

На необходимость учить детей ходьбе на лыжах указывали врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, Х. Л. Вилемцова, Е. Г. Леви-Горниовская и многие другие.

Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М. Конторович<sup>1</sup>.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), работа Н. Г. Кожевниковой помогла воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям»<sup>2</sup> раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.

На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осипцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет.

Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. П. Килькло, Б. М. Лобанова, В. Л. Михневич, Э. М. Штокалева, В. А. Фомина и другие.

<sup>1</sup> М. М. Конторович. Лыжи в дошкольном возрасте. М., «Дошкольное воспитание», 1939, № 1, стр. 30—42.

<sup>2</sup> Т. И. Осокина. Лыжи и коньки — детям. М., «Просвещение», 1966.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«Чувство лыж» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед.

В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«Чувство снега» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, состояние снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориенти-

ровки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия.

Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

1. Ступающий шаг — ходьба на лыжах с попередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносятся вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед (рис. 1).

2. Скользящий шаг — скольжение на лыжах с попередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносятся вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога (рис. 2).



Рис. 1. Ступающий шаг

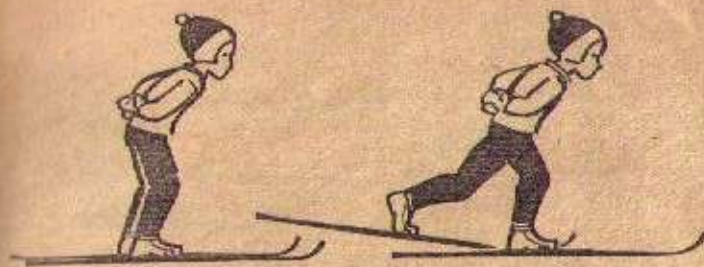


Рис. 2. Скользящий шаг

3. Попеременный двухшажный ход — цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. 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. Самая сильная часть этого движения в его середине. После толчка — скольжение на одной лыже. Одновременно нога, закончившая толчок, выносятся 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. Давление на палку осуществляется одновременно с ее опусканием.

Заканчивается толчок резким разгибанием всех суставов руки, после чего все мышцы расслабляются и рука свободно выносятся вперед (рис. 3).

4. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задних и носков лыж. Так, при переступании влево вокруг задних лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°.

Рис. 3. Попеременный двухшаговый ход



Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой.

После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но только при этом приподнимается задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

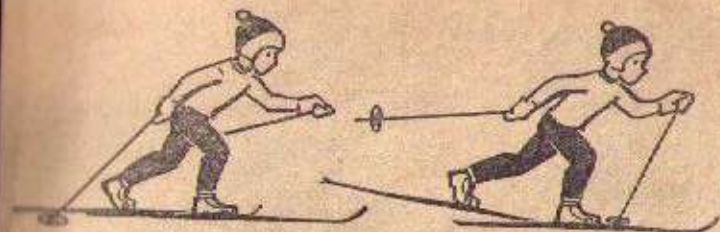
Повороты можно выполнять под счет: на 6 счетов поворот и на 6 — возвращение в исходное положение.

Поворот махом в работе с детьми дошкольного возраста используется редко. Этот поворот можно выполнить направо или налево на  $180^\circ$ . Из исходного положения — основная стойка лыжника — ребенок переносит вес тела на одну из лыж, например, правую. Левая нога с лыжей сгибается в колене и поднимается вперед — вверх, затем переносится влево — назад. Лыжная палка при этом ставится за пятку правой лыжи. Правая нога с лыжей обносится вокруг левой и, поворачиваясь, ребенок опускает ее на снег, рядом с левой лыжей.

Поворот прыжками, и особенно, поворот в движении (рулением, махом) в работе с дошкольниками не используется.

5. Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось и зигзагом, по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полувелочкой» и «велочкой».

На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.



Подъем «лесенкой» осуществляется в боковом повороте к склону. Лыжи располагаются поперек склона, в горизонтальном положении параллельно одна другой. Подъем осуществляется приставными шагами, причем важно обратить внимание на то, чтобы при переставлении лыж ребенок поднимал не только носок, но и задник (рис. 4).

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полувелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра (рис. 5). Подъем «велочкой» для дошкольников не рекомендуется.

6. Спуск можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой и низкой стойках.

Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; высокая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног.

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед (рис. 6).

При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое (рис. 7).

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях.

Рис. 4. Подъем на склон «лесенкой»



← Рис. 5. Подъем на склон «полудюльчкой»



Рис. 6. Низкая стойка лыжника при спуске



Рис. 7. Основная стойка лыжника при спуске



Рис. 8. Высокая стойка лыжника при спуске



Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется (рис. 8).

Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до  $15^\circ$ , длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью прибора эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортёр прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прививается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом (рис. 9). На вершине холма сбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона восни-

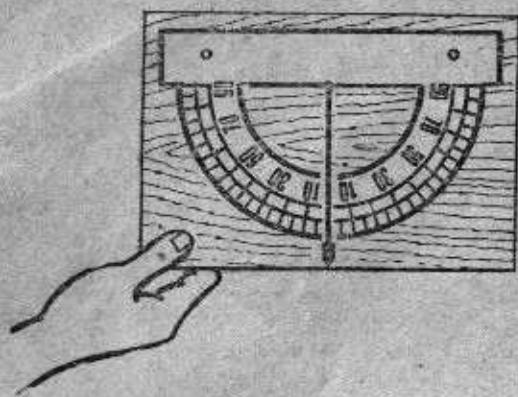


Рис. 9. Эклиметр

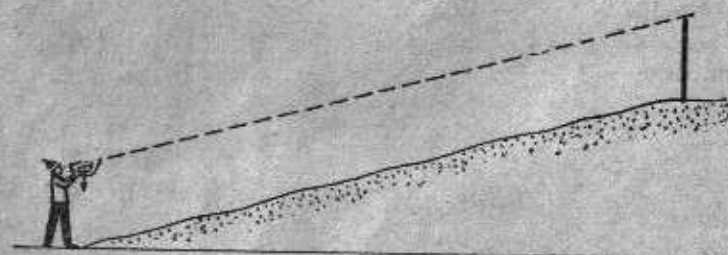


Рис. 10. Определение высоты склона эклиметром

татель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста.

Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона (рис. 10).

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами.

7. Торможение выполняется «плугом», «упором» («полушплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «шплуг» для торможения на пологих склонах.

Торможение «упором» («полушплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются (рис. 11).

Торможения «шплугом», боковым соскальзыванием в работе с дошкольниками почти не применяются.

На пути лыжника нередко встречаются препятствия (канавы, выбоины, лежащие на земле сучья, стволы деревьев и т. д.). Воспитателю необходимо научить детей преодолевать их. Для этого могут быть использованы различные способы: перешагивание прямо и боком, переход ступающим шагом или «лесенкой».



Рис. 11. Торможение при спуске упором «полушплуг»

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ 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 ребенка, 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.

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 педа-

гогов, 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 ребенка. 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.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Так, длина прыжка у шестилетних детей, ходивших на лыжах, увеличивается: у девочек на 29,4%, у мальчиков на 21,46%. А у детей, не ходивших на лыжах, длина прыжка за этот же период увеличивается только на 15,76% у девочек и на 7,64% у мальчиков. Примерно такие же результаты наблюдаются и в других видах движений.

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

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. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога и порой недостаточно освещается в методической литературе.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием, — это воспитание у детей заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надо сказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придирчивы к качеству своей и чужой работы.

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в загородный парк, лес.

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршруты, обсуждаются и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке. В результате у детей появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости.

Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям. Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего подобного.

Как правило, на первой прогулке в лес дети обычно долгое время молчат, изумленные красотой и величием зимнего пейзажа. Потом раздаются голоса: «Как красиво! Как блестящий снег! Елки как в сказке стоят!» «А вы слышите, как шумит сосны? Посмотрите, как на солнце сверкают деревья. Они настоящие, большие», — говорят Толя. «Смотрите, вот берлога медведя», — кричит Саша. «Для медведя не подойдет. Медведь большой, а яма маленькая», — важно заявляет Вова.

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

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка.

Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолеть 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»<sup>1</sup>.

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Каланников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

<sup>1</sup> Е. А. Аркин. Ребенок в дошкольные годы. М., «Прозвещение», 1968, стр. 274.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолев свой страх.

Дети дошкольного возраста не скрывают своих чувств, рассказывают о себе и своеобразно объясняют свои переживания. «Я боюсь упасть. Мне мама сказала, что можно даже ногу сломать», — говорит Ира. «На участке у нас гора меньше. Я попозже, после всех ребят попробую спуститься», — поясняет Вова при виде новой горы.

Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить у них три типа поведения:

1. Одни дети боятся спуска, открыто признают страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора. «Не поеду больше — боюсь!» — говорит Оля. «В детском саду я могу, а с этой горы никак», — со страхом говорит Нина.

2. Другие дети также боятся спуска, но стараются не показывать этого состояния. В таких случаях малыши ребенка сговариваются, пульс и дыхание учащены, но ребенок старается убедить себя и окружающих в том, что он не боится: «Я не боюсь, я только хочу посмотреть», — объясняет Наташа. «Я же не боюсь, я сейчас только отдохну и поеду», — добавляет Коля.

В данном случае ребенок как бы оттягивает время спуска, ободряет и подготавливает себя к действию. Страх он маскирует, ему важна общественная оценка его сил и возможностей. Это заставляет ребенка мобилизовать волю, знания, умения. Дети делают попытки самостоятельно преодолеть трудности, сознательно побороть чувство страха.

3. И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неудач, падения расцениваются ими как неудача, но это не приводит к ступорности перед препятствием, а заставляет проявить волевое усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата.

Почему же возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Чувство неуверенности и страха у детей часто порождается двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков.

Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методика, когда он не

соблюдает принцип последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают недоверие к своим силам. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению все более сложных заданий.

Одной из причин, способствующих появлению чувства страха, являются ошибки, допускаемые взрослыми, которые запугивают детей разговорами об опасностях спуска, нередко просто запрещают спуск со склонов. «Мама запретила мне скатываться, ушибиться можно», — твердо заявляет Света. Все это усиливает страх детей. Боязнь болезненных ощущений (и особенно, если они уже имели место в жизни ребенка) также является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть из-за отрицательного примера товарищей. Увидев Нину, которая перешително переступает ногами по краю склона, Рая говорит: «Я тоже боюсь». И, наконец, следует отметить и тот факт, что при физическом утомлении значительно большее количество детей испытывают страх при спуске, отказываются от выполнения задания.

Выявив причины появления чувства страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения и преодоления. Страх исчезает с приобретением умения сознательно регулировать свою деятельность и с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. При этом дети говорят: «Я сам себе сказал, что надо научиться не бояться», «Когда думаешь, что страшно, никогда не съедешь; я думаю, что не боюсь, и съезжаю», «Мне ни капельки не страшно, научился и не боюсь совсем».

С формированием двигательного навыка чувство страха исчезает, легче проявляется волевое усилие у детей.

В методике обучения детей необходимо особое внимание уделить упражнениям. Повторяемость движений формирует двигательный стереотип, создает уверенность в своих силах, а это в свою очередь способствует преодолению страха.

У всех детей отмечается сильное желание во что бы то ни стало преодолеть трудности спуска и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я очень хочу быстро и красиво с гор спускаться, я еще

и с трамплина буду прыгать», — говорит Боря. «Мне никак не научиться на горку подниматься, а спускаться немножко страшно, но я все равно научусь», — с уверенностью говорит Нина.

Мотивы детских высказываний самые разнообразные (хочу научиться; хочу быть чемпионом; хочу быть смелым и бесстрашным, потому что это интересно, и т. п.). Высказываемые желания, мотивы действия заставляют приложить волевое усилие, чтобы достичь поставленной цели. Волевые действия у детей шести лет носят уже сознательный характер. Так, на одном из занятий Юра четырнадцать раз спускался вниз со склона, не скрывая боязни, но стараясь преодолеть чувство страха. «Я не буду бояться, я же не трус; теперь спущусь еще разочек и не буду бояться». Внизу, после очередного спуска, мальчик заявляет: «Опять боялся. Спущусь еще раз и уже не буду бояться».

Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе, в своих силах является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за непринужденным выполнением упражнения, а затем подражание является предпосылкой для преодоления страха.

Ира стоит на склоне и завистливым взглядом провожает детей, скатывающихся вниз. «Что же ты, Ира, не спускаешься?» — спрашивает воспитатель. «Я боюсь падать», — отвечает Ира. Воспитатель предлагает девочке посмотреть, как скатывается она. Спускаясь, воспитатель весело кричит детям: «Ух, как приятно лететь на лыжах. Посмотрите, как я лечу. Ну-ка, все за мной!» И стоя внизу, она обращается к девочке: «А теперь ты, Ира, попробуй спуститься, ведь это так приятно». Через три месяца девочка, стоя на самом краю склона, говорила детям: «Я раньше боялась спускаться, а теперь мне ничуть не страшно», — и, демонстрируя свое бесстрашие, спускалась с горы.

В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его движениям, действиям.

Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику передвижения, анализировать свои неудачи.



Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Однако, анализируя движения детей, воспитатель нередко завышает оценку, чтобы повысить уверенность детей, помочь им преодолеть страх. Так, на лыжной прогулке в парк все дети сразу же устремились на склон оврага, где они с удовольствием спускались вниз, поднимались и снова спускались. Нина не подошла даже близко к спуску. Воспитатель все время наблюдает за ней, не предлагая девочке спуститься. Преодолевая маленький бугорок, Нина низко присела и спустилась вниз. Воспитатель, обращаясь ко всем детям, отметила: «Наша Нина сегодня смогла спуститься с холмика, пока еще маленького, но ведь все мы начинали спускаться с маленьких холмиков. Нина правильно присела, выставила руки вперед, чтобы не упасть, оттолкнулась и съехала. Скоро Нина будет вместе с нами спускаться». Радость от удачно выполненного движения, похвала воспитателя укрепили у ребенка уверенность, желание добиться успеха. На следующем занятии Нина уже самостоятельно начала спуск.

Воспитывая волевое усилие, особенно важно показать, что воспитатель верит в силы ребенка. Удачно выполненный впервые спуск вызывает у детей чувство удовлетворения.

Воспитатель, помогая детям спуститься, сначала поддерживает их. Дети меньше боятся. Однако опасность этого метода состоит в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движений.

В преодолении отрицательных эмоций страха особенно важно добиться поставленной цели. Известно, что усилия, затраченные впустую, ослабляют волю ребенка. Вот почему важно стремиться к тому, чтобы ребенок обязательно спустился со склона. А для этого можно облегчить ребенку задачу — разрешить спуск с середины склона, чтобы он ушел удовлетворенный небольшой победой над страхом.

Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить ребенка к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением являются побудительными силами на пути преодоления чувства страха. Специальные методические приемы: анализ характера дви-

жений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. д. — предупреждают развитие чувства страха, воспитывают у детей уверенность в своих силах и возможностях. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений, совершенствуют детскую оценку и самооценку.

Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступным возрасту пояснением, стараясь вычленив наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу.

Для детей четырехлетнего возраста осознанный анализ своих движений и движений товарищей представляет большую трудность. Они часто не замечают ошибок в движении, характер их остается неосознанным. Некоторые из детей называют ошибку: «Он ноги не сгибает, руки к себе прижимает, не согнулся» и т. п. Но этот «анализ» лишь копирует анализ воспитателя, и за ним нет еще конкретного понимания ошибки как причины той или иной неудачи.

Если дети не замечают ошибки при передвижении товарища, то еще затрудняются их определить: «Она как-то не так идет. Вот здесь Аня сделала вот так (показывает), не удержалась и упала», — говорит Света. Некоторые дети просто ограничиваются перечислением всего, что они знают о характере движения, без всякого конкретного соответствия с выполняемым действием. «Она ноги не ставит

ровно, колени не сгибает, не скользит и руками не размахивает», — говорит Оля.

Оценка детей передко носит чисто субъективный характер, вскрывая дружеские симпатии детей. Например, анализируя технику передвижения Гали, 4 лет, Лена отмечает: «Гали хорошо ходит, она хорошая девочка, воспитателя слушается и рисует хорошо». (Гали впервые встала на лыжи и не может сделать несколько ступающих шагов.) Или: «Лиди хорошо ходит на лыжах, у нее костюмчик красивый», — говорит Света.

Анализируя технику передвижения, некоторые дети стремятся установить аналогии: «Коля правильно идет, как мой папа». Или: «Аня ходит совсем как Мария Ивановна».

Технику своего передвижения дети 4 лет оценивают в большинстве случаев положительно: «Я хорошо хожу», «Я умею», «Я люблю ходить», «Я лучше всех научился». И лишь немногие дети говорят: «Не знаю» или просто отмалчиваются.

Примерно то же самое положение наблюдается, когда дети 4 лет анализируют спуск со склона. Они не разбираются в причинах неудач, не могут правильно дифференцировать объективные условия. Ошибки, на которые им указывает воспитатель, принимаются ими в общей форме, без конкретного соотношения на детали.

В этом возрасте дети еще не обладают определенной направленностью внимания, для них представляет большую трудность вычленивать отдельные компоненты движения, а тем более проанализировать их. В связи с этим и оценка носит недифференцированный характер.

Неумение вычленивать одну какую-то деталь движения приводит к многочисленным ссылкам на внешние, несущественные стороны (лыжи плохие, горка неровная, ребенок помешал и т. п.).

Если же дети пытаются анализировать движения товарищей, то затрудняются в словесном оформлении мысли и поэтому показывают, какая ошибка была ими замечена.

Дети 4 лет на вопрос «Кто в группе лучше всех ходит на лыжах?» стремятся поставить себя на первое место: «Я лучше всех хожу на лыжах!» И лишь незначительное количество детей считает, что лучше всех в группе на лыжах ходит воспитатель, или отвечают: «Не знаю!»

Таким образом, у детей 4 лет еще только зарождаются инициальные суждения, они строятся на подражании высказываниям педагога.

Дети 5 лет дают более глубокий анализ движениям, стремятся к обоснованию своей оценки, проявляют некоторую самостоятельность суждений, которые становятся более объективными. Возрастает процент правильных ответов при анализе движений других детей. Ярко вскрывается зависимость осознанного анализа движений и его оценки от степени овладения двигательным навыком передвижения на лыжах. Дети, хорошо овладевшие ходьбой на лыжах, дают более правильные ответы и оценки. Так, Лена отмечает: «Чтобы не падать, нужно уметь равновеситься».

В анализе движений ребенок руководствуется ранее полученными знаниями от воспитателей, родителей, взрослых. Аркаша в оценке своего товарища Игоря авторитетно заявляет: «Я понимаю, почему он упал. Папа мне говорил, что на лыжах надо много тренироваться, а Игорь этого не делает; папа говорил, что, когда скорость большая, надо ниже склониться».

Но, несмотря на некоторые достижения в анализе движений, ребенок все же нередко руководствуется целым комплексом несущественных внешних признаков: «Конечно, Игорек никогда не упадет, у него такие лыжи хорошие. А у меня лыжи плохие и крепления сваливаются».

Оценка детьми 5 лет все еще носит ярко выраженный эмоциональный характер. Дети обычно бывают очень довольны своим результатом, и, увлеченные движением, они часто не замечают своих ошибок в выполнении задания.

Анализируя технику передвижения, дети оценивают сам факт — выполнено или не выполнено задание, но затрудняются в установлении причин падения. Интересно и то, что дети 5 лет на вопрос «Кто у вас в группе лучше всех ходит на лыжах?» не ставят себя на первое место. Так, Юра говорит: «Лучше всех катается у нас Миша. Он никогда не боится и не падает».

Но в то же время, давая объективную оценку движений товарища, многие дети на второе место стремятся поставить себя. И чем моложе ребенок, тем на более близкое место к первому он претендует. Это говорит о том, что дети 5 лет еще затрудняются свои действия и достижения сде-

лать предметом осознания и объективного оценочного суждения.

Дети 6 лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. «Мне не нравится, что Вова бегаёт на лыжах, а не скользит и ноги в коленях не сгибают», — говорит Игорь.

Дети шестилетнего возраста иногда чрезмерно требовательно подходят к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благоприятно. «Я знал, что у меня нет скольжения, да думал, что об этом говорить не надо», — заявляет Аркаша.

У детей 6 лет закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Так, некоторые дети находят и объясняют связи между положением тела и скоростью. «Когда с горы спускаешься, нужно пониже прыгнуться — быстрее будет. А если стоять во весь рост, то ветер опрокинет», — говорит Боря. Ребенок в этом случае совершенно правильно отмечает закономерность — низкая стойка уменьшает сопротивление воздушной среды, и за счет этого повышается скорость спуска.

Интересна и последовательность детских суждений: дети старшего дошкольного возраста стремятся сначала оценить результат движения, а затем анализируют процесс движений.

Наблюдения показывают, что уже в дошкольном возрасте может возникнуть переоценка детьми своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может закрепить у ребенка привычку к самоуверенности, сформировать стремление к неоправданному первенству.

На первых пяти занятиях воспитатель хвалила Сережу за правильную технику передвижения на лыжах.

На шестом занятии ребенок подходит к воспитателю и заявляет: «Хочу быть первым!»

Воспитатель не придавала значения словам ребенка. На следующем занятии мальчик опять спрашивает воспитателя: «Правда, я лучше всех катаюсь? Правда, я могу всех обогнать? Я смелее всех». И этот факт воспитатель оставляет без внимания.

У Вити хорошая техника, он идет легко, уверенно, быстро. На одной из лыжных прогулок Сережа из последних сил старается

догнать Виту. И когда это ему не удается, он носком лыжи пастукает на задник лыжи Вити, тот падает, а Сережа победоносно мчит вперед.

Отрицательные черты в характере Сережи постепенно углубились, закреплялись, и в этом большая ошибка воспитателя. Воспитателю нужно было внимательно проанализировать качество движений Сережи, указать на допускаемые им ошибки. Но в то же время в оценке воспитателя ребенок должен был почувствовать уверенность в себе. Нельзя просто ограничиваться похвалой. Надо было своевременно сказать Сереже, почему он отстает от Вити, над чем он должен работать, чтобы соревноваться с ним. Воспитатель не должен быть равнодушным к стремлению ребенка добиться первенства.

Если воспитатель обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить то или иное движение, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает выделить характерные качества движения.

## СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Доступно ли детям дошкольного возраста передвижение на лыжах? С какого возраста можно начать обучение? Наблюдения показывают, что при соблюдении системы обучения маленькие дети успешно осваивают некоторые способы ходьбы на лыжах.

Так, педагоги физического воспитания детей А. Б. Гандельсман и К. М. Смирнов считают возможным начать обучение с 6—7 лет; М. М. Контарович — с 5 лет, а Ю. Н. Жаворонков — с 4 лет. Почти все ведущие спортсмены-лыжники СССР Л. Ковалевская, А. Кузнецов, Н. Зайцева, Г. Кулакова, В. Баранов, Г. Суворов начали ходить на лыжах с 3—5 лет. Интересен и тот факт, что в детстве они занимались не только ходьбой на лыжах, но и другими видами физических упражнений. Так, В. Баранов занимался лыжами, коньками, плаванием, Г. Суворов — лыжами, велосипедом. Несомненно, что высо-

кие результаты в лыжном спорте связаны у них с хорошим физическим развитием и состоянием здоровья.

Многие педагоги и психологи (В. В. Гориневский, В. М. Касьянов, А. В. Коробков, Т. И. Осокина, Д. В. Хухлаева и другие) обращали внимание на то, что наибольший эффект в формировании двигательных навыков достигается в том случае, если подготовка начата в раннем возрасте. Все это дает возможность предположить, что формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах целесообразно начать с 3 лет жизни ребенка. Это подтверждают и практические работники Н. И. Коженикова, Н. Н. Кильпино, В. А. Фомина, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, А. Н. Дмитриева и другие.

#### УСЛОВИЯ ОБУЧЕНИЯ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

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

Лучше всего занятия в средней климатической полосе РСФСР проходят при температуре воздуха  $-8-12^{\circ}$ , полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге<sup>1</sup>. Нередко при температуре воздуха  $-3-5^{\circ}$  и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается ко-

<sup>1</sup> Для детских садов, расположенных в более северных зонах, температурные нормы могут быть несколько ниже.

ординация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для проведения занятий с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) выносятся в режим детского учреждения. Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3—5 человек. Такие занятия можно проводить на участке детского сада ежедневно во время утренней, дневной или вечерней прогулки.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10—15 человек, затем в занятия вовлекаются все дети группы.

С детьми 5—7 лет занятия проводятся со всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Продолжительность лыжных занятий с детьми дошкольного возраста

Возрастная группа	Продолжительность занятий, в мин.	Число занятий в неделю	Общее число занятий за зимний сезон
Младшая	10—15	1—2	10—14
Средняя	15—20	1—2	12—16
Старшая	20—30	2	18—20
Подготовительная к школе	30—35	2—3	20—25

Выезды за город с детьми старшей и подготовительной групп вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч. 30 мин. до 1 ч. 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи очень увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к первому и физическому переутомлению.



Рис. 12. Учебная лыжня на участке детского сада



Рис. 13. Учебный спуск за пределами детского сада

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий. Лучшее место для этого — парк, северная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке необходимо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь на участке небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то воспитатель находится в середине круга (рис. 12), а если на склоне, то место воспитателя на середине склона (рис. 13).

Учебная лыжня и склон требуют ухода: подравки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

#### ЛЫЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения. Если в детском саду не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки (рис. 14, 15). Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте. Надо, чтобы у каждого ребенка были свои определенные (промаркированные) лыжи. Некоторое количество лыж детский сад может приобрести на свои средства. Но чаще всего в практике детских садов лыжи приобретают родители. Дети приносят лыжи в детский сад на неделю, а на выходные дни забирают домой.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют пере-

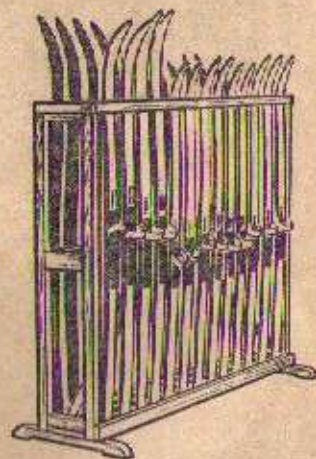


Рис. 14. Стойка для лыж

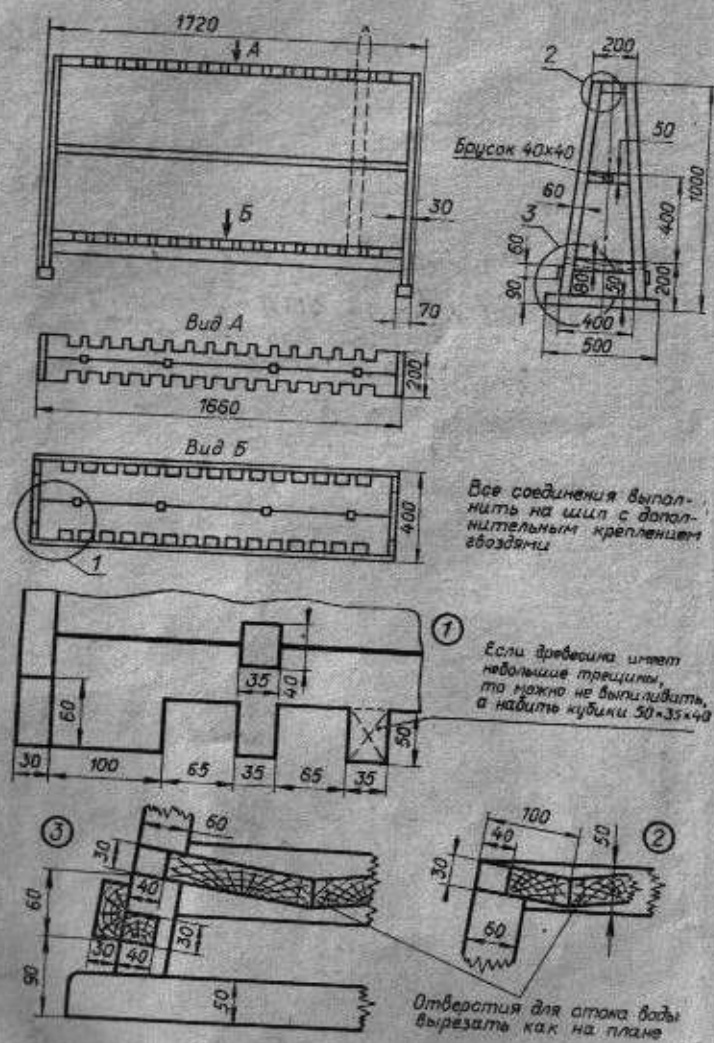


Рис. 15. Схема стойки для лыж

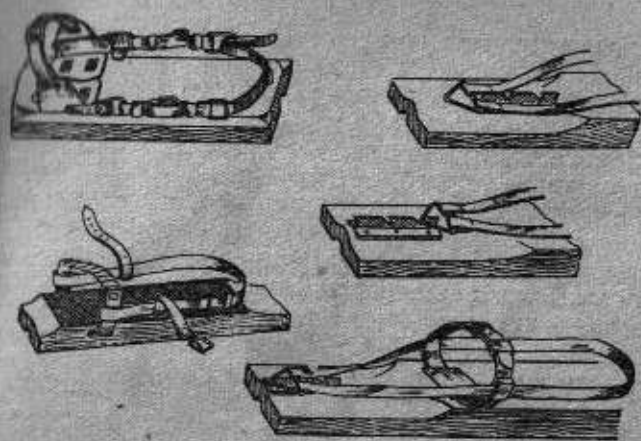


Рис. 16. Лыжные крепления: на рисунке сверху слева — полужесткое, внизу слева — мягкое, справа — по методу П. И. Семеновского

движение детей по снегу, они быстро устают. Это раздражает ребенка, вызывает неприязненное отношение к занятиям.

Для детей 3—4 лет хорошо использовать мягкое ремное крепление, для старших детей есть несколько вариантов более сложных типов креплений. Одно из них — это крепление по типу П. И. Семеновского (рис. 16). «Крепление состоит из носкового передвигаемого ремня с замком, металлической гребенки с тремя-четырьмя косыми пазами-крюками, резины от камеры шириной 2—3 см, прикрепленной двумя концами к металлическому проволочному угольнику и пропущенной под кожаные накладки носкового ремня. В зависимости от размера обуви регулируется ширина носкового ремня и натяжение резины на прорезных скосах металлической гребенки. Носковой ремень пропускается в отверстия, предназначенные для ремня на лыже, или врезается в лыжу (если нет отверстия), а сверху прижимается металлической пластинкой, привернутой к лыже 4—6 шурунами»<sup>1</sup>.

В некоторых случаях возможно использовать и полужесткие крепления. В последнее время в ряде школ стали

<sup>1</sup> «Физическая культура в I—IV классах восьмилетней школы», под ред. З. И. Кузнецовой. Л., Учпедгиз, 1961, стр. 241.

применять крепления по методу В. Баранова. Эти крепления можно рекомендовать и для детей дошкольного возраста. Такие крепления очень удобны, они позволяют свободно управлять лыжами и подходит для любой обуви. Изготовить их довольно просто. «Из листового железа или дюралюминия толщиной 1—2 мм делают обыкновенную скобу шириной 45—60 мм, края которой загибают по размеру обуви. В «бортиках» скобы просверливают отверстия, через которые пропускают резиновую трубку диаметром 12—15 мм. Концы ее связывают шнуром, место крепления закрывают изоляционной лентой. К лыже скобу прикрепляют тремя шурупами. Вставив носок ботинка в скобу (трубка сверху), натягивают кольцо на пятку.

Есть у этого крепления одно слабое место — резинка трется о скобу и быстро рвется. Чтобы этого не было, можно вставить в круглое отверстие деревянную втулку. Если приспособить ее так, чтобы она свободно двигалась в любую сторону, движения лыжника не будут затруднены, зато долгие сохранится ремешок<sup>1</sup>.

На грузовой площадке лыжи должны быть рифленая резина.

Для детей дошкольного возраста не рекомендуется ходьба на лыжах в теплой валяной обуви. В пальто дети с трудом овладевают движениями, перегреваются и значительно чаще заболевают простудными и инфекционными болезнями. Большой вес обуви (валенки), отягощенной лыжами и креплениями, давит на слабый мышечный свод стопы, а это может вызвать ее уплощение (плоскостопие).

Лучшая обувь для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками (рис. 17, 18).

В пальто можно разрешить заниматься детям младшей группы на первых 4—6 занятиях. Для более старших детей необходим лыжный костюм и шерстяная шапочка. Вниз под лыжный костюм надо надеть теплое белье, а иногда и теплый шерстяной костюм. Много огорчений детям приносят рукавички: вязаные быстро пропитываются влагой, на морозе промерзают; кожаные — холодные, скользят. Поэтому поверх вязаных рукавичек хорошо надеть рукавички из брезента или парусины.

<sup>1</sup> В. Баранов. Самодельное лыжное крепление. «Физическая культура в школе», 1968, № 2, стр. 29.

Рис. 17. Наиболее удобная форма лыжных ботинок →

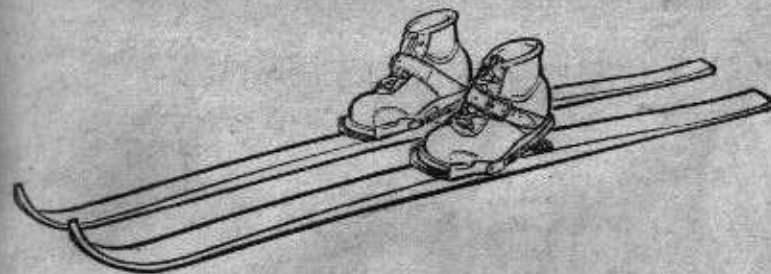


Рис. 18. Крепление ботинок к лыжам

Для детей дошкольного возраста используются лыжи, предназначенные для передвижения по равнинной и слабопересеченной местности.

При выборе лыж важно проверить, не имеют ли они перекосов, трещин, сучков. Лыжи должны иметь небольшой изгиб, который способствует правильному распределению веса тела при передвижении; желобок на нижней поверхности лыж должен быть ровным и прямым, он не позволяет лыже соскальзывать в сторону.

При определении размера лыж можно пользоваться простым, но удобным способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Лыжные палки подбираются по росту ребенка: если палки поставить на пол рядом с ребенком, они не должны

доходить до уровня плеч на 3—5 см. На лыжных палках должны быть ремешковые петли, в которые легко могли бы пройти руки с рукавицами. Петли не позволяют палке выскользнуть из рук при передвижении. Для предохранения рук от холода и возможных травм при падении верх палки следует обшить кожей или плотной материей.

#### МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ

Формирование правильных двигательных навыков в дошкольном возрасте возможно лишь при условии обучения.

Основными методами обучения детей ходьбе на лыжах являются:

наглядные — показ физических упражнений, слуховые, зрительные ориентиры (флажки, палки, бубен), непосредственная помощь воспитателя и других;

словесные — описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указания, команда;

практические методы (повторение движений, применение элементов соревнования и т. д.).

Однако особое место в этой работе занимает сочетание показа и объяснения, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первой и второй сигнальными системами. Слово помогает ребенку понять движение, выделить его отдельные качества, осознать мышечные ощущения.

На первом этапе формирования двигательных навыков, когда складываются общие представления о движении, ведущую роль играет показ, который сопровождается объяснениями. На втором этапе показ и объяснение уже сочетаются с конкретными заданиями, а на третьем этапе объяснение носит характер кратких словесных указаний.

Четкий, правильный и красивый показ способствует созданию правильных и точных представлений о движении, вызывает желание выполнять его.

Опыт показал, что показ движения следует проводить непосредственно перед его выполнением, так как ребенок не может надолго удержать в памяти систему движений. Показ движения необходимо проводить в тех же условиях, в которых дети воспроизводят его.

Для повышения интереса к процессу обучения хорошо использовать небольшой эмоциональный рассказ. Так, в младшей группе воспитатель говорит: «Вышли лисички на полянку и весело зашагали по дорожке (дети идут за воспитателем ступающим шагом). Вдруг лисички увидели зайчика и стали убежать от него (воспитатель с детьми идет широким скользящим шагом). Быстро бежали лисички. Зайчик их не поймал. Пробежали лисички к своему домику (дети за воспитателем скользят на лыжах под воротца, сделанные из лыжных палок). Крепко закрыли лисички дверь (дети сгибают ноги в коленях и быстро выпрямляются)».

Нельзя не сказать о проведении упражнений в игровой форме. Маленьким детям утомительна монотонная, однообразная работа над техникой лыжного хода. Процесс обучения необходимо разнообразить различными играми и игровыми упражнениями. Игры и игровые упражнения должны отвечать задачам воспитания и обучения, быть доступными и понятными детям, интересными и эмоциональными.

Хорошо использовать образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют какое-то движение, а стараются подражать определенному образу. Знакомый, удачно подобранный образ помогает овладению движением. Подъем «подушечкой» сразу облегчается, если сказать детям, чтобы они ставили ноги как утята, а при беге на лыжах ступающим шагом бежали как лошадки.

Особое место в обучении детей занимают предметные (зрительные) ориентиры с целью регулирования движений в пространстве (перешагивание палок, лежащих на снегу). Рисунки, фотографии и кинофильмы, которые передают правильные положения лыжника во время движения, окажут большую помощь детям в закреплении навыка ходьбы на лыжах.

При обучении дошкольников ходьбе на лыжах необходимо концентрировать внимание детей на всем движении сразу, чтобы они получили ясное представление о характере движения. На основе этого отрабатываются отдельные детали и элементы того или иного движения.

Большая роль в обучении ходьбе на лыжах отводится воспитателю, он должен не только хорошо представлять себе все движение в целом, видеть отдельные его элементы, но и уметь выполнять его правильно и красиво.



## ПОДГОТОВКА ОРГАНИЗМА РЕБЕНКА К ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода.

Профессор Д. Д. Девской отмечал, что подготовительный период помогает и ускоряет процесс овладения техникой передвижения на лыжах, навык становится прочным.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т. е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду, приближенную к лыжной, проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закалывания. Здесь могут быть игры, развивающие координацию движений, воспитывающие ловкость, смелость. Например, хорошо провести игры «Пробеги и не задень» (6 лыжных палок втыкаются в землю на расстоянии 2—2,5 м друг от друга, ребенок должен легко и быстро пробежать между палками, не задев их); ходьба под воротца, перешагивание ряда палок (на высоте 15—20 см от земли) и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание пшеницы пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение обруча или кольца ногами). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в гимнастические занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, ходьба по качающемуся бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скалкой и др.

В этот же подготовительный период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж. Старшие дети овладевают навыками смазки лыж.

## ПОСТРОЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНИЯТИЯ

Наиболее эффективной формой обучения детей ходьбе на лыжах являются организованные занятия под руководством воспитателя 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 в 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. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением) — для четырехлетних детей, «Веревочка» (бег, взявшись за руки) — для пятилетних и «След в след» (ходьба друг за другом) — для детей 6—7 лет. Можно провести пробежку по склону (15—20 м вверх и вниз) или игру «Сделай пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернись и, не открывая глаз, вернись на прежнее место», «Кто скорее к своим лыжам» и т. д.

Пробежка для детей 3—4 лет не должна превышать 8—10 сек, для пятилетних — 15 сек, для детей 6 лет — 18 сек и семилетних — 20—22 сек. Пробежка должна чередоваться с ходьбой.

Глубокий и рыхлый снег затрудняет движения детей, и поэтому необходимо выбрать нужное место для пробежки или заменить ее подвижными играми, 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 6 лет ходят по учебной лыжне на расстояние от 30 до 100 м. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за воспитателем, 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 при-

седанжем, с хлопками, с поворотами, со скольжением и пробежкой). Сюда же входят 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: «Кто скорее до флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка», «Кто ни разу не опустит руки» и др.

Основной 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.

#### ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ 3—4 ЛЕТ (МЛАДШАЯ ГРУППА)

При овладении новым для ребенка 3—4 лет движением ходьбы на лыжах он использует двигательный опыт ходьбы (рис. 19). При этом ребенок сохраняет прямое положение туловища, нога незначительно сгибается в колене, он испытывает трудности в удержании равновесия и направлении. Отмечается неравномерность длины шагов, неустойчивость темпа, часто нарушается ритмичность в координации.

Многие особенности передвижения детей 3—4 лет на лыжах обусловлены необычным ощущением отягощения ног лыжами. В результате ребенок беспорядочно балансирует руками, корпусом, делает лишние движения, теряет равновесие, падает; лыжи расходятся или скрещиваются.



Рис. 19. Положение корпуса ребенка 3—4 лет при ходьбе на лыжах

«Что это я все падаю?» — спрашивает Марина. «Лыжи не слушаются», — говорит Коля. «Лыжи меня почему-то за ноги держат», — вторит Ирина. Стремясь удержаться на узкой площадке опоры, ребенок широко расставляет руки и ноги, медленно переставляет напряженные ноги (рис. 20).



Рис. 20. Широкая постановка лыж у младшей

#### Задачи обучения:

1. Заинтересовать ребенка предстоющими лыжными занятиями.
2. Познакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах.
3. Помочь детям освоить новое для них чувство отягощения ног лыжами.
4. Способствовать овладению динамическим равновесием при ходьбе на лыжах.
5. Обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом.
6. Учить детей поворотам переступанием.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста применяются разнообразные формы обучения ходьбе на лыжах: индивидуальные занятия и с подгруппой детей, близкие прогулки и др.

Большое внимание в этом возрасте следует уделить подготовительным занятиям еще до выхода на снег.

Стремясь вызвать интерес к ходьбе на лыжах, можно рассказать детям в доступной форме о том, как приятно скользить на лыжах, скатываться с гор; показать фотографии и иллюстрации; познакомить с куклой-лыжником. Все это способствует уточнению основных понятий: лыжи, лыжник, крепления и др. — и пробуждает интерес к ходьбе на лыжах.

Дети должны знать стойку для лыж, как брать из стойки лыжи, как их переносить к месту занятий (держа на плече, чтобы концы лыж смотрели назад), как пользоваться лыжными креплениями.



Рис. 21

Лыжные крепления для детей 3—4 лет очень просты (посковой ремень). Это необходимо для того, чтобы при падении ребенок мог легко сбросить лыжи и самостоятельно подняться.

Обучение ходьбе на лыжах детей младшей группы проходит на участке детского сада.

Основная задача при обучении — освоение нового комплекса ощущений, связанных с отягощением ног лыжами («чувство лыж»). С этой целью можно предложить детям сначала походить на небольших, хорошо отшлифованных дощечках (40—50 см длиной и 5—6 см толщиной с ремненным креплением). Ходьба на таких дощечках помогает овладеть динамическим равновесием.

На первом занятии на снегу с целью освоения «чувства лыж» воспитатель может провести с детьми ряд упражнений, состоять на лыжах, несколько раз присесть, поднять поочередно каждую ногу с лыжей (рис. 21), походить по снегу, прихлопывая лыжами, чередуя движения ног с хлопками рук. Это упражнение проводится в форме игры. «Ручки, ручки — хлоп, хлоп; ножки, ножки — топ, топ», — говорит воспитатель, и дети повторяют за ним, делая то или иное движение.

Необходимо, чтобы на первых же занятиях дети сделали несколько шагов на лыжах. Эти шаги, безусловно, будут робкими, как бы нацупывающимися. Малышам, впервые вставшим на лыжи, более всего доступен ступающий шаг. При этом скольжения еще нет. Носки лыж несколько приподнимаются, и лыжи ставятся на снег с легким прихлопыванием.

Воспитатель идет вместе с детьми и говорит: «Длинный, длинный шаг; короткий, короткий шаг».

Для развития устойчивого равновесия на лыжах у детей 3 лет воспитатель проводит игры.

«Лошадки». Дети бегут, часто прихлопывая лыжами по снегу. По сигналу воспитателя «Тиру!» все останавливаются и натягивают воображаемые вожжи.

«Большие — маленькие». Дети ходят по снегу. На слова воспитателя: «Вот какие стали больше!» — дети выпрямляются, стоя на лыжах, и вытягивают руки вверх. На слова: «А вот такие мы маленькие были», — дети останавливаются и приседают.

Ходьба на лыжах с предметом (игрушкой) в руках также упражняет в развитии чувства равновесия.

Детям этого возраста трудно ходить по одной лыжне друг за другом, так как двигательный навык несовершенен, различен темп передвижения детей. Поэтому при ходьбе ступающим шагом дети идут параллельно друг с другом по 3—4 человека. При расстановке детей на параллельных лыжах можно провести знакомые детям игры — «Идите ко мне», «Догоните меня» и др.

Следующей задачей обучения детей является овладение скользящим шагом. Чтобы ребенок почувствовал, как можно скользить на лыжах, воспитатель прикрепляет к поясу ребенка два ремня, за которые он держится. Другие концы ремня воспитатель держит сам и как бы катит ребенка за собой (букспроводка).

На следующем этапе воспитатель показывает скользящий шаг, медленно проходя перед детьми, и говорит: «Посмотрите, как долго я не отрываю лыж от снега, и скользкую, а не иду. Чтобы правильно скользить, нужно колени немножко согнуть, вот так (показывает)». Затем предлагает детям повторить это движение в медленном темпе. «На одной ноге долго скользим, а потом скользим на другой» — поясняет воспитатель и идет на лыжах рядом с детьми.

Можно предложить ребенку скользить до определенного ориентира (флажок на расстоянии 8—10 м). Это задание хорошо провести в игровой форме. Ребенок доходит до флажка, берет его, размахивает им и ставит на место.

Дальнейшее усложнение состоит в ходьбе между двумя рядами разноцветных флажков (на ширине 1 м). Это повышает эмоциональное настроение ребенка, вызывает интерес к выполнению движения. Навык скольжения отрабатывается на всех последующих занятиях с детьми.

При ходьбе на лыжах на участке детского сада возникает необходимость обойти скамейку, дерево, кустарник, т. е. сделать поворот. Детям 3—4 лет доступны несложные повороты — это попеременное переставление лыж мелкими шажками в направлении поворота.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЯ 1

### Занятие 1

Одежда детей — обычная, на ногах — утепленные ботинки.

**Программное содержание<sup>1</sup>.** Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятия, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой и ставить их на место в стойку; учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи. Учить уверенно стоять на лыжах. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.

**Ход занятия.** Положить лыжи на снег, верхнюю лыжу вынуть из носкового ремня нижней лыжи, положить лыжи ровно справа от себя. Встать на лыжи и просунуть ногу в лыжное крепление. Затем предложить детям сложить лыжи (верхнюю лыжу пропустить через носковой ремень нижней). Воспитатель вначале показывает детям этот процесс, а затем предлагает повторить.

Предложить детям, стоя на лыжах (в шеренге лицом к воспитателю), поднять правую и левую ногу с лыжами. Подвигать вперед и назад одной ногой с лыжей, потом другой (лыжи скользят). Затем воспитатель предлагает детям сделать первые шаги на лыжах, зовет их. «Идите ко мне, — подбадривает воспитатель. — Сделаем шаг-шаг, другой-другой. Пожками топ-топ, ручками хлоп-хлоп». Дети проходят по прямой расстояние 10—15 м. Длительность занятия — 10—12 мин.

### Занятие 2

**Программное содержание.** Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом.

**Ход занятия.** Положить лыжи на снег. Закрепить ногу в лыжном креплении. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делаютпру-

<sup>1</sup> Примерные занятия проводились в детских садах г. Ленинграда. Каждый план рассчитан на 1—2 занятия на участке.

<sup>2</sup> На каждом занятии воспитатель следит, чтобы дети аккуратно пользовались лыжами; очищали снег, ставили на определенное место в стойке.

жинистые приседания на лыжах — «пружинка». Затем воспитатель показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом, приподнимая передний концы лыжи. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперед, руки немного согнуты и опущены вниз. Стоя лицом к воспитателю, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом (10 м) до флажка. После этого воспитатель предлагает снять лыжи и походить без лыж (10 м), стараясь высоко поднимать ноги.

### Занятие 3

**Программное содержание.** Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом.

**Ход занятия.** Правильно положить лыжи на снег (ровно, параллельно друг другу). Пробегка до флажка (10 м). Обрато дети идут шагом. Закрепить лыжи.

**Упражнения на лыжах:** вытянуть руки вперед и спрятать их назад (игра «Где же наши ручки»); выставлять поочередно правую и левую ногу с лыжей («Где же наши ножки»), «пружинка».

Дети идут на лыжах ступающим шагом по прямой (10 м). Воспитатель идет рядом с детьми, помогая им советом, замечаниями. Затем проводится игра «Лошадки» (см. стр. 42). Воспитатель предлагает детям дойти на лыжах до определенного места (до домика мишки) на расстоянии 10 м. После этого они снимают лыжи, проводится пробежка до флажка по утоптанному снегу (10 м), обратно дети идут шагом.

### Занятие 4

**Программное содержание.** Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом, ходить по снежному коридору.

**Ход занятия.** Пробежка без лыж до флажка (10 м), обратно дети идут шагом. Закрепить лыжи.

**Упражнения на лыжах:** хлопок руками над головой, «пружинка» (2—3 раза), поднимание правой и левой ноги с лыжами. Затем воспитатель напоминает детям, как передвигаться ступающим шагом, показывает и предлагает пройти так же. Дети проходят 20—30 м. После этого проводится ходьба по снежному коридору (10 м длины и 80 см

ширины). Коридор образован невысокой снежной насыпью. Дети проходят коридор дважды, стараясь ставить ноги уже.

Игра «Маленькие и большие». Дети идут на лыжах, воспитатель говорит: «Дети, покажите, какими вы были маленькими (дети приседают). А теперь вы большие, покажите (дети встают, поднимают руки)». Игра повторяется 2—3 раза.

Занятие заканчивается свободной ходьбой на лыжах.

#### Занятие 5

Программное содержание. Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом.

Ход занятия. Встать на лыжи и закрепить ногу в лыжном креплении.

Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки, как бы машут крыльями), «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз). Воспитатель показывает скользящий шаг и говорит: «Посмотрите, как я скользя. Долго-долго скользя на одной ноге, потом на другой». После этого воспитатель предлагает детям пройти вслед за ним, стараясь не отрывать лыж от снега, скользя. Затем детям дается задание пройти (10 м) до синего флажка скользящим шагом, (10 м) до красного — ступающим шагом. Разрешить детям 5 мин. свободного скольжения. Занятие заканчивается ходьбой без лыж с высоким подниманием ног.

#### Занятие 6

Программное содержание. Продолжать обучение скользящему шагу; учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада.

Ход занятия. Дети раскладывают лыжи на снегу.

Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «пружинка», поочередное выдвигание ног с лыжей вперед — назад.

Ходьба скользящим шагом за воспитателем по лыжне (30 м).

Воспитатель следит за правильностью передвижения скользящим шагом, обращает внимание детей на то, что

движения должны быть свободными, руки помогают при ходьбе на лыжах (показывает сам). Напоминает, что дышать при ходьбе на лыжах нужно через нос. Затем воспитатель показывает детям поворот переступанием и говорит: «При повороте налево нужно приводить носок левой лыжи и, прижимая задний конец лыжи к снегу, отвести его немного влево. Затем приводится правая лыжа и приставляется к левой и т. д.». Дети повторяют это движение. Вместе с воспитателем они обходят беседку и скамейку на участке детского сада. Занятие заканчивается пробежкой без лыж (10 м), обратно дети идут шагом.

#### Занятие 7

Место занятия — ближайший парк, лес, поле (не далее 300 м от детского сада).

Одежда детей — спортивный костюм и утепленные ботинки.

Программное содержание. Закреплять полученные навыки передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Ход занятия. До места занятий дети несут скрепленные лыжи, прижимая их к себе так, чтобы носки лыж глядели назад, через плечо.

Дети раскладывают лыжи на снегу и прыгают («греются»). После этого закрепляют ноги в лыжных креплениях и вслед за воспитателем проходят 10 м ступающим шагом («как лошадки»), 10 м — скользящим шагом («как лисички»). Затем воспитатель предлагает детям свободно походить на лыжах 5—8 минут. Дети возвращаются на место, снимают лыжи, счищают их щеткой-сметкой, берут на плечо и уходят.

#### ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ 4—5 ЛЕТ (СРЕДНЯЯ ГРУППА)

В средней группе продолжается формирование двигательных навыков ходьбы на лыжах. При передвижении ребенок еще широко расставляет руки и ноги. При этом он долго не может найти правильного положения туловища, чаще всего стоит прямо, сохраняя привычное равновесие. Недостаточный сгиб ноги в коленях не дает необходи-



Рис. 22. Положение корпуса ребенка 4—5 лет при ходьбе на лыжах

мой силы для отталкивания. Скольжение в этом возрасте едва намечается; это даже не скольжение, а своего рода подтаскивание ноги с лыжей до уровня опорной ноги (рис. 22). У детей 4—5 лет еще нет прямой зависимости между темпом и длиной скользящего шага, частота шагов довольно высокая. С возрастом и с формированием навыка увеличивается длина шага и скорость передвижения.

Анализ техники передвижения детей 4—5 лет на лыжах позволил определить наиболее часто встречающиеся особенности. Это — короткие шаги; неравномерность последовательных шагов; положение тела ребенка характеризуется малым наклоном вперед; в скольжении выражена двухопорность; передача тяжести тела с одной ноги на другую происходит с трудом.

Дети 4—5 лет могут не только ходить по снежной целине и равнине, но и успешно овладевают спусками с невысоких склонов. При спусках они значительно быстрее овладевают правильной техникой передвижения на лыжах, динамическим и статическим равновесием. Это объясняется тем, что при спусках ребенок затрачивает меньше усилий, так как лыжи сами скользят вперед.

#### Задачи обучения:

1. Закреплять умения надевать и снимать лыжи, стоя на параллельно лежащих лыжах. Освоить чувство отгибания ног лыжами.
2. Развивать динамическое равновесие.
3. Закреплять умения ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием.

4. Учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».

В подготовительный период воспитатель проводит с детьми беседу «Как мы ходили на лыжах в младшей группе»; дети рассматривают иллюстрации художника А. Маленикова в книге К. Кави «Лыжи», вспоминают основные понятия («лыжи», «лыжники», «крезленция»), уточняют правила ухода за лыжным инвентарем и т. д. Для игр детей можно дать куклу-лыжника.

Первые занятия на снегу проводятся с целью восстановления навыка передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, поворотов. Вначале воспитатель показывает эти движения, сопровождая показ пояснением, обращает внимание детей на то, что при передвижении скольжением нога сгибается в колене и выдвигается вперед, с выдвиганием скользящей ноги вперед происходит одновременное выпрямление ноги, находящейся сзади, и за счет этого происходит отталкивание. Туловище при скольжении слегка наклоняется вперед. Тяжесть тела переносится на выдвигаемую вперед ногу. Следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая нога вместе с правой рукой.

Большое внимание на втором году обучения уделяется поворотам на лыжах переступанием вправо и влево вокруг пятки лыж. Хорошо на свежесыпанном снегу показать детям, как можно «парисовать» лыжами впер (переступание носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии, рис. 23.).



Рис. 23

Дети учатся поворотам, обходя различные предметы на участке детского сада («грибок», беседку, навес и т. д.).

Обучение спускам и подъемам на лыжах можно начинать после того, как дети овладеют динамическим равновесием, чувством отягощения ног лыжами и усвоят навыки ступающего и скользящего шага.

Вначале проводится спуск с очень пологого склона, с длиной ската 3—4 м. Ребенок должен низко присесть и спуститься по проложенной лыжне.

От занятия к занятию немного увеличивается длина и крутизна склона, и к концу сезона можно разрешить детям 4 лет спуск с невысокого склона при длине ската 7—8 м.

Для детей 4 лет доступен подъем типа «лесенка». При подъеме «лесенкой» ребенок встает боком к склону и передвигается вверх приставными шагами. Основная трудность при подъеме заключается в умении параллельно ставить лыжи.

Для освоения подъема «лесенкой» вначале дети делают боковые переступания на свежевыпавшем снегу по прямой. Необходимо следить, чтобы дети ставили лыжи ровно и параллельно. Оставшийся на снегу след они называют дорожкой.

Подъем переступанием проводится вправо и влево, чтобы нагрузка на обе стопы была равномерной.

Для закрепления приобретенных навыков в конце сезона хорошо провести лыжную прогулку в сквер, поле, парк.

#### ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

##### Занятие 1

**Программное содержание.** Восстановление полученных детьми в младшей группе навыков передвижения на лыжах.

**Ход занятия.** Воспитатель напоминает детям, как брать из стойки лыжи и переносить их к месту занятий на плече. Показывает, как надо их разложить на снегу — одну лыжу справа, другую слева. Поправляет положение лыж у тех, кто сделал это неправильно. Дети берут из стойки лыжи и несут их (под рукой) на участок детского сада. Раскладывают лыжи, закрепляют ноги в лыжных

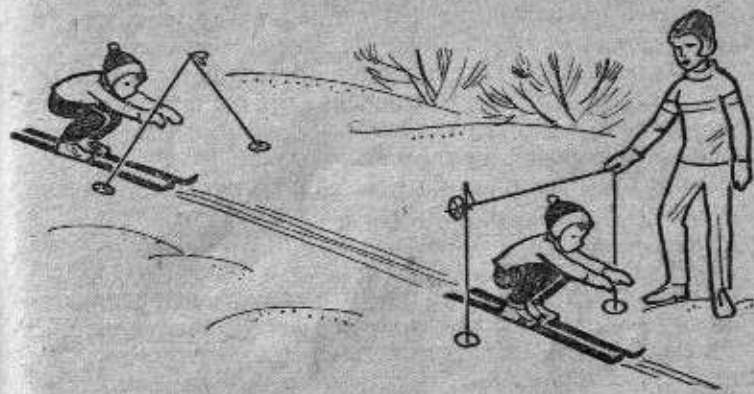


Рис. 24

креплениях. Воспитатель проверяет подгонку лыжных креплений, по мере необходимости помогает детям.

**Упражнения на лыжах:** «пружинка», поочередное поднимание ног, отставление ноги с лыжей в сторону («разгладь снег»).

Воспитатель напоминает детям, как идти на лыжах ступающим и скользящим шагом (показывает).

Затем дается задание пройти лыжню 30 м (10 м — ступающий шаг, 20 м — скользящий), приседая пройти под двумя воротцами из лыжных палок (рис. 24).

Вернуться на лыжах на исходную позицию. Снять лыжи, очистить их от снега, скрепить и поставить в лыжную стойку.

##### Занятие 2

**Программное содержание.** Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3—4 м.

**Ход занятия.** Дети берут лыжи из стойки и выходят на участок детского сада.

**Упражнения на лыжах:** «Где же наши ручки», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами.

Передвижение детей по лыжне — 30 м (до синего флажка дети идут 10 м ступающим шагом, «как лошадки», до желтого флажка 10 м широким скользящим шагом, «как лисички, чтобы не заметил охотник», до зеленого флажка 10 м бегут, делают разбег 1—2 шага и скольжение («лисич-

ки убегают от охотника»). В конце лыжни дети проходят под воротца из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой.

Показать детям спуск со склона, низко присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3—4 раза. Воспитатель подбадривает детей, помогает им советом.

Занятие заканчивается небольшой пробежкой вокруг лыж, дети чистят лыжи и ставят их в стойку.

### Занятие 3

**Программное содержание.** Закрепление навыков скользящего шага, спусков с невысокого склона. Закреплять умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки.

**Ход занятия.** Дети выносят лыжи, раскладывают и закрепляют их.

Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружинка».

Ходьба скользящим шагом 30 м, обходи встречающиеся препятствия (спамейки, беседки и т. д.). Воспитатель следит за правильностью передвижения детей на лыжах. После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Воспитатель обращает внимание детей на то, чтобы они при перешагивании через каждую палку ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево.

Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза.

Свободное катание детей — 5 мин.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

### Занятие 4

**Программное содержание.** Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом, учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве. Учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев.

**Ход занятия.** Занятие начинается с упражнения на лыжах: «петушки машут крыльями»; поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Ходьба по учебной (закругленной) лыжне — 30 м то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу воспитателя) в быстром и медленном темпах.

Ходьба по снежному коридору («поезд в метро») 10 м.

Ходьба на лыжах боковым шагом, перешагивая лежащие на снегу гимнастические палки, стараясь ставить лыжи параллельно.

Спуск с небольшого склона, низко присев (4—5 раз).

Пошататься с помощью воспитателя подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком.

Пройти на лыжах до установленного места, снять лыжи.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 5

**Программное содержание.** Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом; продолжать обучать спуску с невысокого склона и низкой фиксированной стойке и подъему «лесенкой».

**Ход занятия.** Занятие начинается с небольшой пробежки с кружением («снег кружится») — 10 м. К лыжам дети идут спокойно обычным шагом.

Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка».

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м). Воспитатель проверяет правильность скольжения у детей, делает указания, исправляет ошибки.

Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Воспитатель показывает правильную позу для спуска. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». Воспитатель следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно.

Ходьба скользящим шагом (10 м), согласовывая движения рук и ног.

Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

### Занятие 6

**Программное содержание.** Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить за сгибанием ног в коленях при скольжении.

**Ход занятия.** Занятие начинается с упражнений на лыжах: «петушки машут крыльями», «пружинка».

Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.



Обход учебной лыжи (30 м). Показ и выполнение скольжения на согнутых ногах. Воспитатель проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, делает указания. Своими вопросами воспитатель привлекает к оценке самих детей: «Правильно ли идет Юра? Почему ты так думаешь?» и т. д.

Ходьба по учебной лыжке через ряд «домиков», образованных лыжными палками. Выпрямляясь, хлопнуть руками над головой.

Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м по заранее проложенной лыжке, мягко пружиня ноги. Подъем на склон «лесенкой».

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по участку детского сада.

#### Занятие 7

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м.

Ход занятия. Небольшая пробежка (10 м) без лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «всере». Пройти по учебной лыжке (30 м) скользящим шагом. Воспитатель следит за правильностью скольжения, исправляет ошибки передвижения. При обучении детей спуску со склона воспитатель показывает правильное походное положение и сам спускается. Необходимо, чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. Спуск и подъем повторить 5 раз. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

#### Занятие 8

Место занятия — парк, лес в ближайшем окружении.

Программное содержание. Закрепить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон.

Ход занятия. К месту занятия дети несут на плече скрепленные лыжи. Придя на место, они самостоятельно закрепляют лыжи. Занятие начинается с ходьбы на лыжах скользящим шагом по направлению к склону. Дети спускаются со склона по заранее проложенной лыжке (3—4 раза) в низкой стойке и поднимаются на склон «лесенкой». Воспитатель оценивает движения детей. Затем дети пере-

ходит на снежную целину. Воспитатель предлагает «нарисовать» лыжами «всере», переступая носами лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии; обойти два, стоящих на пути, дерева, делая поворот переступанием. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж. Сняв лыжи, дети возвращаются на участок детского сада.

#### ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ 5—6 ЛЕТ (СТАРШАЯ ГРУППА)

Под влиянием обучения у детей происходят значительные сдвиги в сторону улучшения качества и результативности движений в ходьбе на лыжах. Туловище принимает наклонное положение, появляется большая согласованность рук и ног, отталкивание производится поскоком ноги (рис. 25).

При многократном повторении упражнений формируется и закрепляется двигательный навык: увеличивается скорость передвижения и длина шага, дети овладевают относительно равномерным скользящим шагом. Но все же резко выражено многошажие, которое необходимо перевести в определенный способ передвижения.

У детей этого возраста отмечается некоторое снижение интереса к лыжам. Это, видимо, связано с тем, что ребенку приходится преодолевать целый ряд трудностей, когда двигательный навык еще не автоматизировался, а новизна деятельности уже исчезла. Новая задача совершенствования навыка движений требует больших волевых усилий, а к этому ребенок еще не готов, возникает своеобразное внутреннее противоречие. Именно в этот период для поддержания интереса к лыжам необходимо разнообразить



Рис. 25. Положение корпуса ребенка 5—6 лет при ходьбе на лыжах

методические приемы (проведение занятий в разных условиях, более широкое применение игровых приемов и т. д.).

Интересен и тот факт, что в момент обучения под контролем воспитателя 80% детей идут правильно, но при свободном катании эта картина резко меняется и уже только 45% детей проходят тот же отрезок пути, соблюдая правильную технику передвижения, остальные дети идут на напряженно выпрямленных ногах, не перенося вес тела с одной ноги на другую. Это говорит о том, что дети хотя и знают, как нужно правильно идти, но навык еще не закрепился, не автоматизировался.

### 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. Закрепить навык поворотов переступанием на месте и в движении.
8. Познакомить детей с торможением лыжами «упором».

Подготовка к лыжным занятиям начинается задолго до выхода детей на снег. В физкультурные 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, так же как и в предыдущей группе, хорошо провести с детьми беседу: «Как мы ходили на лыжах в прошлом году». Воспитатель 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. Эта поза помога-

ет 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 неглубокой целине, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах — также очень важная задача обучения пятилетних детей. Для этого детям можно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 м), 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 сбить их; ходьба «змейкой» вслед за воспитателем; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими по прямой линии на расстоянии 2—3 м друг от друга (рис. 26). Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотносить длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5—6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются



Рис. 26. Ходьба между лыжными палками

основные элементы техники передвижения. Воспитатель, 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 на пологие склоны, при длине спуска 10—12 м. 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. Для большего контроля за детьми проводится спуск прямо, только по одной заранее проложенной лыжне, с середины зимы разрешается спуск по параллельным лыжням сразу несколькими детям. К концу года проводится спуск наискось и по снежной целине. 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. Воспитатель вначале сам показывает, как надо спуститься, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей.

Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах. Для развития динамического равновесия при спуске хорошо применять упражнения — пружинить ногами, ритмично поднимать носок, не отрывая пятки (рис. 27). С этой же целью можно использовать игровые моменты при спуске со склонов. Например, группа детей делится на две подгруппы. Одна подгруппа спускается, а другая находится внизу склона. Детям, стоящим на вершине склона, во время

спуска предлагается принять какую-нибудь фигуру (позу): «зайчик» — прижать пальчики (ушки) к голове, «матрешки» — скрестить руки на груди или одну руку прижать к шее, дозорные — смотреть вперед в «бинокли» (кулачки) и т. д. Дети, стоящие внизу, должны определить, какую фигуру изображает тот или иной ребенок, кто выполнил фигуру лучше всех, чье задание было самым интересным. Затем они меняются ролями. Игра повторяется снова.



Рис. 27

В старшей группе подъемы «лесенкой», еще более совершенствуются. Воспитатель старается чаще обращаться к детскому опыту, следит за большей четкостью выполнения движений. Обучение подъемам здесь также требует большой подготовительной работы. Воспитатель 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 строго параллельно. А для этого также проводится упражнения со зрительными ориентирами (перенагибание 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. Воспитателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж.

В старшей группе более совершенствуется и навык скользящего шага. Если в предыдущих группах мы говорили только о становлении этого навыка, то в этой группе воспитатель стремится к тому, чтобы скользящий шаг ребенка был длинным, накатистым, ритмичным. На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне.

С первых же занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Воспитатель 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 воспитатель исправляет положение ног и туловища. При этом воспитатель должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение 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, 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.

Для удлинения скользящего шага воспитателю надо еще больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за воспитателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание — пройти расстояние 10 м за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошел расстояние за меньшее число 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.

Для закрепления навыков ходьбы на лыжах в этой группе проводятся выезды за город.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движе-

ния детей становятся более координированными, более плавными, отдельные циклы движений — более стандартными, значительно уменьшаются боковые качания.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1

Одежда детей — спортивный костюм, обувь — утепленные ботинки. Крепления — по типу Баранова.

Программное содержание. Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада<sup>1</sup>. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. Воспитатель может сказать детям о цели занятия. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снег одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах.

Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.

Воспитатель показывает правильную позу лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого воспитатель показывает скольжение и все дети идут по учебной лыжне 50 м за воспитателем. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками.

Игра «У кого будет меньше шагов» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов.

Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 мин.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 2

Программное содержание. Закрепление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. Восстановление навыка спуска со склона и подъема «лесенкой».

Ход занятия. Дети организованно приходят к месту занятия.

<sup>1</sup> Таким построением начинается каждое занятие.

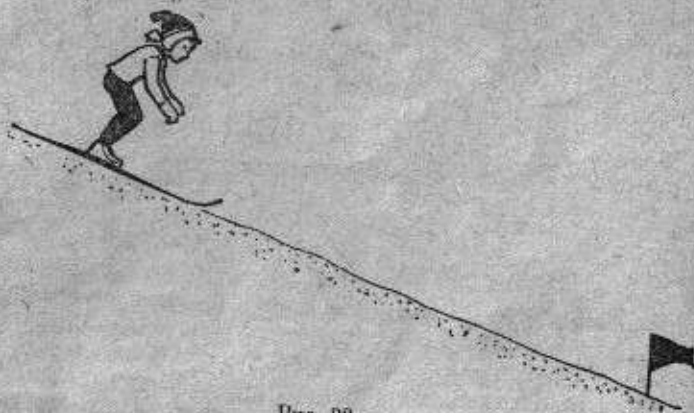


Рис. 28

Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «всер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их.

Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка, рис. 28). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках).

Ходьба по учебной лыжне — 50 м.

Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

### Занятие 3

Место занятия — парк (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навык скользящего шага. Продолжать обучение спуску с менее пологого склона и подъему на склон «лесенкой».

Ход занятия: Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробегка на склон 10 м длины, спокойно вернуться к своим лыжам.

Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом.

После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Воспитатель обращает

внимание детей на правильное положение туловища и ног, на момент отталкивания.

Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Воспитатель следит за правильным положением лыж.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

### Занятие 4

Место занятия — парк или сквер (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъемов на них.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробегка со склона (10 м) и спокойное возвращение к лыжам. Закрепление лыж.

Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.

Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Воспитатель следит за правильностью движений, помогает исправлять ошибки.

Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.

Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого воспитатель предлагает детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз спружинит ноги.

Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж.

### Занятие 5

Место занятия — парк, сквер (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навык широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Ход занятия. Дети приходят к месту занятия.

Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук.

Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза, спуск в воротники, образованные лыжными палками, — 2 раза, свободный спуск — 3 раза.

Воспитатель проводит с детьми игру на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180°, а позднее и на 360°, сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот.

Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

#### Занятие 6

Место занятия — сквер, парк (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъемов, поворотов.

Ход занятия. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу. После этого воспитатель проводит с детьми упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и вернуться на прежнее место.

Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.

Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо обходить то справа, то слева, поочередно.

Детям, хорошо умеющим спускаться с небольшого склона, можно показать спуск с поворотом вниз или спуск вдвоем, держась за руки. Все дети выполняют свободный спуск со склона.

Ходьба скользящим шагом. Воспитатель следит за техникой скользящего шага.

Игра на лыжах «Кто быстрее» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3—4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком

в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Побеждает то звено, которое первым закончит движение.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж по аллее.

#### Занятие 7

Место занятия — парк, сквер (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навык скольжения на лыжах, продолжать обучение спуску и подъему на склон.

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на равном расстоянии. Воспитатель проводит с детьми упражнение для развития пространственных ориентировок (см. занятие 6). Пробегка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.

Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона воспитатель напоминает детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск детей 2—3 раза.

Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

#### Занятие 8

Место занятия — парк, стадион (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закрепить навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором».

Ход занятия. Разложить лыжи на снегу. Пробегка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «всер» вокруг носков и пяток лыж.

Дети идут по учебной лыжне. Воспитатель анализирует и оценивает технику передвижения каждого ребенка,

отмечает ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем воспитатель показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, воспитатель говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела.

Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА)

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, появляется подседание (рис. 29).



Рис. 29. Положение корпуса ребенка 6—7 лет при ходьбе на лыжах

Количественные и качественные показатели движений свидетельствуют о том, что двигательные возможности ребенка значительно развиваются. Дети освобождаются от ряда лишних движений; рабочие 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 несогласованы; 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 (рис. 30, а).

На втором этапе еще нет полной синхронности движений рук и ног, но уже заметны некоторые толчковые усилия палками. Частично снимается мышечная напряженность (рис. 30, б).

На третьем этапе движения рук и ног более согласованы, ритмичны, начинают совпадать во времени, палки начинают выполнять свою основную функцию — отталкивание (рис. 30, в).

Воспитателю 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 в своих силах. Угасание навыка ходьбы на лыжах после летнего перерыва у девочек более заметно, и восстановление навыка происходит медленнее.

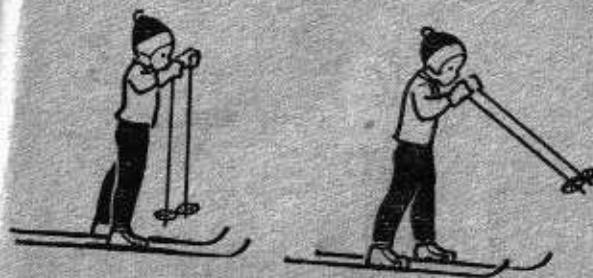


Рис. 30. Этапы овладения ходьбы на лыжах с палками



Мальчики быстрее овладевают самими 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 серьезная 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.

#### Задачи обучения:

1. Дать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. С этой целью:

а) помочь детям овладеть основами перекрестной координации движений при ходьбе с палками,

б) обучать передвижению на лыжах, добиваясь одноопорного скольжения,

в) обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг,

г) стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, ступней вперед.

2. Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и «чувство равновесия».

3. Овладеть спусками с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18 м в различных стойках.

4. Продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «полуелочкой».

5. Закреплять навык торможения при спуске «упором».

Дети этого возраста могут сами не только очищать лыжи от снега, но и смазывать лыжи соответствующей по погоде мазью. Воспитатель говорит детям, что мазь следует наносить на чистую, сухую поверхность лыж, после чего пужно хорошенько растереть ее широкой пробкой. Смазанные в помещении лыжи надо вынести на воздух и подержать на холоде 15—20 минут.

Вначале лыжи смазывает воспитатель в присутствии детей, а затем дети делают это самостоятельно.

Для удобства переноски лыж воспитатель учит детей правильно крепить лыжи: правая лыжа продевается через носковое и пяточное крепление левой лыжи, палки

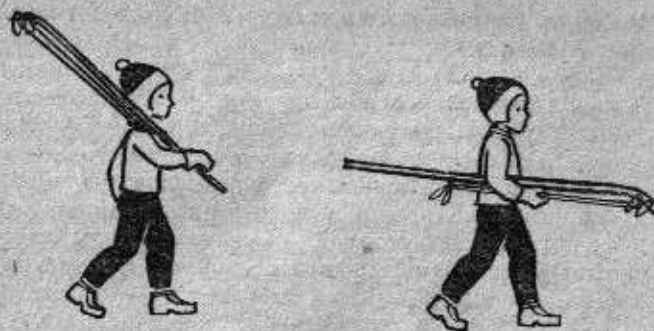


Рис. 31. Способы переноски лыж

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 (рис. 31).

В подготовительный период с целью подготовки организма к лыжным занятиям воспитатель 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 прогулок на участке детского сада с детьми проводятся различные игры и упражнения, способствующие выработке координации движений: пройти под палку, перешагнуть гимнастическую палку, пробежать зигзагом через поставленные прутья, флажки, палки.

На первом занятии воспитатель 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 толь-

ко 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.

Для детей 6—7 лет можно использовать спуск с попеременным размахиванием 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 лыжи. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Так же, как в предшествующих группах, при обучении детей подъемам на склоны проводятся подготовительные упражнения: перешагивание палок, лежащих на снегу, игра «След в след» и т. д.

Дети, овладевшие подъемом «лесенкой», легко справляются с подъемом «полуелочкой». Для овладения этим подъемом вначале дети идут по снежной целине, расставляя носки лыж в стороны («ставить ноги как утята»). Затем проводится ходьба на ровном месте, при которой одна лыжа ставится под углом к другой. И только после этого подъем «полуелочкой» проводится на очень пологом склоне.

Наблюдения показывают: когда ребенок овладевает скольжением, вначале он передвигается многошажным ходом; целью обучения является перевести многошажный ход в двухшажный.

Только тогда, когда дети научатся скользить на лыжах и передавать вес тела с одной ноги на другую, можно перейти к ознакомлению с попеременным двухшажным ходом. Этот ход — основной способ передвижения. Он приемлем чаще других во всех условиях рельефа местности и скольжения. Все остальные ходы развиваются на основе попеременного двухшажного. Он имеет большое сходство с обычной ходьбой, поэтому легко усваивается детьми. Как и при ходьбе, движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе чередуются: левая рука — правая нога и наоборот. Каждый шаг завершается прокатом — сколь-

жением 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.

Воспитатели 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 важно скольжение на одной лыже при хорошем уравновешении тела: 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 воспитатель сначала показывает движения в быстром, а затем в медленном темпе. Дети на месте принимают позу лыжника и двигаются вслед за воспитателем 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 воспитатель 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 лыжне 100—150 м длиной. Для того чтобы дети видели технику передвижения, которую показывает воспитатель, а воспитатель в свою очередь видел технику передвижения детей и вовремя приходил им на помощь, ему надо находиться в середине круга (рис. 12).

Если группа детей большая или если двигательные навыки детей находятся на разных ступенях освоения, можно сделать две учебные лыжни (одна внутри другой), но в этом случае наружная лыжня удлиняется до 140—150 м. Новое движение воспитатель 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<sup>1</sup>:

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.

<sup>1</sup> Методическая последовательность при обучении попеременному двухшажному ходу была рекомендована кандидатом педагогических наук В. И. Осипцевым.



Рис. 32. Игра «По цветным линиям»

4. Знакомство с одноопорным положением на месте (вес тела на правой согнутой ноге, левая прямая отведена назад — вверх). Удерживать равновесие в таком положении поочередно на каждой ноге.
5. Перенос веса тела с одной ноги на другую.
6. Приучать детей к равномерному скольжению.
7. Знакомить с передвижением на лыжах с лыжными палками.
8. 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 лыжне 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».

«По цветным линиям» — анилиновыми красками поперек лыжни (10 м) проводятся цветные линии на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Дети скользят на одной лыже до пересечения цветной линии (рис. 32).

«На одной лыже» («самокат»). Скольжение на одной ноге, другой отталкиваться (без лыж). Такое скольжение помогает добиваться распрямления толчковой ноги, способствует формированию одноопорного скольжения.

Для того чтобы дети могли осознать технику выполнения того или иного движения, воспитатель 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 стороны 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 простая перекрестная координация, основанная на взаимодействии крупных мышечных антагонистов, вполне доступна ребенку.

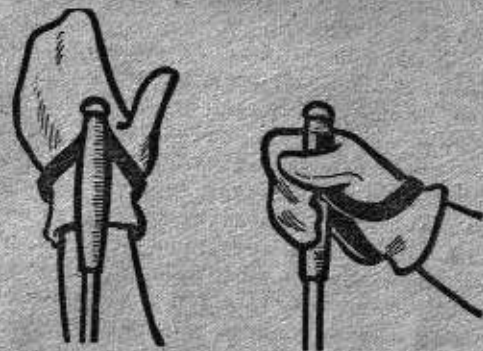
При систематическом обучении дети к концу сезона овладевают правильным навыком перекрестной работы рук и ног в ходьбе на лыжах с палками.

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 параллельность движения рук с флажками. Когда дети осваивают эти элементы передвижения, проводится ходьба по учебной лыжне взявшись за лыжные палки посредине. Благодаря этим движениям руки ребенка привыкают к весу палок и к их величине. После этого воспитатель показывает детям, как держать лыжную палку (просунув кисти руки в ремешки крепления снизу и обхватив палку, рис. 33). Но одного показа недостаточно. Воспитатель должен проверить у каждого ребенка, как он держит палки, и при необходимости помочь. Затем дети медленно проходят по учебной лыжне, согласовывая движения рук и ног.

На первых занятиях палки даются на 5—10 минут, постепенно это время увеличивается. Когда дети хорошо овладеют передвижением на лыжах с палками, можно выехать с ними за город. Как правило, к концу зимнего сезона все дети ходят на лыжах с палками, согласовывая движения рук и ног.

Рис. 33



Техника поворотов, так же как и в предыдущей группе, отрабатывается в играх и упражнениях: ходьба на лыжах вокруг двух деревьев («восьмерка»), 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, ошибки в технике передвижения на лыжах надо исправлять сразу же. Это дает возможность ребенку осмыслить свои движения, осознать допущенные ошибки и вовремя исправить их. Запоздалая информация должного эффекта не приносит, так как ребенок быстро забывает характер и последовательность своих движений.

Опыт показал, что сначала воспитателю следует исправлять только грубые ошибки, характерные для большинства детей группы (например, отсутствие переноса веса тела с одной ноги на другую и т. п.). При исправлении подобных ошибок нередко исчезают и более мелкие. 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.

## ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ЗАНЯТИЙ

### Занятие 1

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Восстановление навыка передвижения на лыжах скользящим шагом.

Ход занятия. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение в шеренгу возле детского сада<sup>1</sup>. Во время построения воспитатель проверяет соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние лыжных креплений. Дети берут лыжи и идут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: попеременное приподнимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении. Эти упражнения помогают почувствовать отягощение ноги лыжей. Напомнить детям о посадке лыжника (лыжи стоят параллельно, ноги слегка согнуты так, чтобы колено согнутой ноги находилось над воском ботинка, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены).

Ходьба скользящим шагом по учебной лыжке (100 м). Воспитатель вместе с детьми проходит по извилистой лыжке (15 м).

Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

### Занятие 2

Место занятия — парк (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Восстановление навыка спусков с пологих склонов при длине ската 8—10 м. Закрепление навыка скользящего шага, поворотов на лыжах.

Ход занятия. Дети берут лыжи и несут к месту занятий.

Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивания на лыжах, приседания.

Ходьба по учебной лыжке (100 м).

Передвигаться скользящим шагом, размахивая руками с флажками. Воспитатель обращает внимание на длительность скольжения на одной ноге, на равномерность движения. Ходьба вокруг двух деревьев («восьмерка»).

<sup>1</sup> Построение проводится на каждом занятии.

Спуститься со склона, делая пружинистые приседания. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по аллее парка.

### Занятие 3

Место занятия — парк, сквер (в ближайшем окружении).

Программное содержание. Закреплять навыки спуска со склона, подъемов, торможения. Закрепление навыка скользящего шага.

Ход занятия. Дети строятся, берут лыжи и строем в колонне переходят к месту занятий.

Упражнения на лыжах: приседания с пружинистыми покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.

Передвижение в колонне по одному скользящим шагом по учебной лыжке (100 м), согласовывая движения рук и ног. Проходя отрезок 10 м, преодолеть его за возможно меньшее число шагов.

Обратить внимание детей на то, что при передвижении скользящим шагом ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога выпрямляется.

Спуск в высокой стойке при длине склона 12—15 м. Во время спуска воспитатель проводит с детьми игру «Подними». Дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 м. Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

Спуск с торможением «упором». Воспитатель сначала показывает это движение. Затем дети выполняют его.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах 30 м.

### Занятие 5

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Учить детей ходьбе на лыжах с палками. Показать, как разъединить лыжи и палки и положить их на снег.

Ход занятия. Воспитатель объясняет детям, что теперь они будут заниматься на лыжах с палками, что с палками можно передвигаться значительно быстрее. Они помогают отталкиваться.

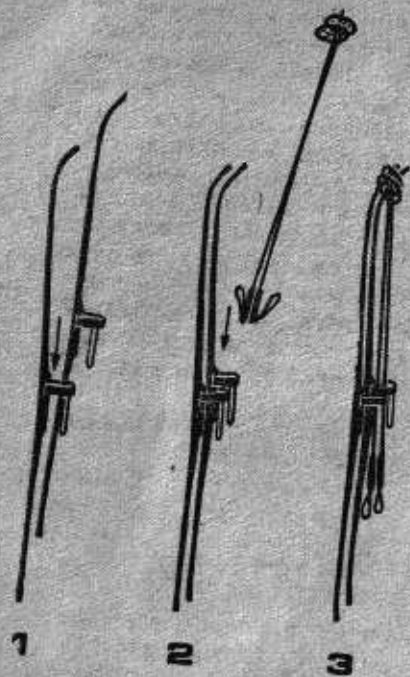


Рис. 34

### Занятие 6

Место занятия — участок детского сада.

Программное содержание. Учить попеременному двухшажному ходу с палками.

Ход занятия. Игра без лыж «Сделать пять шагов с закрытыми глазами, повернуться и вернуться к своим лыжам».

Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.

Затем воспитатель предлагает детям пройти на лыжах без палок и после этого говорит, что они уже научились отталкиваться и скользить на лыжах не теряя равновесия, но, для того чтобы двигаться на лыжах быстрее, скользить более длинными шагами, применяются лыжные палки.

Показать детям, как складывать и разъединять лыжные палки. Предложить последовательно выполнить все эти приемы. Показать, как скрепляются лыжные палки с лыжами (рис. 34).

Выход на учебную лыжню. Палки держать горизонтально за середину кольцами назад. Для безопасности детям необходимо передвигаться по лыжне на расстоянии не менее 4—5 шагов друг от друга. Ритмичные махи руками с палками в боковой плоскости (100 м). Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом — 50 м.

Очистить лыжи и костюмы от снега. Скрепить лыжи. Отпести их в стойку.

Объяснить и показать детям, как брать в руки лыжные палки (продев руку снизу в ремешок крепление и обхватив палку сверху). Показать, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед, объяснить, что нужно постепенно увеличивать силу давления на палки. При прохождении учебной лыжни с палками, воспитатель следит за правильностью перекрестной работы рук и ног.

Игра на лыжах (без палок) «Чем дальше, тем лучше»<sup>1</sup>. На разбеге ребенок делает 5—6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше скользит. Игра проводится на проложенной лыжне. Задание можно усложнить: после разбега во время скольжения присесть, а после полной остановки выпрямиться.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по участку детского сада.

### Занятие 7

Место занятия — парк.

Программное содержание. Продолжать обучение попеременному двухшажному ходу и спуску.

Ход занятия. Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот вереступанием «впер» и «солнышко». На учебной лыжне пройти 100 м, сохраняя правильную посадку лыжника, отработывая правильную постановку палок на снег (около носка ботинка) с небольшим наклоном вперед. Воспитатель должен следить, чтобы дети при ходьбе на лыжах дышали через нос.

Детям дается задание пройти лыжню в 10 м за наименьшее количество шагов.

Спуск с пологого склона без палок<sup>2</sup>. Спуститься в ворота с поворотом вниз, свободный спуск 2—3 раза.

Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками.

<sup>1</sup> Т. И. Осокина. Лыжи и коньки — детям. М., «Просвещение», 1966, стр. 50.

<sup>2</sup> С детьми дошкольного возраста спуск со склонов целесообразно проводить без палок.



Рис. 35

### Занятие 8

Место занятия — поле, лес.

**Программное содержание.** Учить ходить попеременным двухшажным ходом с палками. Учить преодолевать препятствия на пути (канаву, бревно).

**Ход занятия.** Пробегка без лыж (10 м).

**Упражнения на лыжах:** «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, боковые шаги переступанием (5 шагов влево и 5 шагов вправо).

**Передвижение** попеременным двухшажным ходом по снежной равнине (100 м). Обратит особое внимание на согласованность движений рук и ног, на более сильное отталкивание палками.

**Передвижение по трое.** Остальные дети наблюдают за передвижением детей, анализируют правильность их движений, оценивают, делают замечания и т. п.

Учить преодолевать небольшие канавки. Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и ступающим шагом с опорой на палки (рис. 35).

**Свободное скольжение** по снежной целине 10—15 мин. Снять лыжи. Очистить лыжи и костюмы от снега.

### Занятие 9

Место занятия — парк, сквер.

**Программное содержание.** Совершенствовать навык передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Упражнять детей в спуске и подъеме на пологий склон при длине ската 18 м.

**Ход занятия.** Занятие начинается игрой без лыж «След в след». Воспитатель идет по снежной целине. Дети строем идут за ним, стараясь попасть в след воспитателя.

**Упражнения на лыжах:** «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступание и прыжки на лыжах.

**Ходьба** по учебной лыжне попеременным двухшажным шагом (100 м). Обратит особое внимание на выполнение толчка за счет полного распрямления толчковой ноги, на перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Воспитатель показывает детям в медленном темпе, немного утрируя, перенос веса тела с одной ноги на другую.

**Спуски со склона вдвоем,** держась за руки. Сначала воспитатель показывает этот спуск с одним ребенком, хорошо владеющим навыком передвижения на лыжах. После этого воспитатель объясняет, что при этом спуске следующая пара спускается только тогда, когда первая пара закончит спуск.

**Игра «Спускаемся вместе».** Группа (4—5 человек) детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу воспитателя все вместе начинают спуск.

Занятие заканчивается ходьбой по учебной лыжне спокойным скользящим шагом с постепенным замедлением темпа.

### ЛЫЖНЫЕ ПРОГУЛКИ

По мере овладения детьми навыками ходьбы на лыжах можно проводить загородные лыжные прогулки (в лес, поле, парк).

Загородные лыжные прогулки способствуют развитию основных движений ребенка, в то же время закрепляют двигательные навыки и умения ходьбы на лыжах, они развивают познавательные способности детей, расширяется их кругозор, воспитываются положительные черты характера.

В младшей группе можно провести 1—2 прогулки за сезон (в ближайшее окружение), в средней — 2 прогулки, а в старшей и подготовительной — 3—5 прогулок.

**Подготовка к лыжной прогулке** — дело серьезное. Большую помощь воспитателю детского сада в этом деле могут оказать родители. Они проверяют лыжные крепления, смазывают лыжи, одевают детей в соответствии с погодой и т. д.

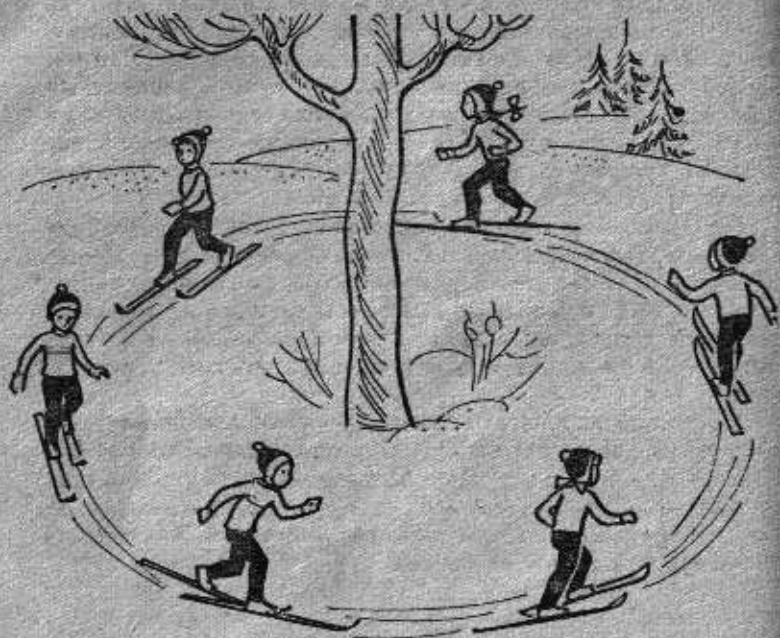


Рис. 36. Игра «Карусель в лесу»

Воспитатель заранее планирует время проведения прогулки. Ему прежде всего необходимо выбрать место, защищенное от ветра (лесная опушка, низина), подготовить место для хранения верхней одежды детей на период катания. Лыжня прокладывается по слабо пересеченной местности с небольшими склонами. Все это делает прогулку увлекательной и интересной.

В первый выезд на прогулку в лес не следует проводить с детьми каких-либо специальных игр на лыжах. Пусть дети, спокойно передвигаясь по лыжне, познакомятся с зимним пейзажем.

Противоположность лесных маршрутов зависит от возраста детей и степени их физической подготовленности.

На первой прогулке дети средней группы проходят не более 800 м в глубь леса, а старшие — 1000 м с 3—4 остановками. Во время прогулок воспитатель предлагает детям послушать, как скрипит снег под лыжами, посмотреть, как красивы заснеженные деревья и т. п.

На второй-третьей прогулке можно провести игры на лыжах. Для этой цели надо найти живописную поляну. Здесь можно организовать различные игры: «Солнце», «Забор», «Карусель в лесу» (рис. 36), игры с элементами соревнования: «Кто быстрее», «Догони» и т. д. Дети сами могут придумать игру. Так, на одной из прогулок в лес Вова К. предложил поиграть в прятки; родилась интересная игра «Найди по следу».

Прекрасно развивает движения детей преодоление незначительных препятствий: канав, бревен и т. д. Поэтому хорошо, чтобы место для прогулки имело эти препятствия. Но надо помнить, что при этом дети должны владеть основами ходьбы на лыжах, иначе они неизбежно будут снимать лыжи перед каждым незначительным препятствием.

Продолжительность лыжных прогулок для детей 5 лет не должна превышать 30—35 минут, для детей 6—7 лет — 35—40 минут. При более длительных прогулках (свыше часа) дети утомляются. А это приводит к снижению интереса не только к лыжным прогулкам, а и вообще к дальнейшей ходьбе на лыжах.

## ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

(для детей старшего дошкольного возраста)

Большая роль при обучении детей ходьбе на лыжах принадлежит играм. Они вызывают интерес к передвижению на лыжах, являются своеобразными упражнениями, при которых совершенствуются двигательные навыки ходьбы, спусков, подъемов; развивается функция динамического равновесия. Игровые приемы способствуют выработке умений управлять своими движениями.

Кроме того, игры на лыжах формируют положительные черты характера, воспитывают настойчивость в достижении определенных целей (добежать до флажка, спуститься, не задев лежащих веток, и т. п.). Развивают чувства товарищества, взаимопомощи.

Но для проведения игр весьма важно, чтобы дети вначале освоили двигательный навык ходьбы на лыжах, так как эмоциональное состояние захватывает ребенка и нередко оказывает отрицательное влияние на качество движений.



Необходимо тщательно отбирать игры для проведения их на участке детского сада в зимнее время.

Чтобы все дети были активны, не стояли в бездействии на морозе, следует выбирать те игры, в которых бы участвовала вся группа детей. С этой же целью в игре следует как можно чаще менять водящих. Объяснение игры должно быть коротким, четким.

Очень осторожно следует подходить к продолжительности игр. В зимнее время игра проводится в быстром темпе. Каждую игру следует вовремя закончить, чтобы не наступило утомление, а дети не потеряли бы интереса к игре.

При отборе игр необходимо также учитывать постепенное увеличение и снижение физиологической нагрузки. Так, если занятие включает 2—3 игры, то последняя из них должна быть менее подвижной.

В игры для детей дошкольного возраста хорошо внести элементы соревнования, но лишь тогда, когда сформирован двигательный навык передвижения на лыжах. В таком случае все внимание детей будет направлено на выполнение правил и развитие сюжета игры.

Игры с элементами соревнования доступны детям только старшего дошкольного возраста. При проведении этих игр можно оформить участок детского сада, внести дополнительный материал (вымпелы, флажки, ленточки для обозначения места «старт» и «финиш»). В подготовительной к школе группе можно предложить детям выбрать «помощника судьи».

Правила игр для детей старшего дошкольного возраста могут предусматривать деление на группы, команды.

Отбирая те или иные игры на лыжах, воспитатель должен учитывать качество снега, температуру и влажность воздуха, силу ветра, глубину снежного покрова и т. п.

Заинтересованность воспитателя игрой повышает эмоциональное состояние у детей, вызывает желание выполнить задание.

Игры на лыжах группируются по месту их проведения: игры на снежной целине, игры на спусках со склонов, игры в лесу (парк)<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> В данном пособии приведены игры, разработанные автором совместно с воспитателями детских садов № 49, 28 Ленинграда, а также приводятся отдельные игры, опубликованные в различных сборниках с частичным изменением содержания и правил.

## ИГРЫ НА СНЕЖНОЙ ЦЕЛИНЕ

### Пройди и не задень

**Задача.** Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

**Описание.** 6 лыжных палок втыкаются в снег на расстоянии 2—2,5 м друг от друга. Ребенок обходит стоящие палки, стараясь их не задеть.

**Правила.** Не пропускать палок, стараться не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

### Трамвай

**Задача.** Закреплять пространственные ориентировки, упражнять в ходьбе на лыжах.

**Описание.** Воспитатель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5—7 человек держится за цветной шнур (это трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях, встречаясь, расходятся только вправо.

**Правила.** Обходить идущий навстречу трамвай только справа, идти ритмично, согласовывая темп своего передвижения с темпом товарищей.

### Ходьба парами, тройками

**Задача.** Совершенствовать функцию равновесия, упражнять в согласованном ритме движения.

**Описание.** Дети, держась за руки (двоем, троим), продвигаются по снежной равнине вперед.

**Правила.** Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

**Методические указания.** Вначале дети должны освоить ходьбу парами, затем тройками. Чтобы дети освоили чувство согласованного ритма движений, рекомендуется идти под счет воспитателя или ритмичные удары в бубен.

### Понади в цель

**Задача.** Упражнять в устойчивом равновесии.

**Описание.** У каждого ребенка в руках комочек снега. Проходя мимо щита для метаний или обручей, подвешенных на веревке, дети стараются на ходу попасть щитом левой, а затем правой рукой.

**Правила.** Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий из трех или пяти бросков правой и левой рукой.

**Методические указания.** Расстояние от ребенка до щита должно быть не менее 5 м.

### Поменяй флажки

**Задача.** Упражнять детей в быстром темпе передвижения на лыжах.

**Описание.** Играющие делятся на две колонны. Каждый ребенок должен пройти расстояние 10 м до флажка, взять флажок и на его место поставить другой по цвету.

**Правила.** Выигрывает та команда, которая раньше поменяла цветные флажки.

**Методические указания.** Предлагая детям быстрое скольжение, воспитатель следит за качеством движения.

### Будь внимателен<sup>1</sup>

**Задача.** Закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание.

**Описание.** Дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. Например, когда воспитатель поднимает зеленый флажок, все идут ступающим шагом, желтый — скользящим шагом, красный флажок — все останавливаются.

**Правила.** Дети идут по учебной лыжне на расстоянии 2—3 м друг от друга. Воспитатель находится в центре круга.

<sup>1</sup> Эта игра может проводиться с детьми средней группы.

**Методические указания.** Для детей средней группы дается 2—3 сочетания движений, для детей старшей группы — 3—4, а детям подготовительной группы можно предложить 4—5 вариантов движений.

### Идите за мной

**Задача.** Закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**Описание.** Дети ходят по лыжне по кругу скользящим шагом. Воспитатель находится за кругом. Проходя мимо детей, он выбирает то одного, то другого ребенка. Выбранный ребенок выходит из круга и идет на лыжах вслед за воспитателем.

### Через препятствие

**Задача.** Закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствия.

**Описание.** На прямой лыжне (50 м) располагаются препятствия (3—4): ворота из лыжных палок, бревно и т. д. По сигналу воспитателя ребенок идет от черты до флажка. Пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место.

**Правила.** Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

**Методические указания.** В игру можно ввести элемент соревнования (кто лучше пройдет через препятствие?), но в этом случае длина лыжни должна быть не более 25—30 м, а количество препятствий — не более двух.

### Сороконожки

**Задача.** Закреплять навык скольжения в колонне.

**Описание.** Группа детей делится на две команды и выстраивается в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30—50 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу воспитателя колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, не выпуская шнур.

**Правила.** Если некоторые дети случайно выпустят шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, пока все возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша («когда сороконожка закончит путь»).

**Методические указания.** Игра проводится с детьми, хорошо владеющими навыками ходьбы на лыжах.

## ИГРЫ ВО ВРЕМЯ СПУСКОВ СО СКЛОНА

### Не урони

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** Спускаясь, перекладывать из руки в руку перед собой и за спиной какой-нибудь предмет.

**Правила.** Если предмет упал, поднимать его запрещается.

**Методические указания.** Задание выполняют только те дети, которые освоили навык спуска.

### Спуск по взмаху цветного флажка

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** Дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка. По взмаху цветного флажка, например красного, съезжают дети, у которых ленточки красные.

**Правила.** Спускаются одновременно все дети, у которых цветная ленточка такого же цвета, как флажок.

### Посмотри в окошко

**Задача.** Закреплять навык спуска.

**Описание.** При спуске дети держат в руках обруч. Приняв на месте правильную позу, ребенок спускается, смотря в окошко (обруч).

**Методические указания.** Следить за правильной позой при спуске.

## Поймай предмет

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**Описание.** Спускаясь, дети перебрасывают друг другу предмет (ватный мешочек).

**Правила.** Если предмет упал, его нельзя поднимать.

**Методические указания.** Предмет должен быть удлинённым и мягким, лучше всего если это будет мягкий сверток из тряпок.

## Попади в цель

**Задача.** Закреплять навык спуска, развивать ловкость.

**Описание.** При спуске попасть свежком в цель (щит, подвешенный обруч).

**Правила.** Выигрывает тот, у кого из 4 спусков будет больше попаданий.

**Методические указания.** Ребенок бросает по два раза правой и левой рукой.

## ИГРЫ В ЛЕСУ

### Следопыт

**Задача.** Закреплять навыки передвижения на лыжах.

**Описание.** Ребенок прячется в лесу на лыжах. На снегу он оставляет какой-нибудь след (отпечаток ветки, круга, треугольника, звездочки и т. п.).

**Правила.** Выигрывает тот, кто найдет спрятавшегося ребенка первым.

**Методические указания.** Воспитатель должен знать, где спрятался ребенок. Он не должен стоять на месте более 4—5 минут. Игра проводится при хорошей погоде и полном безветрии.

**Вариант.** Ребенок прячет в лесу цветные флажки, звездочки, цветочки из бумаги и т. п.

**Правила.** Выигрывает тот, кто первый найдет цветные флажки. Ребенка, нашедшего спрятавшиеся предметы первым, следует поощрить, например, при повторении игры он может быть ведущим.

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

При проведении занятий на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Каковы же причины детского травматизма при обучении детей ходьбе на лыжах?

Основной причиной, вызывающей травмы, является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне или даже на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площадке опоры.

Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т. е. понижение работоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, ослаблению внимания и нарушению дисциплины и этим увеличивается опасность травм.

Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав, камней, кустов, без торчащих предметов, пней (особенно если снежный покров очень тонкий), вдали от обрывов, мест прохода транспорта и т. д. Лыжня по возможности не должна быть обледенелой.

Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т. п.

Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Воспитатель должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

После болезни ребенок допускается к занятиям на лыжах только по разрешению врача детского сада, а в некоторых случаях необходим осмотр врачей-специалистов.

Научно-исследовательский институт педиатрии рекомендует детей, перенесших острые заболевания, освобождать от занятий физическими упражнениями на следующие сроки<sup>1</sup>:

Вид заболевания	Освобождение от занятий
Острый катар верхних дыхательных путей	6—10 дней
Острый бронхит	8—10 дней
Ангина	10—15 дней
Грипп	2 нед.—1 мес.
Острый отит	2 нед.—1 мес.
Скарлатина	1—1½ мес.
Ревматическая атака	6 мес.

## УХОД ЗА ЛЫЖНЫМ ИНВЕНТАРЕМ

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования, хранения и своевременного ремонта.

При правильном и хорошем уходе лыжи могут служить в течение многих лет, но для этого надо соблюдать ряд требований:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте, в распорках.

<sup>1</sup> См.: З. С. Уварова, Р. С. Сорочек, В. П. Спиркина, Г. П. Юрич. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М., Медгиз, 1963, стр. 76.

2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.

3. Перед выходом на прогулку надо смазать скользящую поверхность лыж лыжной мазью. Мазь улучшает качество скольжения и предохраняет лыжи от изнашивания.

5. Следует тщательно проверять состояние лыж и налок после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.

6. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

7. Обязательно просмаливать лыжи не реже одного раза зимой и один раз летом. Просмолка предохранит древесину от проникновения в нее влаги, улучшит качество скольжения. Просмаливать лыжи лучше всего хвойной смолой.

**Просмолка лыж.** Очищенную скользящую поверхность лыж прогреть над огнем, затем протереть сухой тряпкой, смазать разогретой смолой и снова прогреть. Когда смола впитается, лыжи надо смазать еще раз смолой, опять прогреть и так повторять до тех пор пока скользящая поверхность лыж не станет коричневой. Просмоленные лыжи необходимо протереть сухой тряпкой и теплыми поставить в распорки.

Лыжные ботинки после каждой прогулки необходимо просушивать в теплом, но не жарком месте и смазывать жиром. Смазанные жиром ботинки не промокают во время ходьбы на лыжах, так как в противном случае это может привести к потертостям и обморожениям ног.

#### ЛЫЖНЫЕ МАЗИ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

Для улучшения скольжения и предохранения лыж от быстрого износа применяются лыжные мази — твердые и жидкие, окрашенные в разные цвета. Цвет лыжной мази облегчает ребенку их выбор.

В морозную погоду применяются: фиолетовая мазь ( $0^{\circ}\text{C}$ ), красная ( $1-3^{\circ}\text{C}$ ), синяя ( $-3-10^{\circ}\text{C}$ ) и зеленая ( $-10-18^{\circ}\text{C}$ ).

В оттепель и при сыром снеге применяются следующие мази: красная ( $0^{\circ}-+3^{\circ}\text{C}$  при свежем снеге) и желтая ( $0^{\circ}-+3^{\circ}\text{C}$  при старом снеге).

Лыжная мазь наносится на сухую и чистую скользящую поверхность лыж и растирается пробкой ровным слоем.

Прежде чем поставить смазанные лыжи на снег, надо охладить их на воздухе в течение 10—15 минут.

Чтобы правильно пользоваться лыжной мазью, необходимо учитывать состояние погоды (температуру воздуха, облачность, направление ветра и силу его), определить состояние снега, жесткость лыжни; учесть индивидуальные особенности лыжников.

Для правильного подбора лыжной мази надо знать характеристику снежного покрова<sup>1</sup>:

1. Сухой порошкообразный снег при температуре  $-2^{\circ}\text{C}$  и ниже, легкий, рассычатый.

2. Слипавшийся, влажный снег при температуре  $0^{\circ}$ . Такой снег может быть при большой влажности воздуха и при температуре  $-2^{\circ}$ .

3. Мокрый снег при температуре выше  $0^{\circ}$ .

4. Мокрый зернистый снег при резкой смене температуры в течение суток.

5. Сухой зернистый снег, вновь замерзший после оттепели.

6. Корка или наст, образовавшиеся после оттепели и сильных ветров.

В зависимости от всех этих условий подбирается та или иная лыжная мазь.

<sup>1</sup> См.: «Лыжный спорт». Под ред. Б. И. Бергмана. М., «Физкультура и спорт», 1965, стр. 452.