

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический институт»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

**Основы лыжной подготовки детей 6-7 лет в дошкольном учреждении**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа

Допущена к защите

заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

И.Н. Пушкарева

Исполнитель:

Котельникова Ульяна Владимировна

Обучающийся БФ 51 –Б группы

\_\_\_\_\_

Котельникова У.В.

Научный руководитель:

Русинова Мария Павловна кандидат  
педагогических наук, доцент  
кафедры теоретических основ  
физического воспитания

\_\_\_\_\_

дата

\_\_\_\_\_

М.П. Русинова

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1 АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДОУ.....	5
1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет.....	5
1.2. Роль физической культуры в дошкольном учреждении .....	12
1.3. Методика лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста...	14
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	27
2.1. Организация исследования .....	27
2.2. Методы исследования .....	28
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЕ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ ...	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	46

## ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М. П. Голощекиной (1972), занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений[12]. В детстве имеются наилучшие возможности к усвоению новых двигательных навыков благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Поэтому-то и нужно начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) с дошкольного возраста.

Ходьба на лыжах оказывает на физическое развитие ребенка в целом и закаляет его. В процессе занятий усиливаются функциональная деятельность внутренних органов, развиваются мышцы, совершенствуется пространственная ориентировка и координация движений, а движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную деятельность сердца и легких. Обучение ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование осанки и стопы ребенка[12].

Теоретико – методологической основой являются ведущие положения представленные в трудах Бутина И. М., Голощекиной М.П, Евстратова В.Д, Осинцева В.В., в которых подробно рассматриваются теоретические и методические положения обучения ходьбе на лыжах.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс с детьми 6 – 7 лет.

Предмет исследования – средства и методы лыжной подготовки детей 6 – 7 лет в дошкольном учреждении.

Цель работы: Создание педагогических условий для реализации комплекса занятий по лыжной подготовки для детей 6 – 7 лет и выявления его эффективности.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования
2. Подобрать комплекс занятий по основам лыжной подготовки в дошкольном учреждении для детей 6-7 лет.
3. Осуществить эмпирическое исследование и его описание на выявление эффективности комплекса занятий по основам лыжной подготовки детей 6 – 7 лет.

## **ГЛАВА 1. Анализ литературных источников по проблеме исследования лыжной подготовки детей 6 – 7 лет в ДОУ**

### **1.1. Анатомо-физиологические особенности детей 6 – 7 лет**

Организм ребенка все время находится в процессе роста и развития, которые проходят непрерывно в определенной закономерной последовательности. От момента рождения до взрослого человека проходит через определенные возрастные периоды. В различные периоды ребенку свойственны определенные анатомо-физиологические особенности, которые нужно знать педагогу при организации работы с детьми, в особенности детьми дошкольного возраста.

Для того чтобы педагог мог судить о состоянии здоровья ребенка, ему помимо того, что он может и умеет (показатели нервно-психологического развития), надо также знать и данные о росте, весе (массе тела) малыша[3].

**Рост.** Если в первые три года жизни скорость роста каждый год неравномерна, то после трех лет отмечается тенденция в равномерности увеличения длины, вплоть до первого физиологического вытяжения (до 4—5 лет у мальчиков, до 6 лет у девочек), происходящего за счет эндокринных сдвигов в организме.

Приблизительно рост ребенка можно вычислить по формуле: для детей старше четырех лет, где  $n$  — число лет ребенка, а 100 см — примерный рост ребенка. Исходя из этой формулы, примерный рост шестилетнего — 112 см.

**Вес** (масса тела). Масса тела ребенка ежегодно увеличивается неравномерно от 1,0—1,3 кг в три года до 2,2-2,5 кг в шесть-семь лет. Приблизительно массу тела ребенка можно узнать по формуле:  $10,5 \text{ кг} + 2n$ , где  $n$  — возраст малыша, 10,5 кг — примерный вес годовалого ребенка. Исходя из этой формулы ребенок в шесть лет весит — 22,5 кг. (Таб. 1)

Возраст	Мальчики		Девочки	
	Длина тела (см)	Масса (кг)	Длина тела (см)	Масса (кг)
6	110,3 – 121,2	18,7 – 24,5	109,3 – 122,1	17,7 – 25,1
7	117,3 – 127,3	20,4 – 28,8	115,9 – 126,9	20,3 – 28,0

**Таблица № 1 - Особенности физического развития детей**

**Окружность головы.** Этот показатель также можно определить по формуле:  $50 \text{ см} - 1(n)$  для ребенка старше пяти лет, где  $n$  — возраст ребенка, а  $50 \text{ см}$  — окружность головы пятилетнего ребенка.

Таким образом, примерная окружность головы у ребенка в шесть лет — уже  $50,6 \text{ см}$ .

**Окружность грудной клетки.** Нормативы грудной клетки отражает формула:  $63 \text{ см} - 1,5(10 - n)$ , где  $n$  — возраст ребенка, а  $63 \text{ см}$  — средняя окружность груди у ребенка в 10 лет. Исходя из этой формулы, окружность груди у шестилетнего ребенка составляет  $57 \text{ см}$ .

У детей от трех до шести лет значительно быстрее происходит рост конечностей, чем туловища. Приблизительно к шести—семи годам обычно длина тела малыша увеличивается примерно в 2 раза или чуть-чуть больше, длина рук — почти в 2,5 раза, а длина ног — в 3 раза и более. Это все приводит к изменению пропорций тела и смещает центр тяжести немного вниз. И ребенок может двигаться теперь увереннее и быстрее, чем мог раньше.

Если ребенок отличается в физическом развитии от сверстников, необходимо обратиться к педиатру [3].

**Центральная нервная система.** Это прежде всего головной мозг ребенка, приближающийся по размеру и по массе приблизительно к пяти годам к головному мозгу взрослого (почти на 90%). После двух лет начинают укрепляться связи между левым полушарием,

ответственным за речь, и правым, формирующим все наши зрительно-пространственные и другие восприятия.

До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга.

Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает мозг взрослого, основные нервные процессы у ребенка протекают по-другому: нет уравновешенности их, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. Именно поэтому дошкольникам обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Из-за незначительной подвижности основных нервных процессов дошкольников гораздо легче научить, чем потом переучить. [3].

**Зрение.** До пяти-шестилетнего возраста размеры глазного яблока у ребенка и преломляющая сила глаза невелики. Многие дети склонны к дальновзоркости и с трупом сосредотачиваются на близких предметах. После четырех лет достигается максимальная острота зрения, и ребенок практически готов к начальному чтению. В пять лет он уже способен читать крупные буквы, а к шести годам — более мелкие. Малыш пытается рисовать и писать.

К концу дошкольного периода окончательно формируется совместное зрение двумя глазами, и ребенок пространственно воспринимает предметы. Обычно глаза дошкольников очень чувствительны к неблагоприятным факторам внешней среды, приводящим к дефектам зрения. [3].

**Слух.** В дошкольном возрасте слух ребенка не отличается от слуха взрослого. Однако чувствительность слухового анализатора может быть снижена из-за постоянного шума, поднимаемого детьми, старающимися перекричать друг друга даже при обычных разговорах. Кроме того, анатомо-физиологические особенности строения уха дошкольника способствуют

предрасположению к заболеваниям уха, таким, как отиты, одним из осложнений которых является снижение слуха. [3].

**Костная система.** К шести-семи годам у ребенка начинают выпадать молочные зубы, помогающие постоянным зубам занять нужное положение и способствующие лучшему пищеварению, а также развитию челюстей. Первые постоянные зубы прорезываются около шести лет. Для ориентировочной оценки постоянных зубов можно использовать формулу:  $x = 4n - 20$ , где  $x$  — это число постоянных зубов, а  $n$  — возраст ребенка. В скелете дошкольника преобладает хрящевая ткань, в связи, с чем ребенок растет. Кости малыша податливы и не могут вынести больших нагрузок, изменяясь под влиянием их, легко меняя свою форму. А нагрузки для ребенка — это длительная ходьба, переноска тяжестей. Ребенок не может долго без движения стоять, сидеть в одной и той же позе или сгорбившись, склонившись в одну сторону. Это может привести к различным нарушениям осанки и к другим немаловажным отклонениям (резкому усилению грудного изгиба позвоночника, сутулости, боковому искривлению позвоночника, изменению формы ног, свода стопы), которые с годами могут стать неисправимыми. [3].

Перед школой почти завершается формирование скелета кисти, создавая предпосылки к обучению ребенка.

**Мышечная система.** К шести годам - мышцы рук. В связи с этим тонкая работа пальцами детям не удастся, а обучаться письму можно только после шести лет, причем такие занятия должны быть кратковременными для избежания утомления еще не окрепших мышц кистей рук. [3].

**Двигательная активность.** Совершенствование костно-мышечной системы ребенка отражается на его двигательной активности и ее физических качествах. Вначале развивается грубая моторика (общие навыки двигательной активности — бег, прыжки, метание, лазанье и т. д.), чуть позже — тонкая моторика (специфические навыки двигательной активности — рисование, аппликация, лепка и т. д.), заметно прогрессирующая с



четырёх лет после улучшения координации «глаз—рука». Если в три-четыре года у ребенка многие движения резки и угловаты, то к шести годам они уже становятся более ритмичными и плавными. Улучшается их ловкость, но еще низка выносливость мышечной системы. Из-за этого малыш не может сидеть и стоять, не меняя позы. Ребенок в три года уже способен прыгнуть в длину не больше чем на 0,5 м, в шесть - на 1 м и чуть дальше. Ребенок в три года уже может бросить мяч на 1,3-1,5 м, в шесть - на 2,5-3 м. До пяти лет детям можно бегать лишь на малые, дистанции (10-30 м), в пять-шесть лет - на средние (100-120м).

Несмотря на то, что дети до шести лет без труда осваивают прыжки, метание и даже кувьрки, плаванию и катанию на лыжах их необходимо обучать. [3].

**Органы дыхания.** У детей в дошкольном возрасте продолжает увеличиваться объем легких (к пяти годам в 5 раз) и одновременно совершенствуются функции органов дыхания. Частота дыхания начинает уменьшаться. Жизненная емкость легких нарастает, но, однако, все еще низка. Увеличенная глубина дыхания приводит к более высокой насыщаемости крови кислородом. Предпосылок к нарушению дыхания в шесть лет намного меньше, чем их было в три.

С четырех лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание через нос затруднено. Из-за аденоидов ребенок может иметь и неправильный прикус. [3].

**Сердечнососудистая система.** Рост и развитие мышц сердца дошкольника увеличивается прямо пропорционально изменению длины тела. К шести годам масса сердца возрастает в 11 раз. В этом возрасте уряжается частота сердечных сокращений (пульс) от 105 ударов в минуту у ребенка в три года до 100 ударов в минуту у детей пятилетнего возраста. [3].

Артериальное давление у дошкольников ниже, чем в более старшем возрасте. Это объясняется большой шириной сосудистого русла, большой эластичностью сосудов и довольно низкой, по сравнению с взрослыми, нагнетательной способностью сердца. С возрастом увеличивается преимущественно систолическое (максимальное) артериальное давление. Показатели артериального давления коррелируют с физическим развитием детей. [3].

Приблизительный расчет артериального давления у Вашего ребенка может быть произведен по формуле:  $90 + 2n$  — для систолического (максимального) и  $60 + n$  для диастолического (минимального) артериального давления, где  $n$  — возраст ребенка. Как правило, систолическое давление у девочек обычно ниже по сравнению с мальчиками на 5 мм ртутного столба. [3].

**Органы мочеобразования и мочеотделения.** К пяти годам строение почки ребенка напоминает собой строение почки взрослого. Масса почки увеличивается в 5 раз. Длина мочеиспускательного канала достигает у мальчиков 5—6 см, у девочек— 1—2 см. Емкость мочевого пузыря в возрасте от трех до шести лет варьирует от 150 до 180-200 мл. Приблизительное суточное количество мочи можно рассчитать по формуле:  $100 * (n + 5)$ , где  $n$  — возраст ребенка. [3].

Таким образом, шестилетний ребенок в сутки выделяет до 1100 мл. При высокой температуре воздуха количество мочи уменьшается, при низкой — увеличивается.

**Система крови.** На протяжении дошкольного возраста количество эритроцитов колеблется от 4,5 до 5,0 до 10-12 л, а количество гемоглобина превышает 120 г/л. В лейкоцитарной формуле ежегодно меняется соотношение нейтрофилов и лимфоцитов. В четыре-пять лет количество нейтрофилов и лимфоцитов сравнивается и в среднем составляет по 45%. После пяти лет происходит нарастание числа нейтрофилов и снижение числа

лимфоцитов. Чем старше становится Ваш ребенок, тем меньше количество лейкоцитов у него в периферической крови. [3].

**Иммунитет.** В дошкольном периоде иммунная защита организма достигает уже известной зрелости, но отмечается склонность к аллергическим реакциям. Инфекционные заболевания связаны с широким контактом детей и протекают чаще всего доброкачественно. [3].

**Обмен веществ.** Обмен веществ у ребенка от трех до шести лет в 2-2,5 раза выше, чем у взрослых. Преобладают процессы ассимиляции (усвоения), обеспечивающие рост и развитие ребенка.

Энергетические расходы детского организма могут быть обеспечены сбалансированным питанием.

Итак, от трех лет до шести все функции и органы ребенка уже намного отличаются от тех, какими они были при рождении[3].

## **1.2. Роль физической культуры в дошкольном учреждении**

Физическое воспитание детей в дошкольном учреждении в большей степени реализуется различными видами физических упражнений. Среди них большое место, по мнению М.П. Голощекиной (1972), занимают и спортивные упражнения: ходьба на лыжах, катание на коньках и санках и др. При правильной организации обучения дошкольники легко осваивают основные техники этих движений. В детстве легче освоить новые двигательные навыки благодаря легкости образования условно-рефлекторных связей у детей, находящихся в прямой зависимости от высокой пластичности функций центральной нервной системы. Чем раньше научение, тем лучше сформируется у ребенка движение, тем прочнее будут навыки в нем. Таким образом, начинать обучение детей естественным движениям (ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, лазанию, плаванию, ходьбе на лыжах и т. п.) нужно с дошкольного возраста. Обучение лыжам можно начинать с 2 младшей группы (дети 4 –го года жизни). Многие великие

спортсмены именно в дошкольном возрасте начинали обучения на лыжах, коньках.

Правильное организованное физическое воспитание детей дошкольного возраста – одна из ведущих задач педагога по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении. Сохранение и развитие здоровья, дошкольном возрасте, является основой общего развития ребенка, человека в дальнейшей жизни. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому очень важно организовывать занятия, по физической культурой начиная с детства, это позволит растущему организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

Теория физического воспитания детей дошкольного возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения. Теория физического воспитания учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи, с развитием которой происходят главные изменения в психике ребенка, и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации. Познавая и учитывая закономерности потенциальных

возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

При организации физического воспитания детей дошкольного возраста основой должна быть четкая теоретическая последовательность, которая подкрепляется практическими применениями. Организуя ту или иную деятельность, педагог учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Организуя физическое воспитание детей дошкольного возраста, педагог развивает ребенка не только со стороны его здоровья, но и решает нравственные, интеллектуальные задачи развития растущего организма. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

### **1.3. Методика лыжной подготовки с детьми дошкольного возраста**

На территории России лыжи, организация прогулок на лыжах, как активный отдых семьи, способ передвижения некоторых частях нашей страны появились давно. Лыжи на территории нашей страны появились давно. В России издавна стар и млад, пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.

На сегодняшний день лыжи, как спорт, активный образ жизни, увлечении становятся все актуальнее и значимее. Педагоги в дошкольных образовательных учреждениях все больше уделяют внимание и интересуются разнообразными технологиями и формами организации обучения данному виду упражнений. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и

быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности. В то же время физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на *общую* и *специальную*. (Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с)

**Общая физическая подготовка (ОФП)** независимо от вида лыжного спорта имеет основные задачи - достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг самых разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида - лыжного спорта. ОФП для юных лыжников проводится примерно одинаково независимо от предполагаемой будущей специализации. В летнее время с целью разностороннего развития в подготовку юных лыжников широко включаются упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения - прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с

предметами и без отягощений для развития силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. Для квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта она более специфична и строится с учетом индивидуальных особенностей и избранного вида лыжного спорта. Но уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения с тем, чтобы полностью использовать положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение - передвижение на лыжах. Это не следует понимать как полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка служит базой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей. (БутинИ.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с)

Обучение детей 6 – 7 лет лыжной подготовке осуществляю по следующей методике.

Изначально нужно смотивировать ребенка, заинтересовать на систематическое посещение и активное включение в процесс занятия.

Изначально обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы, лыжи параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении, то есть «чувствовать снег», «чувствовать лыжи». Так как дети еще маленькие, они дошкольного возраста, организовывать все лучше в форме игры, подбадривать и хвалить ребенка за все успехи. Ребенок должен почувствовать, что лыжи - интересное занятие и катание на них доставляет удовольствие. Самое трудное - первые шаги. Если дошкольник упадет - не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону. Когда ребенок будет стоять на лыжах более или менее уверенно, разрешите ему скатиться с небольшой, очень пологой горки. Но вначале все-таки поддерживайте его за одну руку. Поэтому работу на первых порах лучше организовывать с подгруппами детей. Впоследствии когда дети уже

смогут стоять более уверенно группу детей можно увеличивать. Изначально обучение ходьбы на лыжах организовывать без палок. Если вы обучение начинаете с 2 младшей группе, то палки к старшей и подготовительной группе к школе можно вводить.

Главное обучить ребенка тому, что на лыжах надо скользить, а не ходить. Повторяйте вместе с ребенком движения, и он обязательно научится. Педагог не должен забывать, что он является примером для ребенка. Поэтому изначально можно показать мастер – класс, акцентируя внимание, что это замечательно кататься на лыжах.

Нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега: одна нога подтягивается к другой (выдвинутой вперед) не путем переноса по воздуху, а только скольжением, при слегка согнутом колене, затем выдвигается вперед и т. д. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносятся правая рука, а правой ногой - левая рука.

Когда ребенок научиться «скользить» ходить на лыжах, переходим к обучению поворотам. Объясняем ребенку, что при повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Изначально обучаем поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг. Ребенок дошкольного возраста должен обучиться простым приемам поворота, другие в данном возрасте не нужны. Когда девочки и мальчики научатся и хорошо освоят технику движения и поворотами, переходим к следующему этапу – это обучению его спуска с горки и подъемам. Горка должна быть пологой. При обучении спуска с горки дети испытывают страх, который нужно им помочь



преодолеть. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад, размахивать ими не следует. Педагог изначально показывает, как нужно правильно спускаться с горки. Дети изначально повторяют на месте, потом пробуют несколько раз. Впоследствии можно разобрать ошибки. Снять видео, как дети спускаются с горки, продемонстрировать, с ними обсудить также ошибки, но не забыть в окончании, похвалить.

Одним из главных двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки не использовать. Обратите внимание ребенка, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение. Так как мышление у них наглядно –образное.

Подборка лыж. Лыжи подбирают соответственно росту ребенка (длина 100-130 см). Если лыжи большой длины неудобно передвигаться, поскольку они тяжелые и управлять ими значительно сложнее. Лыжные палки в данном возрасте не обязательны.

Обучают детей ходьбе на лыжах во время утренней и вечерней прогулок, увеличивая их продолжительность с 20-25 до 30-45 минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться 45-60 минута. Педагог должен внимательно следить за усталостью, ведь дети в данном возрасте могут увлечься лыжами и сильно переутомиться.

Обучение начинается с показа стойки лыжника. Педагог демонстрирует, дети повторяют. Педагог следит за правильностью выполнения. В этой стойке лыжи держат параллельно, ноги сгибают так, чтобы колено было за уровнем стопы, туловище немного наклонено вперед,

руки полусогнуты и опущены вниз. С детьми, обучающими основам лыжной подготовки эту стойку нужно повторять на каждом занятии.

**Ступающий шаг.** Этот способ ходьбы применяется на пушистом снегу на ровной местности или при подъемах на склон. Обучение передвижению ступающим шагом начинают без палок, с отрывом носков лыж от снега; туловище немного наклонено вперед, правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается вверх и выносится вперед. Это дает возможность немного приподнять носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний ее конец к снегу, сделать шаг вперед и перенести вес тела на правую ногу. После выполняют шаг левой ногой. Движения рук координируются с движениями ног, как при обычной ходьбе.

**Скользящий шаг.** Выполняя данного шага, ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом наклонено вперед, вес его переносится с одной ноги на другую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе. Овладев скользящим шагом, дети начинают изучать попеременный двухшагового хода с палками, который состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Ставят палку в снег под острым углом возле носка выдвинутой вперед ноги и энергично отталкиваются до полного выпрямления руки в локтевом суставе. При выполнении его ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, сильно отталкиваясь ногами и поочередно палками.

Педагог в дошкольном учреждении также много внимания обращает на обучение детей дошкольного возраста способам подъема, спуска и торможения на пологих склонах. Еще раз следует обратить внимание, что все эти движения дети выполняют на лыжах без палок.

Способы подъема: «ступающий шаг», «полуелочка», «елочка» и «лесенка».

«Ступающий шаг» - напоминает ходьбу на лыжах, туловище наклонено вперед, большая опора на палки. Данный шаг используется при подъеме на пологие (6-8°) склоны.

«Полуелочка» - используется при подъеме на горку наискось. Одну лыжу, которая находится по склону выше, переставляют в направлении движения, а другую - с разворотом носка поперек склона; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны, а пятки переносят одну через другую. Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра. Палки используют как опору и ставят поочередно сзади лыж.

На крутые и обрывистые склоны поднимаются способом «лесенка». Вначале его изучают на ровной площадке, где ребенок, передвигаясь на лыжах боком (влево и вправо), старается ставить ноги параллельно. Технику подъема закрепляют на склоне. Опираясь на палку и лыжу, которые расположены выше по склону, к ней приставляют вторую лыжу, а затем палку. Таким образом, ребенок преодолевает склон.

Обучение подъема на склон для дошкольников начинаем с «лесенки», для более старших детей можно попробовать использовать подъем «елочка» и «лесенка».

С горки дети спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.

Детей обучают простейшим способам торможения - «плугом» и «полуплугом». Торможение используют не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении «плугом» пятки лыж разводят, а носы, сводят вместе, лыжи ставят на внутренние ребра, колени сводят внутрь, руки выносят вперед. Торможение «полуплугом» удобно при спусках с горки наискось. Для этого только одну лыжу, расположенную ниже по склону, ставят на внутреннее ребро под углом по направлению движения. Колени сближаются, сведенными придерживаются и носки лыж.

Наряду с ходьбой на лыжах для выработки «чувства лыж», «чувства снега», овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют игровые упражнения:

- перенос веса тела с одной ноги на другую ногу, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы. Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

- поворот переступанием вокруг пяток лыж на  $90^\circ$  .
- поворот переступанием вокруг носков лыж на  $90^\circ$ ;
- поворот на  $360^\circ$  переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж; нарисуй на снегу "лыжную гармошку" -
- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.

Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению.

Главная задача педагога научить детей добиваться точности выполнения движений, все это способствует развитию координации и умению управлять лыжами.

Отбор упражнений, объединение их в общую систему, последовательность выполнения предусматривают постепенное повышение координационной нагрузки, обеспечивают взаимосвязь отдельных движений. Скоростное прохождение всей системы упражнений не обеспечит

координационной готовности к овладению многочисленными способами передвижения на лыжах.

Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- зигзагом обходя ориентиры, палки, флажки.

При общем освоении ступающего шага нужно достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

Когда ребенок освоит ступающий шаг, объясните и покажите ему, как на лыжах можно двигаться быстрее: для этого надо не шагать, а толкаться и скользить, используя палки не для поддержания себя и сохранения равновесия, а для отталкивания и увеличения скорости.

Первые скользящие шаги выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо накатанной лыжне из двух исходных положений:

- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;
- разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Чередую упражнения из этих исходных положений, педагог обращает внимание на полный перенос веса тела во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными

движениями рук и ног, развития равновесия полезны использование простейших упражнений:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;

- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;

- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;

- скользящие шаги, заложив руки за спину;

- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;

- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;

- скользящие шаги с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшаговый классический ход в полной координации.

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на различном рельефе и при изменении условий скольжения. По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом и в целом попеременным двухшажным ходом дошкольников обучают и другим лыжным ходам, включая коньковые, стойкам спусков, способам подъемов, торможений и поворотов в движении.

Из одновременных ходов, основой которых является одновременное отталкивание руками, наиболее доступным является одновременный бесшажный ход. Его используют при движении под уклон по хорошо накатанной лыжне и при наличии хорошей опоры для палок. При непрерывном скольжении на двух лыжах скорость поддерживается только за счет одновременных толчков руками. Обратите внимание на то, чтобы при отталкивании ребенок чуть больше обычного наклонял туловище, а при выносе палок вперед - выпрямлялся.

Тормозят дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Таким образом, влияние занятий по основам лыжной подготовки детей дошкольного возраста хорошо влияют на его организм и морально – нравственные качества. Организованные занятия на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную и иммунную систему. (В. Я. Дронов, 2005).

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая разнообразное влияние на организм детей. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств - выносливости, силы, ловкости и др.

При выборе нагрузок во время занятий на лыжах надо учитывать особенности каждого ребенка, его физическую подготовку, возраст, индивидуальные психологические особенности. Организация занятий по лыжной ходьбе нужно следовать строго по методике не торопя события. Организовывать их лучше во время дневной или вечерней прогулки, соблюдая санитарные правила. Педагог должен в игровой форме преподнести занятия для детей дошкольного возраста, с терпением относиться к неудачам дошкольника, уметь нацелить ребенка только на положительный результат.



## **ГЛАВА 2 - Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Организация исследования проводилась в 3 этапа:

1 этап – изучение литературных источников по данной проблеме. Разработка занятий лыжной подготовки для детей дошкольного возраста (7 – го года) жизни)

2 этап - диагностика показателей физического развития детей дошкольного возраста (7 –го года жизни). Диагностика проводилась у двух групп. В каждой группе 10 детей 7 –го года жизни. После проведение диагностики в экспериментальной группе с детьми 6-7 лет проводился комплекс занятий по лыжной подготовке детей дошкольного возраста. В контрольной группе занятия по лыжной подготовке не проводились.

Комплекс занятий по лыжной подготовки включает в себя 8 занятий в игровой форме. Через каждые 2 занятия прогулка на лыжах в парк «Бугры». (Приложения 2).

Наиболее эффективной формой работы с детьми является организованные занятия под руководством педагога во время дневной или вечерней прогулке. В процессе обучения ходьбы на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи очень увлекают детей, и они порой не замечают поступающего утомления.

Успехом эксперимента являются соответствующие погодные условия и систематическое посещение детьми занятий по основам лыжной подготовки.

Особое внимание уделено месту для проведения занятий по лыжной подготовке, должна быть:

- лыжня 100 – 150 метров с закругленными углами;
- небольшой склон для спусков;

- место подъема на склон.

3 этап – вторичная диагностика детей дошкольного возраста 6-7 лет.

Описание результатов исследования.

1 этап исследования проводился в декабре 2016 года.

2 этап - проводился в зимние месяцы декабрь, январь, февраль 2016 - 2017 учебного года.

3 этап – февраль 2017 года.

## 2.2. Методы исследования

Для организации исследования использовались следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- тестирование;
- педагогический эксперимент
- анализ полученных результатов, методы математической статистической обработки.

Занятие по лыжной подготовке, как описывалась ранее, положительно влияет на организм растущего дошкольника, а именно укрепляет иммунитет, повышает следующие качества, как выносливость, ловкость и силу.

Данные качества ребенка можно продиагностировать, используя инструментарий Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» дети старшего дошкольного возраста (дети 7 –го года жизни) относятся к 1 ступени сдачи комплекса «Готов к труду и обороне». И средние показатели качеств движения детей на лыжах.

№	Вид испытания	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Бронзовый уровень
1	Ходьба на лыжах 1 км.(мин.,сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
2	Ходьба на лыжах 100 м. (сек)	0:80	0:95	1:05	1:05	1:45	2:00

3	Разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	9	7	11	5	4
4	Бег змейкой	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
5	Спуск с горы и подъем «лесенка»	5:00	5:30	5:40	5:30	6:00	6:15

**Таблица № 2 - Нормативы для оценки эффективности основ лыжной подготовки**

***Ходьба на лыжах 1 км. (качество быстроты)***

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189.

***Бег змейкой (качества быстроты)***

Дети по команде начинают бег с одной стороны площадки до другой.



Рис 1.

Методика проведения. На расстоянии 10 метров вдоль зала ставятся заградительные барьеры, расстояние между которыми 1 метр. Испытуемый располагается справа или слева от первого заградительного барьера и по команде выполняет продвижение вперед, оббегая барьеры приставными шагами. В протокол заносится время, затраченное на прохождение дистанции.

#### ***Ходьба на лыжах 100 м. (качество быстроты)***

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

#### **Порядок организации тестирования (качества силы)**

#### ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Тестирование участников проводится в гимнастическом спортивном зале. Место выполнения испытаний необходимо оградить лентой, для того чтобы тестирующему никто не мешал в достижение максимального результата. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти

вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

### ***Спуск с горы и подъем на гору «лесенкой»***

Спуск с полого склона при длине ската 6-8 метров в свободной стойке. Спуститься до флажка и подняться с помощью шага «лесенка». Спуск выполняется по команде педагога, в соответствующих санитарных погодных нормах.

Выбранные методы исследования эффективны, стандартны. Имеют инструкцию по их применению. После их проведения четко виден результат проведенной педагогической деятельности педагога с детьми.

Педагогический эксперимент заключался в организации цикла занятий по основам лыжной подготовки для детей 6 – 7 лет.

Одежда детей – спортивный костюм для лыж, обувь утепленная (ботинки), крепления на лыжах по типу Баранова.

Организационная встреча включает в себя цель мотивировать детей на активное участие в эксперименте. На данной встрече педагог демонстрирует фотографии, картинки лыжников, рассказывает о лыжах, знаменитых людях Свердловской области, которые занимаются лыжами. Какие физические и моральные качества развивают лыжи. Демонстрирует выставку своих достижений занятий лыжами, рассказывает какую роль они занимают в его жизни. В окончании просмотр фильма о лыжниках.

Через каждые 2 занятия прогулка на лыжах парк «Бугры», где педагог во время прогулки проводит игру «Идите за мной», цель – закрепление навыков ходьбы скользящим шагом в быстром темпе. Дети идут каждый в своем темпе скользящим шагом. Проходя мимо детей, педагог выбирает то одного, то другого ребенка. Выбранный ребенок идет в след за педагогом.

### **Занятие № 1**

Цель – Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Время - 30-35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>Игры без лыж «След в след» (движение детей в след в след друг за другом на расстоянии 10 метров).</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 18 секунд.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение по учебной лыжне – дистанция 100м.</li> <li>2. Движение по учебной лыжне – ходьба под</li> </ol>

	<p>воротца</p> <p>3. На первом занятии с целью освоения чувства «лыж» проводится игра «Пружинка» ( поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжней)</p> <p>4. Демонстрация «позы лыжника» - педагог показывает, дети повторяют и проверяют друг у друга.</p> <p>5. Игра «У кого будет меньше шагов» - дети идут по прямой лыжне (10м), стараясь преодолеть ее как возможно меньше шагов.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Игра «Статус» - движение (10м) с высоким подниманием колена.</p> <p>Спокойная ходьба без лыж</p>

#### Занятия № 2

Цель – Закрепление навыков ходьбы скользящим шагом. Приобретение навыка спуска со клона и подъема «лесенкой».

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание,</p>



	<p>повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж «След в след» (движение детей в след в след друг за другом на расстоянии 10 метров). «Пробежка со склона».</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 18 секунд.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Движение по учебной лыжне – дистанция 50м.</li> <li>2. Движение по учебной лыжне – ходьба под воротца</li> <li>3. На втором занятии с целью освоения чувства «лыж» проводится игра «Веер» ( боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер»)</li> <li>4. Ходьба на лыжне, держа руки за спиной; ходьба</li> </ol>

	<p>между флажками, стараясь не сбивать их.</p> <p>5. Обработка упражнения спуск с горы – Во время спуска с пологого склона при длине ската 6-8 м. педагог показывает правильную стойку лыжника (дети повторяют и проверяют друг друга). Задание спуститься 2 раза до ориентира. После чего при желании детей спуститься 3 – 4 раза в низкой и основной стойке.</p> <div data-bbox="970 667 1326 1093" data-label="Image"> </div> <p>Подъем «Лесенка» -</p> <p>6. Игра «Спуск по взмаху флажка» - дети стоят на склоне, на курточке у каждого ребенка цветная ленточка, по взмаху флажка спускаются только те дети, ленточка которых соответствует цвету флажка.</p> <p>7. Движение по учебной лыжне 50 метров.</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Игра «Статус» - движение (10м) с высоким подниманием колена.</p>

Цель – Закрепление навыков ходьбы скользящим шагом. Продолжать обучение спуска со склона и подъема на склон лесенкой.

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж «Кто скорее к своим лыжам» (добежать до своих лыж и правильно положить их на снег, педагог проверяет)</p> <p>Пробежка, на склон 10 м. длины, спокойно вернуться к своим лыжам.</p>

Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Пружинка»</li> <li>2. Ходьба по учебной лыжне - 80 м. скользящим шагом.</li> <li>3. Спуск со склона с определенным интервалом. (педагог обращает внимание на правильное положение туловища ног при отталкивании).</li> <li>4. Поднимание по склону «лесенкой», педагог следит за правильностью выполнения задания, расположением лыж.</li> <li>6. Игра «Поменяй флажки» - дети делятся на 2 команды, по команде каждый ребенок по очереди должен пройти расстояние 10м. до флажка взять флажок и на его место поставить свой флажок, другого цвета.</li> <li>7. Движение по учебной лыжне 30 метров.</li> </ol>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Игра «Статус» - движение (10м) с высоким подниманием колена.</p> <p>Чистка лыж.</p>

#### Занятия № 4

Цель – Закрепление навыков скольжения, спусков на склонах и подъемов на них.

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж «Кто скорее к своим лыжам» (добежать до своих лыж и правильно положить их на снег, педагог проверяет)</p> <p>Пробежка, на склон 10 м. длины, спокойно вернуться к своим лыжам.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p>

	<p>1. Упражнение «Пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.</p> <p>2. Ходьба по учебной лыжне - 80 м. Педагог следит за правильностью движений, помогает исправить ошибки.</p> <p>3. Обход 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 метра, стараясь не задеть их, соизмеряя длину лыж до препятствия.</p> <p>4. Спуск со склона с определенным интервалом. (педагог обращает внимание на правильное положение туловища ног при отталкивании).</p> <p>5. Игра «Будь внимателен» - дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал педагога, дети меняют движение. (зеленый флажок – идут ступающим шагом, желтый – скользящим шагом, красный – все останавливаются).</p> <p>7. Медленное движение по учебной лыжне 30 метров.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Спокойная ходьба по дорожке без лыж.</p> <p>Чистка лыж.</p>

#### Занятия № 5

Цель – Закрепление навыков широкого скользящего шага, учить поворотам переступанием, упражнять детей в спуске.

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
-------	------------

Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж «Кто скорее к своим лыжам» (добежать до своих лыж и правильно положить их на снег, педагог проверяет)</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 18 секунд.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <p>1. Упражнение «Пружинка», подпрыгивание на</p>

	<p>лыжах.</p> <p>2. Ходьба по учебной лыжне - 40 м. , заложив руки за спину, с сильным взмахом рук.</p> <p>3. Спуск с горы в основной стойке – 2раза. Спуск с горы в воротики (лыжные палки) - 2 раза.</p> <p>4. Игра «Кто быстрее повернется» на отработку поворотов с приступами - дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3-5 шагов друг от друга. По команде педагога «Поворот!». Дети выполняют движение переступанием 180 градусов, а позднее и на 360 градусов, сначала в одну, а потом и в другую сторону.</p> <p>5. Медленное движение по учебной лыжне 30 метров.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Спокойная ходьба по дорожке без лыж.</p> <p>Чистка лыж.</p>

### Занятия № 6

Цель – Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов.

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.



	<p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж – сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться на прежнее место.</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 18 секунд.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на лыжах: стоя на лыжах поочередно поднимать правую и левую лыжу, так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи.</li> <li>2. Ходьба по учебной лыжне змейкой, обходя 8</li> </ol>

	<p>палок, на расстоянии 2 м. друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно.</p> <p>3. Ходьба по учебной лыжне скользящим шагом. Педагог следит за техникой выполнения.</p> <p>4. Спуск с горы в основной стойке – 2раза</p> <p>5. Игра «Поменяй флажки» - дети делятся на 2 команды, по команде каждый ребенок по очереди должен пройти расстояние 10м. до флажка взять флажок и на его место поставить свой флажок, другого цвета.</p> <p>5. Медленное движение по учебной лыжне 30 метров.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Спокойная ходьба по дорожке без лыж.</p> <p>Чистка лыж.</p>

### Занятия № 7

Цель – Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов.

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий,</p>

	<p>дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж – сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться на прежнее место.</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 15 метров.</p>
Основная часть	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <p>1. Упражнение на лыжах: «пружинка», ходьба на лыжах на месте, прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.</p> <p>2. Ходьба по учебной лыжне 100м., скользящим шагом. (педагог обращает внимание на правильную посадку лыжника)</p> <p>3. Спуск с горы в основной стойке – 2раза.</p> <p>Свободный спуск детей -3 раза. Педагог</p>

	<p>демонстрирует, как правильно спускаться со склона.</p> <p>5. Игра «Сороконожки» - группа детей делится на 2 команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Отмечается линия старта, а на расстоянии 30 метро линия финиша. Каждой команде дается по одному шнуру. Дети стоящие слева берут шнур правой рукой, а стоящие справа левой рукой. По сигналу педагога команда не выпуская шнур из рук бежит до финиша.</p> <p>5. Медленное движение по учебной лыжне 30 метров.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Спокойная ходьба по дорожке без лыж.</p> <p>Чистка лыж.</p>

#### Занятия № 8

Цель – Закрепление навыков ходьбы на лыжах, спусков, подъемов и поворотов. Познакомить детей торможениями лыжами «упором»

Время – 30 - 35 минут

Части	Содержание
Вводная часть	<p>Цель – подготовка организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.</p> <p>Предварительное разогревание позволяет ребенку лучше овладеть чувством «снега» и «лыж», является психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание,</p>

	<p>повысить эмоциональный тонус.</p> <p>Разминка (дети в легкой форме, не сковывающие движение):</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения «Ножницы»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение упражнения – выпады вперед, в права, лево.</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч.</p> <p>Выполнение круговых движений вперед, назад прямыми руками от плеча.</p> <p>И.п. – упор, лежа – выполнение отжиманий по мере сил не более 5 раз.</p> <p>Игры без лыж – сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться на прежнее место.</p> <p>Пробежка, которая чередуется с ходьбой – 15 метров.</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Цель - обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжней, боковые шаги на лыжах ( 5 шагов влево, 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж.</li> <li>2. Ходьба по учебной лыжне 100м., скользящим шагом. (педагог обращает внимание на правильную посадку лыжника)</li> <li>3. Спуск с горы в средней стойке – 4 раза.</li> <li>4. Педагог демонстрирует спуск с торможением лыж</li> </ol>

	<p>«упором» (показывая упражнение педагог говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа становится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на ее переносится тяжесть тела.</p> <p>Дети в начале выполняют движение на месте, а затем на спуске с очень пологого склона 3-4 раза)</p> <p>5. Медленное движение по учебной лыжне 30 метров.</p>
Заключительная часть	<p>Цель – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности.</p> <p>Спокойная ходьба по дорожке без лыж.</p> <p>Чистка лыж.</p>

### Глава 3 – Результаты исследования и их обсуждение

В педагогическом эксперименте принимали участие воспитанники дошкольного учреждения г. Ирбита 7 –го года жизни, которые были поделены на 2 подгруппы по 10 человек.

В декабре было проведено исходное тестирование физической подготовленности обеих групп. Физическая подготовленность измерялась в качестве: быстрота и выносливость и силы. Протоколы исходного тестирования представлены в приложении № 1.

В таблице № 3 отражены результаты тестов контрольной и экспериментальных групп детей 7 –го года жизни до начала педагогического эксперимента и в конце эксперимента. Результаты, приведенные в таблице № 3 свидетельствует, о том, что комплекс занятия по лыжной подготовке оказывают положительное влияние на физическую подготовленность детей 7 –го года жизни, а именно дети стали более выносливыми и у них улучшались качества быстроты.

Таблица 3. Средние показатели педагогического исследования после проведения тестов

Тест	Экспериментальная группа (M±m)		Контрольная группа (M±m)	
	Декабрь	Февраль	Декабрь	Февраль
Ходьба на лыжах	9,6± 0,3	9,4±0,4	9,95± 0,3	9,9±0,3

1 км. (мин)				
Разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6,3 ±0,7	*7,7±1,02*	4,5±0,7	5,0 ±0,7
Бег змейкой (сек)	9,2±0,1	8,9±0,2	9,6±0,11	9,6±0,11
Ходьба на лыжах 100 метров на лыжах (сек)	2,08±0,15	1,71±0,14	2,05±0,25	1,92±0,24
Спуск с горы и подъем на гору «лесенкой» на лыжах	6,1±0,04	*5,5±0,12*	6,5±0,13	6,4±0,19

\* справа - отмечены достоверные результаты в конце эксперимента

\* слева отмечены достоверные различия результатов между группами

Тест № 1 - Ходьба на лыжах 1 км.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 9, 6 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9,4 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 9, 9 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 9,8 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Выявлено недостоверное различие между группами; сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



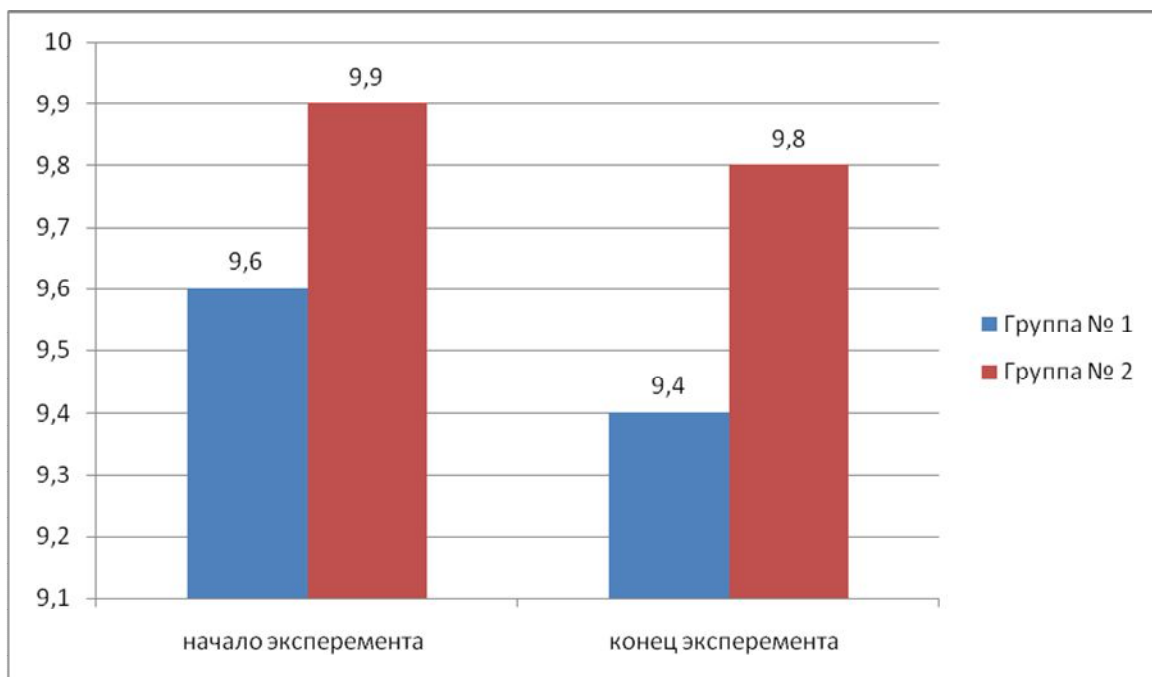


Рис. № 2 - Динамика результатов в тесте «Ходьба на лыжах, 1 км»

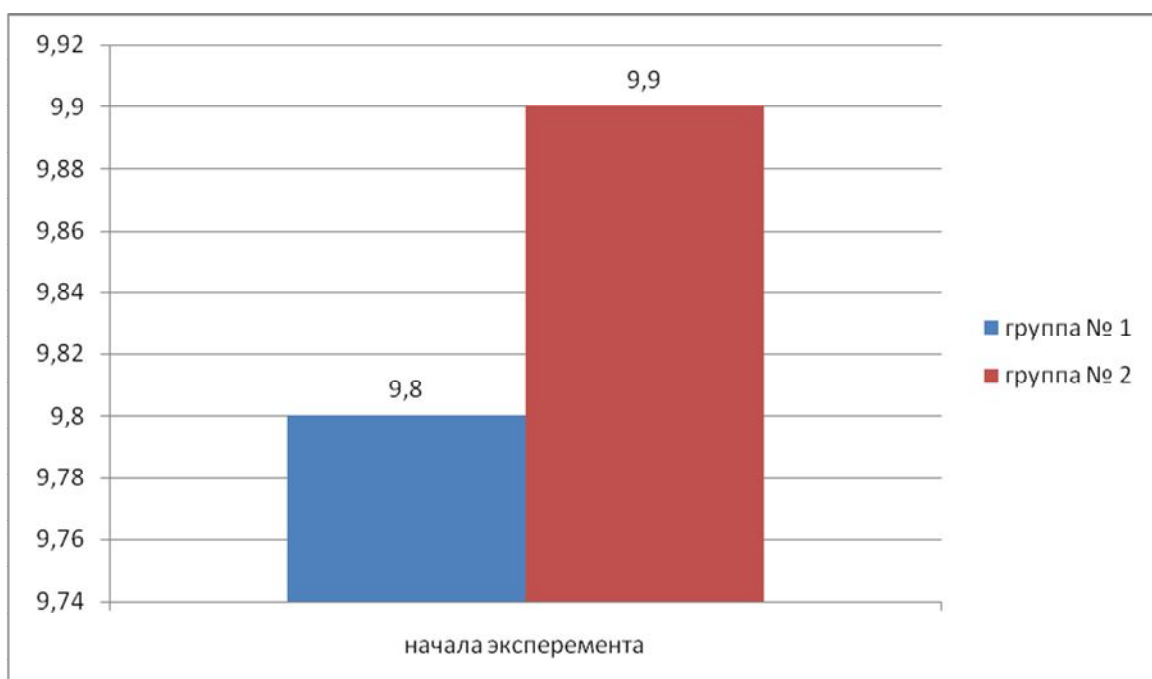


Рис. № 3 - Диаграмма среднего результата теста «Ходьба на лыжах 1 км» в начале эксперимента

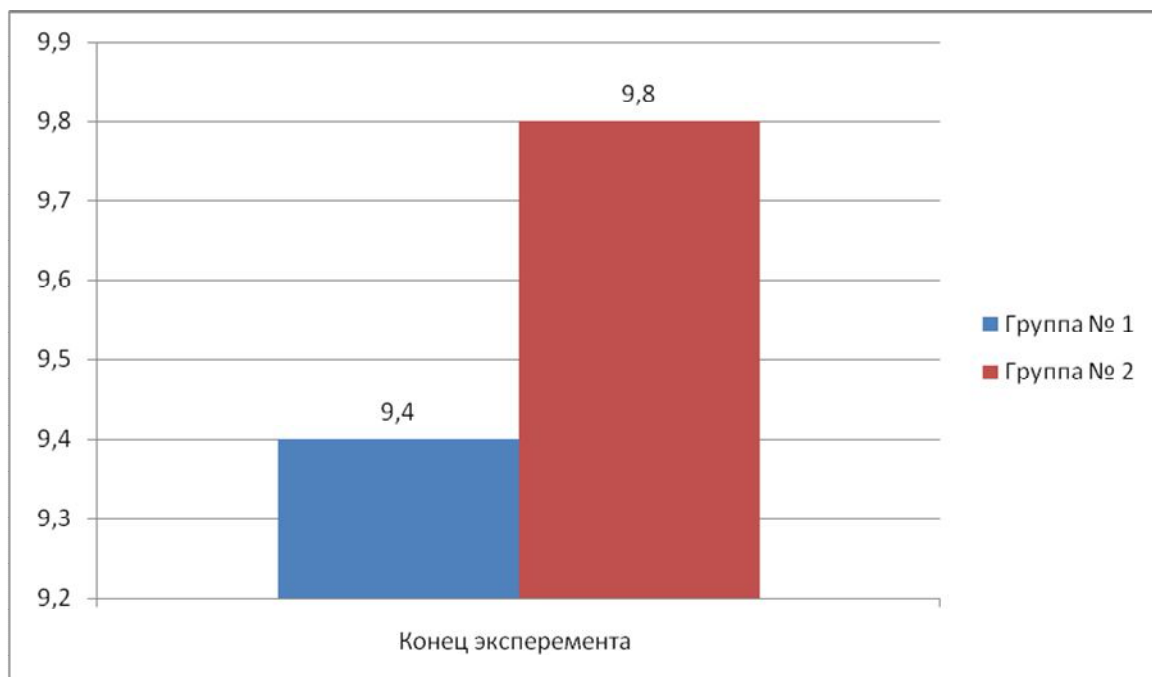


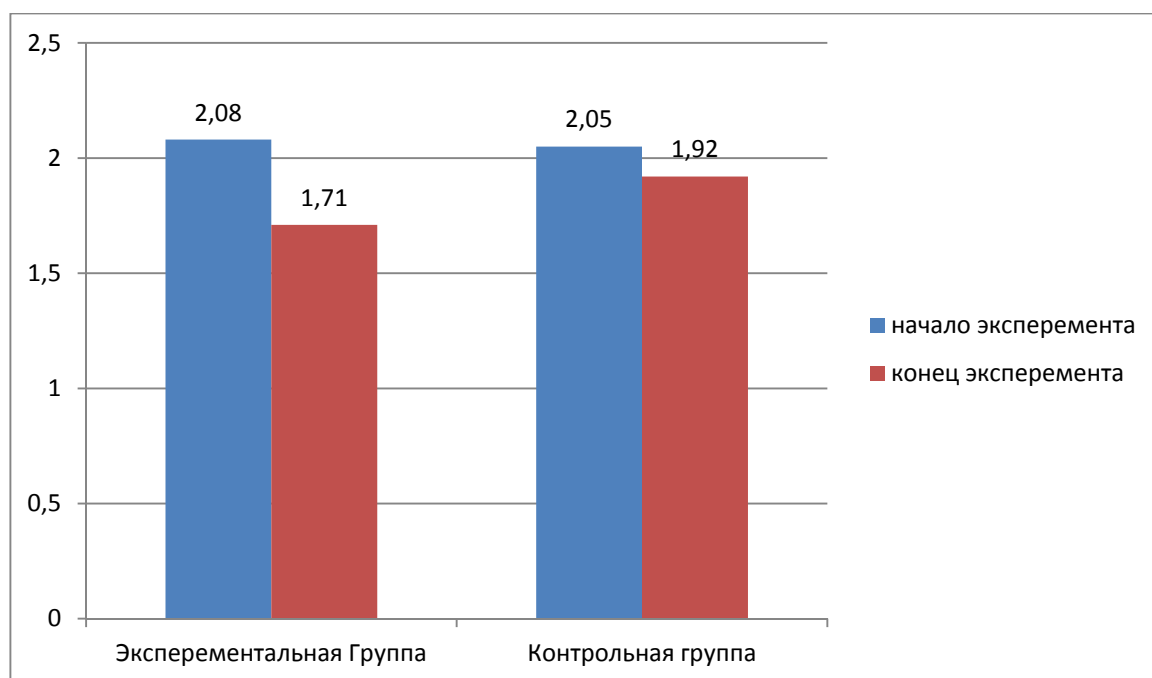
Рис. № 4 - Диаграмма среднего результата теста «Ходьба на лыжах 1 км.» в конце эксперимента.

Тест № 2 - Ходьба на лыжах 100 м.

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 2,08 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 1,71 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 2,05 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 1,92 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Выявлено недостоверное различие между группами; сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



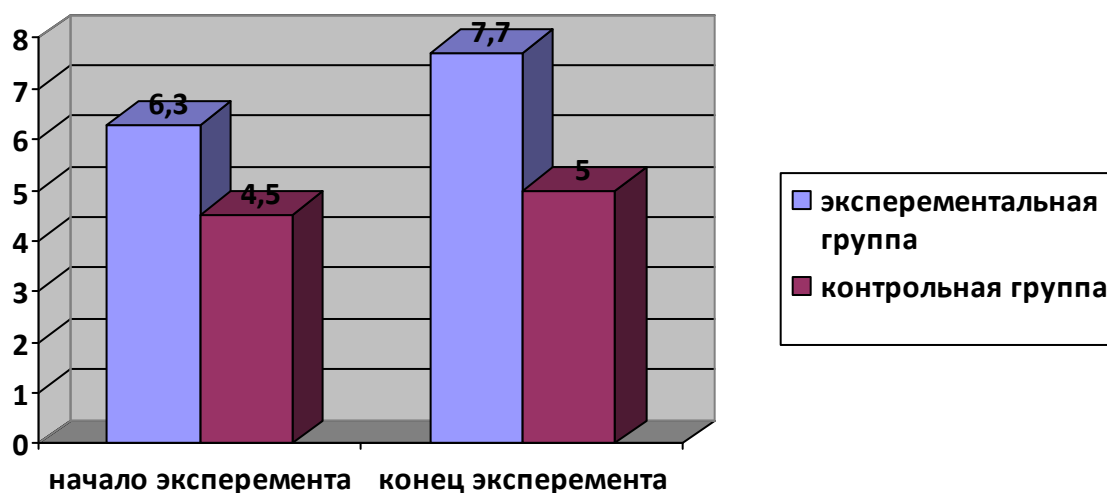
**Рис. 5 – Диаграмма среднего результата теста (ходьба 100 м) в конце и начале эксперимента.**

Тест № 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 6 отжиманий. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8 раз отжиманий. Выявлено достоверное увеличение результатов в данном тесте (см. таблицу 3).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 4 раз отжиманий. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5 раз отжиманий. Достоверных различий не выявлено.

- Выявлено достоверное различие между группами; сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



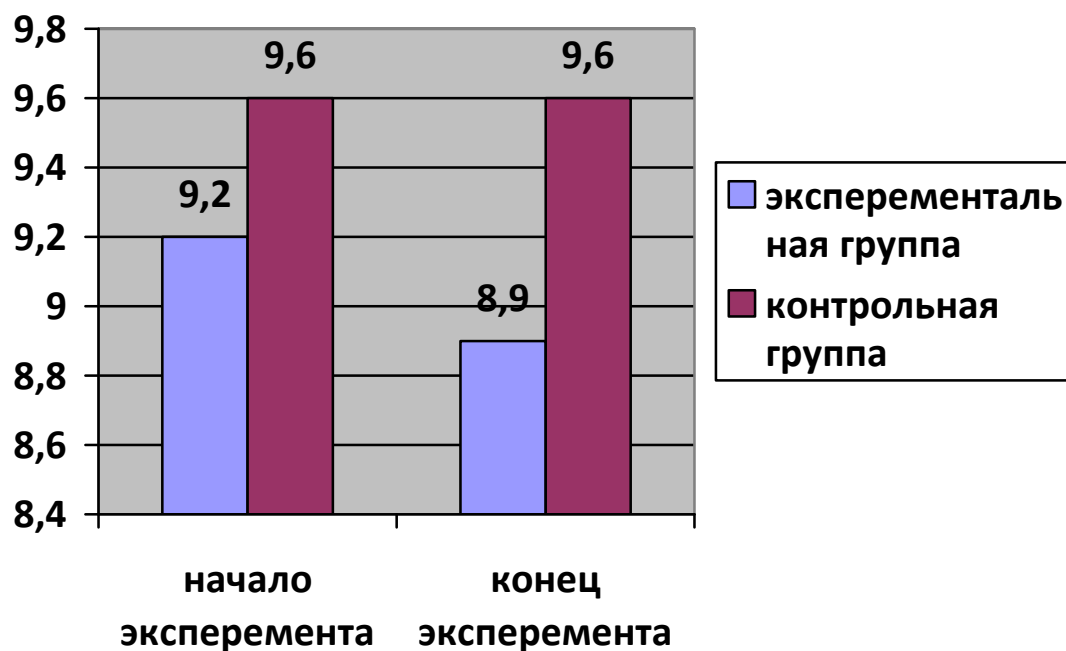
**Рисунок № 6 - Диагностика результатов теста (испытания) – разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз в среднем)**

Тест № 4 Бег змейкой (10 м)

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 9,2 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 8,9 сек. Достоверные результаты выявлены (см. таблицу № 3).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 9,6 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат не улучшился остался в том же показателе – 9,6 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Выявлено достоверное различие между группами; сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе, однако достоверных различий не выявлено.



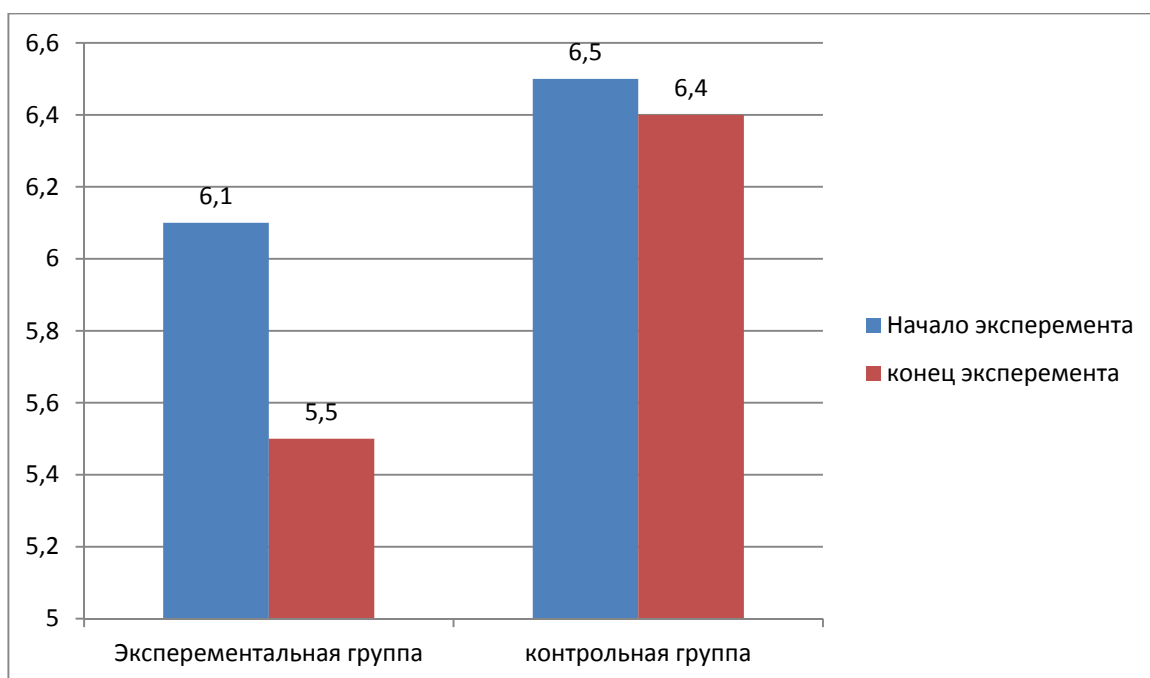
**Рисунок № 7 - Диагностика теста (испытания) – бег змейкой**

Тест 5 - Спуск с горы и подъем «лесенкой»

- Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 6,1 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат улучшился до 5,5 сек. Выявлено достоверное увеличение результатов (см. таблицу 3).

- Средний результат контрольной группы в начале эксперимента (декабрь) равен 6,5 сек. В конце эксперимента (февраль) после проведения повторного тестирования результат не улучшился остался в том же показателе – 6,4 сек. Достоверных различий не выявлено.

- Выявлено достоверное различие между группами; сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.



**Рисунок № 8 – диаграмма результатов начала и конца эксперимента по тесту «спуск с горы и подъем «лесенкой»**

Таким образом, по результатам проведенных измерений после проведения занятия по лыжной подготовке детей 6-7 лет можно сделать вывод, что использование в работе с детьми старшего дошкольного возраста занятий лыжной подготовки улучшалось качество, как умение быстро двигаться на лыжах, умение преодолевать большие дистанции, которые ребенку в удовольствие. Чувство страха при спуски с горы. Под влиянием обучения у детей появилась согласованность рук и ног. Следует отметить, что у детей занимающихся основами лыжной подготовки уменьшились простудные заболевания. Анализ данных полученных в ходе 3 –х месячного эксперимента по основам лыжной подготовки с детьми 6 -7 лет позволяет констатировать тот факт, что занятия по основам лыжной подготовки влияют на уровень подготовки детей 7 –го года жизни, именно на развитие быстроты и выносливости и силы. Все это говорит о том, что занятия формируют морально – волевые качества, развивают смелость, настойчивость, решительность. Воспитывают чувства дружбы и коллективизма.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе эксперимента было выяснено, что ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие детей, закаливания организма, развитие быстроты, выносливости. Ходьба на лыжах способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Ходьба на лыжах вызывает активное действие крупных мышечных групп. Размашистая амплитуда движений, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы и нервной систем, также лыжная подготовка обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Занятие по лыжной подготовке положительно влияет на формирование свода стопы, и оказывают влияние на формирование осанки. Благодаря регулярным занятиям у детей уменьшаются простудные заболевания. Прогулки на лыжах на чистом морозном воздухе заметно повышают сопротивляемость организма, положительно сказываются на умственной и физической работоспособности. Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности.

Таким образом, организация занятий по основам лыжной подготовки для детей дошкольного возраста имеет свою эффективность и значимость в образовательном процессе, как эффективная форма работы по развитию растущего организма ребенка.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. [Текст] / М.: Просвещение, 1992.
2. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. [Текст] / М.: 1977г.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагоги. [Текст] / Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 -192 с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт. [Текст] / М.: 1983г. - 335с.
5. Бутин И.М. Лыжи и коньки детям. [Текст] / М.: Просвещение, 1990.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. [Текст] / М.: Просвещение, 1990 г.
7. Викулов А.Д, Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для детей. [Текст] / Ярославль. 1996г. - 176с.
8. Возрастная и педагогическая психология. [Текст] / под ред .А.В Петровского М.: 1979 г. - 289 ст.
9. Воспитание и обучение детей 5 года жизни. [Текст] / Под ред. В.В. Холмовской. – М.: Просвещение, 1992 г.
10. Гербова В. В., Иванкова Р.А., Казакова Р.Г. Воспитание детей в детском саду. [Текст] / 1984 г. - 217с.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. [Текст] - М.: 2001г. - 257с.
12. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. [Текст] / М.: Просвещение, 1972г.
13. Гришин В.Г, Осипов Н.Ф. Малыши открывают спорт. [Текст] / М 1975 г. - 168 с.
14. Доман Г.Г. Как сделать ребенка физически совершенным. [Текст] / М.: Просвещение, 1998г .



15. Журнал «Дошкольное воспитание». [Текст] / №9, 2002г - 5 с.
16. Журнал «Дошкольное воспитание». [Текст] / №10, 2002 г. - 18-21с.
17. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии физиологии и гигиены. [Текст] / М.: Просвещение, 1992 г.
18. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. [Текст] / М.: 1992 г.
19. Кенеман А.В. Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. [Текст] / М.: 1985г. - 271с.
20. Козлова С.А., Куликова Т. А. Дошкольная педагогика. [Текст] / М.: 2000г. - 416 с.
21. КОПС К.К. Упражнения и игры лыжника. [Текст] – М.: Физкультура и спорт, 1993 г.
22. Левонтин Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда. Пер.с англ. [Текст] / М.: 1993 г.
23. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. [Текст] - М.: 1991г. - 63с.
25. Лыжный спорт и методика преподавания. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. [Текст] / М.: 1987г.
26. Лыжный спорт. Учебник под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. [Текст] - М.: 1989г. - 319с.
27. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. [Текст] - под ред. М.А. Аграновского, М.: 1980г.
28. Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Защепина М.Б. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. [Текст] – М.: 1999 г.
29. Медико – педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Методические рекомендации. [Текст] - М.: 1983г. - 27 с.

30. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. [Текст] - Ижевск 1999г. - 322с.
31. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. [Текст] – М.: Просвещение, 1992 г.
32. Пензулаева Л.Н Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. [Текст] - М.: 1988г.
33. Петроченко Г.Г Развитие детей 6-7 лет и подготовка их к школе. [Текст] - Минск, 1982г.
34. Психология дошкольника. Хрестоматия. [Текст] / Г.А. Урунтаева. – М.: Издательский центр Академия, 1997 г.
35. Рунова М. Особенности организации занятий по физической культуре. [Текст] - Журнал «Дошкольное воспитание», №10, 2002г. - с56-64.
36. Рунова М.А. Обучение детей ходьбе на лыжах. [Текст] - журнал «Дошкольное воспитание» - № 2 - 2003г.
37. Теория и методика физического воспитания и спорта. [Текст]. Под ред. Матвеева, 2000 г. – 121 с
38. Усова А.П. Обучение в детском саду. [Текст] М.:1981 г.
39. Фельденкрайз М.Н. Осознание ребенка через движение. [Текст] / М.: 2000 г.
40. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Сост. Луури Ю. Ф. [Текст] / М.: Просвещение, 1992 г.
41. Фролов В.Г., Юрко П.П., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. [Текст] /– М.: Просвещение, 1983г.
42. Хухлаева Т.В Теория и методика физического воспитания дошкольников. [Текст] / М.: 1979г..
43. <https://infourok.ru/fizicheskoe-vozpitanie-detey-doshkolnogo-vozrasta-1142479.html>
44. [http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2ad68b4c43a88521316c26\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/sport/3c0a65625a2ad68b4c43a88521316c26_0.html)

Приложение № 1

Протокол № 1 - первичного замера педагогического экспериментирования  
Группа № 1 (экспериментальная группа)

№	Код ребенка	Ходьба на лыжах 1 км.	Ходьба на лыжах 100 м.	Бег змейкой (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Спуск с горы и подъем «лесенкой»
1	Федор Х	9:00	1:50	8:07	7	6:04
2	Ирина В	9:10	2:00	9:01	8	6:01
3	Татьяна И	9:02	2:03	10:00	3	6:15
4	Анна А	9:15	2:06	10:05	10	6:30
5	Иван Б	9:00	1:55	9:06	5	6:00
6	Степан Б	9:01	1:57	9:06	2	6:02
7	Максим Г	10:04	2:02	9:09	5	6:10
8	Наташа Г	10:15	2:07	9:10	5	6:40
9	Максим С	12:01	3:01	10:10	10	6:02
10	Сергей С	10:00	2:46	9:10	8	6:00

Группа № 2 (контрольная группа)

№	Код ребенка	Ходьба на лыжах 1 км.	Ходьба на лыжах 100 м.	Бег змейкой	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Спуск с горы и подъем «лесенкой»
---	-------------	-----------------------	------------------------	-------------	--	----------------------------------

1	Анна В	10:10	2:48	10:05	3	6:15
2	Арина Т	9:00	1:59	10:00	7	7:00
3	Варвара К	9:00	2:00	10:10	2	7:01
4	Анастасия Е	12:12	3:15	10:00	8	7:03
5	Анна Ш	10:15	2:07	10:20	1	7:00
6	Валерия Б	9:00	1:08	9:10	7	6:00
7	Ксения Б	9:00	1:07	9:10	3	6:09
8	Илья Т	10:00	1:58	9:10	2	6:03
9	Тимур М	12:20	3:49	9:09	4	7:30
10	Артем Д	9:00	2:00	9:05	8	5:55

Протокол № 2- вторичного замера педагогического экспериментирования  
Группа № 1 (экспериментальная группа)

№	Код ребенка	Ходьба на лыжах 1 км.	Ходьба на лыжах 100 м.	Бег змейкой	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Спуск с горы и подъем «лесенкой»
1	Федор Х	8:45	1:40	8:00	7	5:25
2	Ирина В	9:05	2:00	9:00	9	5:35
3	Татьяна И	9:01	2:00	9:50	6	5:45
4	Анна А	9:14	1:17	10:00	11	6:00
5	Иван Б	9:00	1:54	8:45	5	5:47
6	Степан Б	9:00	1:00	9:04	2	5:41
7	Максим Г	10:03	2:02	9:00	7	5:55
8	Наташа Г	9:01	2:00	9:00	7	6:20
9	Максим С	12:00	2:45	8:20	12	5:47
10	Сергей С	9:55	1:58	9:08	11	5:01

Группа № 2 (контрольная группа)

№	Код ребенка	Ходьба	Ходьба	Бег	Сгибание и	Спуск с
---	-------------	--------	--------	-----	------------	---------

		на лыжах 1 км.	на лыжах 100 м.	змейкой	разгибание рук в упоре лежа	горы и подъем «лесенкой»
1	Анна В	10:09	2:48	10:05	5	6:15
2	Арина Т	9:00	1:59	10:09	7	6:59
3	Варвара К	9:01	1:45	10:09	2	7:01
4	Анастасия Е	12:10	3:10	10:00	8	7:03
5	Анна Ш	10:15	2:00	10:10	6	7:00
6	Валерия Б	9:00	1:07	9:00	7	5:45
7	Ксения Б	9:01	1:04	9:09	4	6:09
8	Илья Т	9:56	1:57	9:10	2	6:03
9	Тимур М	12:17	3:40	9:08	1	7:30
10	Артем Д	9:00	1:59	9:00	8	5:54

