки, для ходьбы змейкой, гора, для отработки подъёмов и спусков. При первом выходе на снег даю детям возможность просто походить на лыжах , вспомнить чувство снега под ногами, привыкнуть к новому положению . Следующие занятия проводятся в соответствии с методикой : в водной части небольшая пробежка без лыж, затем упражнения на " развитие чувства лыж": пружинки, приставные шаги влево, вправо( лесенка, железная дорога), повороты вокруг носков лыж, вокруг пяток (веер, солнышко), постановка лыж на внутреннюю, внешнюю сторону, поочерёдное поднятие ноги с лыжей , подпрыгивание на лыжах и т.д.

Обычно подготовительные упражнения дети выполняют охотно, так как все движения выполняются на месте и не встречают трудностей. Затем они переходят на малый круг- идут ступающим шагом 2-3 круга. Ходьба по большому кругу начинается с напоминания о необходимости скользить, а не бегать т.к. у ребят возникает желание перегнать друг друга. Предлагаю посмотреть , как я пройду по лыжне небольшой отрезок. Так дети получают общее представление о характере движения.

При обучении ходьбе на лыжах особое внимание уделяю многократному повторению, потому что только так формируется двигательный стереотип, появляется уверенность в своих силах. Но так же я помню, что монотонная , однообразная работа над техникой лыжного хода утомительна для дошкольников, поэтому провожу всё в игровой форме: " Поезд," " Кто быстрее повернётся", " Ручеёк", " В три ноги", " Самокат", " Биатлон", " Собери игрушки", " Не задень " и т.д. Это вызывает эмоциональный подъём и повышает интерес к выполнению упражнений. В заключительной части дети спокойно снимают лыжи, очищают их от снега и переносят к месту хранения. Так как занятие проводится в конце прогулки все заходят в помещение, где меняют спортивную форму на сухую одежду.

Но не у всех ходьба на лыжах вызывает одинаковый интерес. Обычно сильные дети, с хорошим физическим развитием, уверенные в себе с удовольствием занимаются данными спортивными упражнениями. Они легко усваивают теоретические знания, быстро и достаточно правильно воспроизводят показ ,подолгу и с удовольствием упражняются в заданном

движении. Но есть дети, к которым интерес и любовь к лыжам приходит постепенно- через неудачи, преодоление себя, своих страхов, своей неуверенности . Например, Света, пройдя немного по лыжне расплакалась и заявила, что у неё ничего не получается и кататься она больше не хочет. После выяснения причин, оказалось, что у её сапожек очень скользкая подошва и нога постоянно выпадает из носочного крепления, а ещё очень обидно , что её все обгоняют. Для начала мы сменили Свете лыжи- взяли с носково- пяточным креплением, где пятка придерживается резинкой, затем я стала ходить с ней рядом, шаг в шаг, для регулирования скорости и она не торопясь, ступающими шагами прошла свою первую дистанцию. После беседы с мамой была сменена обувь, на более подходящую и девочка стала устойчиво стоять на лыжах. Слез больше не было ,но ещё не одно занятие мне пришлось больше внимания уделять Свете, где то подбодрить, где то поставить её в пример другим, где то подсказать, но к концу зимы она бегала наперегонки с мальчишками и была счастливой, уверенной в себе.

Некоторые из детей не сразу могут преодолеть свой страх перед скатыванием с более высокой горы ,хотя спуск с пологой горки затруднений не вызывал. Что бы придать ребёнку уверенность мы скатывались с ним вместе: сначала ребёнок стоял между моих лыж и я крепко удерживала его своими руками, затем не держала руками, но стоял он также. Потом скатываемся рядом , держась за руки, потом просто рядом, ну а конце ребёнок скатывается самостоятельно. Не всегда спуск бывает удачным, но страха уже нет, а есть желание снова и снова повторить спуск.

Для того, чтобы избежать травм, учу их правильно падать: присесть и мягко завалиться назад -в сторону, повернув лыжи поперёк склона. Это мягкое падение не доставляет детям неприятностей, а повёрнутые поперёк склона лыжи позволяют быстро встать.

В процессе обучения ходьбе на лыжах осуществляю постоянный контроль за общим состоянием детей, так как увлеченные процессом они не замечают утомления .Кроме того, старшие дети, особенно мальчишки, склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают бег наперегонки, а это может привести к травматизму.

Обучение технике лыжного хода не ограничивается только практическими упражнениями. В группах, под руководством воспитателей, дети рассматривают рисунки, схемы, фотографии, передающие правильное

положение лыжника при движении, смотрят спортивные передачи, мультфильмы; слушают стихи, рассказы, статьи из периодической печати.

Для поддержания интереса к занятиям лыжным спортом ходим в ближайший парк наблюдать за лыжниками. Система теоретических знаний и практических умений в сочетании с эмоциональными впечатлениями позволяет сформировать у детей стойкий интерес к лыжному спорту, видно насколько дети становятся крепче, сильнее, уверенней в себе, четко проявляются волевые качества в преодолении трудностей.

Ребята передают свои впечатления в рисунках, в рассказах. Приятно видеть, что увлечения детей поддерживают родители. Лыжные прогулки в выходной день, участие в семейных лыжных соревнованиях, поездки на лыжную базу- это и многое другое отражается в родительских фотогазетах, репортажах выходного дня, презентациях о семейных увлечениях.

Видя всё это я очень рада, что моя работа по обучению детей ходьбе на лыжах приносит конкретные результаты и еще я точно знаю- разучиться ходить на лыжах невозможно, можно только совершенствовать свои умения и получать при этом ни с чем не сравнимое удовольствие от искрящегося снега, морозного воздуха и ощущения полёта с горы или скольжения по лыжне!