



Утверждаю:  
директор МБУ ДО «Пестовская СШ»

Ю.Б. Федорова  
20 января 2023 года

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Пестовская спортивная школа»  
(МБУ ДО «Пестовская СШ»)

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
для детей 5-7 лет «Обучение хождению на лыжах»

Срок реализации программы: 9, 12 месяцев

Разработчики программы:  
Заместитель директора  
Панова Елена Ивановна

д. Русское Пестово

2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Аннотация.....	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Оценка реализации программы.....	5
4. Содержание программы.....	6
5. Условия реализации программы .....	10
6. Список литературы.....	11
Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	13
Приложение 3.....	15

## 1. Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для детей 5-7 лет «Обучение хождению на лыжах» (далее программа) является программой физкультурно-оздоровительной направленности. Программа предназначена для обучающихся - детей старшего дошкольного возраста и составлена в соответствии с Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).

Содержание программы направлено на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у обучающихся (далее детей), привлечение их к систематическим занятиям лыжным спортом.

Данная программа составлена с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, и Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утвержденных на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобрнауки России 3 июня 2003 года.

Данная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности по обучению ходьбе на лыжах.

## 2. Пояснительная записка

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Надо заметить, что в условиях зимы, когда двигательная активность детей значительно снижается, занятия лыжами в силу своих особенностей позволяют решать основные задачи физического воспитания.

При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Дети овладевают такими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить плоскостопие. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями, повышается иммунитет. Хождение на лыжах в хвойном лесу на морозном воздухе является профилактикой астматических заболеваний, улучшает работу легких. Во время занятий ребята скользят по лыжне, делают повороты, спускаются и поднимаются определённым способом. Это способствует у них воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, терпение, воспитывают ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышают активность.

Польза лыжного спорта для детей дошкольного возраста очевидна.

Необходимость создания программы возникла в связи с падением количества спортсменов, занимающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовкой по виду спорта лыжные гонки, т.е. **актуальность** разработки

программы обусловлена тем, что целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, способных достичь высоких спортивных результатов, можно осуществлять еще в дошкольном возрасте.

***Направленность*** программы – спортивная.

***Новизна*** данной программы заключается в предлагаемой системе, разработанной с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Занятия по обучению ходьбе на лыжах дают возможность каждому ребенку не просто познакомиться с элементами спорта, а научиться хождению и катанию на лыжах с дальнейшей возможностью спортивной подготовки в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Пестовская спортивная школа» (далее учреждение).

#### ***Отличительная особенность программы***

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у воспитанников с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего. Такая методика полностью соответствует специфике передвижения на лыжах.

***Цель программы*** - обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, закаливание и укрепление детского организма, с перспективой дальнейшего обучения по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки .

#### ***Задачи программы:***

##### ***Образовательные задачи:***

- формирование знаний и умений о передвижении на лыжах;
- совершенствование умений и технических приемов при передвижении на лыжах.

##### ***Оздоровительные задачи:***

- повышение функциональных возможностей организма (тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой систем);
- закаливание организма, повышение сопротивляемости при воздействии неблагоприятных условий внешней среды, повышение иммунитета.

##### ***Валеологические задачи:***

- овладение правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Программа составлена для детей старшего дошкольного возраста.

***Сроки реализации программы:*** 9 месяцев

***Возраст занимающихся по программе:*** старшая и подготовительная группы дошкольного учреждения, дети 5-7 лет.

**Формы работы с детьми:** теоретические и практические занятия. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.

Длительность занятий составляет один академический час – 30 минут. Одно тренировочное занятие составляет 1 астрономический час (два академических часа). Занятия проводятся с периодичностью 3 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты.**

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- умение ходить на лыжах;
- продолжение занятий по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» в учреждении.

**Система мониторинга** представляет собой систему мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу состояния здоровья и физического развития детей.

## **3. Оценка реализации программы**

Представляется, что наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий:

**Ходьба на лыжах переменным шагом:** оценивается правильностью толчка сначала одной, затем другой рукой.

**Повороты** (вправо, влево) оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения поворота.

**Подъемы** «елочкой», «лесенкой» оцениваются координационные способности ребенка, правильность выполнения подъема.

**Спуски** в низкой и высокой стойке оцениваются правильность принятия позы (устойчивость, безопасность), координационные способности ребенка, умение сохранять равновесие.

**Ходьба скользящим шагом** оценивается правильность выполнения скольжения, координационные способности ребенка, скоростные качества, выносливость.

Умение ходьбы на лыжах оцениваются по пяти бальной системе,

5 баллов - «отлично» - ребенок выполняет все элементы упражнения самостоятельно, в полном соответствии с заданием и схемой движения

4 балла - «хорошо» - при выполнении упражнения ребенком, были допущены ошибки, которые были исправлены с помощью инструктора, существенно не изменяющие характер движения и результат.

3 балла - «удовлетворительно» - упражнение ребенком выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели. Такая система оценки результатов двигательных навыков ходьбы на лыжах, позволяет не только получить достаточно объективную картину подготовки детей, но и выявить уровень всей группы. Результаты в баллах заносятся в сводную таблицу в раздел «лыжная подготовка» и выводится общий балл подготовленности детей.

**Сводная таблица**

Фамилия Имя Ребенка	Лыжная подготовка						Средний балл	Общий балл	
	Ходьба на лыжах переменным шагом 100	Повороты		Подъемы		Спуск			
		вправо	влево	вверх	вниз	Низкая			Высокая

#### 4. Содержание программы

Программа включает в себя обучение и совершенствование современной техники у обучающихся (детей) с применением методики одновременного обучения разным способам передвижения на лыжах. Данная методика предполагает по мере овладения одним способом передвижения на лыжах, не доводя его до прочного закрепления, переходить к изучению другого способа, таким образом, совмещая обучение новому способу с дальнейшим совершенствованием предыдущего.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности по этапам

**Этапы обучения.**

***Подготовительный этап.***

В этот период проводят упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания, реализуется общая физическая подготовка (ОФП). Очень важна также тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются различные повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по гимнастической скамье, бег с высоким подниманием ног, и др. В этот же период дети знакомятся с лыжами, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения лыж.

***Основной этап.***

Задачами основного периода подготовки является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. В основной части занятия проводятся общие развивающие упражнения (ОРУ) и специализированные упражнения, т.е. проводится специальная подготовка (СП). Сюда же входят обучение спусков, подъемов на склоны. Занятия проводятся с учетом постепенного нарастания и снижения физической нагрузки. Наибольшую физическую нагрузку на организм ребенка дают спуски со склонов и игры на лыжах.

***Заключительный этап.***

Основной задачей заключительного периода является подведение итогов (соревнования, зимний праздник), постепенное снижение нагрузки.

Учебно-тематическое планирование на 34 недели обучения

№ п/п	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		практика	теория
1.	Основы знаний о лыжном виде спорта.		2
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	22	
3.	Специальная подготовка (ОРУ и ходьба на лыжах с переменным и скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты)	32	
4.	Соревновательная деятельность и контроль	12	
	Всего часов	66	2

Учебно-тематическое планирование на 52 недели обучения

№ п/п	Раздел рабочей программы	Количество часов	
		практика	теория
1.	Основы знаний о лыжном виде спорта.		4
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	26	
3.	Специальная подготовка (ОРУ и ходьба на лыжах с переменным и скользящим шагом, спуски, подъемы, повороты)	52	
4.	Соревновательная деятельность и контроль	22	
	Всего часов	100	4

### Методика обучения

Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника). Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии. Чтобы проверить готовность детей 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. Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («ввер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет.

### Методика выполнения основных упражнений

#### *Ступающий шаг.*

Сначала детей учат ходить ступающим шагом без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. Не своевременное использование палок приучает детей «висеть» на них.

#### *Обучение скользящему шагу.*

С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Тренер-преподаватель 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 тренер-преподаватель исправляет положение ног и туловища. Основные критерии правильности скользящего шага:

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

Для удлинения скользящего шага тренеру-преподавателю надо ещё 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 тренером-преподавателем по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

#### ***Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах***

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Работа начинается ещё в подготовительный период, для этого выполняют различные повороты, круговые вращения, махи стоя на гимнастической скамейке и т.д. В основной период предложить детям пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега или мяч; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их. Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Тренер-преподаватель, находясь в середине круга, по мере необходимости показывает 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.

#### ***Обучение спускам.***

При обучении спускам обращается внимание детей на стойку лыжника, предложить ребенку слегка согнуть ноги в коленях, голени наклонить вперед. Правильность стойки лыжника проверяется на ровной поверхности, а затем ребенок принимает это же положение на краю склона. Тренер-преподаватель вначале сам показывает, как надо спускаться, обращает внимание детей на уверенный спуск их товарищей. Для предупреждения распрямления ног при спуске детям рекомендуются пружинистые покачивания на ногах.

#### ***Обучение подъемам.***

Обучение подъемам - здесь также требует большой подготовительной работы. Тренер-преподаватель показывает детям подъем ступающим шагом обратить внимание, что при этом ноги работают как при обычной ходьбе. При подъеме «лесенкой» надо четко отработать боковые приставные шаги, где лыжи ставятся четко параллельно.



А для этого также проводятся упражнения со зрительными ориентировками (перешагивание 3-5 палок, параллельно лежащих друг другу на расстоянии шага). Для ощущения переноса веса тела с одной ноги на другую хорошо проводить первые подъемы на «лесенку-ступеньку», заранее сделанную в снегу. Тренеру-преподавателю необходимо следить, чтобы все дети стремились преодолеть подъем, не снимая лыж. Подъем «ёлочкой» применяется на довольно крутых подъемах.

#### ***Обучение поворотам.***

В старшем дошкольном возрасте 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.

#### **Структура занятия.**

Структура занятий носит динамичный характер, может меняться в зависимости от уровня подготовленности детей, от погодных условий (обледенение снежного покрова, осадки в виде дождя, дождь со снегом, сильный ветер и т.д.), но в большинстве случаев носит стабильную модель.

#### **Вводная часть (10 минут) - разминка**

Основной целью вводной частью является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое «разогревание» организма. Предварительно разогревание позволяет детям быстрее овладеть «чувством лыж» и «чувством снега», является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус.

В начале каждого уличного занятия проводится разминка, направленная на подготовку организма к предстоящим нагрузкам. После ходьбы и короткой пробежки - время для подготавливающих упражнений: «Стойка лыжника», «Шапля», «Носочек - пяточка» и др. Можно посоревноваться в рисовании лыжами на снегу: «Кто быстрее нарисует солнышко?», «У кого самый красивый веер?».

Включает в себя общие развивающие упражнения с предметами и без них, построения, перестроения, различные виды ходьбы и бега, подводящие к освоению техники ходьбы на лыжах.

#### **Основная часть (40 минут)**

Задачами основной части занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости.

Обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее развитие ловкости, решительности (проводятся упражнения ходьба под воротца, с приседанием, хлопками, поворотами, со скольжением и пробежкой), а также спуски, подъемы на склоны. Занятия строятся с учетом нарастания и снижения физической нагрузки.

В основной части отрабатываются различные шаги (ступающий, скользящий, позже с палками попеременный двушажный ход) на малой лыжне, положенной на спортивной площадке. Это нужно для того чтобы тренер-преподаватель смог отследить правильность выполнения задания детьми и откорректировать их движения.

### **Заключительная часть (10 минут)- заминка**

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.

Постепенное снижение нагрузки подведение итогов переход к новым видам деятельности (спокойная ходьба без лыж, очистка и уборка инвентаря на место). По окончании занятий подводятся итоги: разбираются задания, выявляются ошибки при их выполнении, отмечаются успехи всех без исключения детей

#### **Методы и приемы.**

**Игровой метод.** Является ведущим методом обучения дошкольников. Суть игрового метода в том, что тренер-преподаватель подбирает игры, с помощью которых ребенок, незаметно для себя обучается и развивается играя.

**Наглядный метод.** Эмоциональное восприятие ребенком упражнений подкрепляется рассматриванием иллюстраций, презентаций и картинок.

**Метод показа.** Разучивание нового движения, упражнения тренер-преподаватель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении тренера-преподавателя движение предстает в законченном варианте. Тренер-преподаватель выполняет упражнения вместе с детьми, с целью закрепления эмоционально-двигательного опыта.

**Словесный метод.** Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движениями. Используются стихи, загадки, потешки, сказки.

**Метод релаксации.** Позволяет ребенку расслабить мышцы тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией. Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных заданий, вновь возвращается к пройденному материалу, но с усложнением.

**Метод творческого выполнения заданий.** Позволяет каждому ребенку предоставить возможность самостоятельного творческого выполнения того или иного задания (катание с горок, лыжная прогулка, игры соревновательного характера и т.п.)

## **5. Условия реализации программы**

В учреждении имеется спортивный зал, комплекс лыжный спортивный специализированный с лыжероллерными трассами для летнего периода, который входит во Всероссийский реестр объектов спорта.

Материально-техническое обеспечение программы соответствует основным задачам реализации программы.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации программы**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Крепления лыжные	пар	12
2	Лыжи	пар	12
3	Лыжные мази (на каждую температуру)	комплект	12
4	Лыжные парафины (на каждую температуру)	комплект	12
5	Мат гимнастический	штук	6

6	Мяч баскетбольный	штук	1
7	Мяч волейбольный	штук	1
8	Мяч футбольный	штук	1
9	Набивные мячи от 1 до 5 кг	комплект	2
10	Палки для лыжных гонок	пар	12
11	Секундомер	штук	4
12	Скакалка гимнастическая	штук	12
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	4
15	Термометр наружный	штук	4
16	Флажки для разметки лыжных трасс	комплект	1
17	Электротреугольник	комплект	2

Учреждение укомплектовано педагогическими, руководящими и иными работниками для реализации программы:

Наименование должности	Образование	Квалификационная категория	Стаж работы
Заместитель директора	Высшее специальное		8 лет
Инструктор-методист	Высшее специальное		4 года
Тренер-преподаватель	Высшее специальное	высшая	22 года
Техник по эксплуатации и ремонту спортивной техники (водитель мототранспортного средства - снегохода, укомплектованного приспособлением для прокладки лыжных трасс)	Среднее специальное		2 года

#### **Информационные ресурсы**

Информационная поддержка деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья участников образовательной деятельности, осуществляется через регулярное обновление сайта школы, публикации в районных СМИ.

#### **6. Список литературы**

- Апеева Л.А. Методическое пособие для воспитателей старшей группы по физическому воспитанию. В 3-х частях. Часть 1-3. - Уфа, 2007.
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - М.:АРКТИ, 2004
- Глазырина. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г., 264 с.
- Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина Н.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. - Изд.3-е, переработанное - СПб: Детство-Пресс. 2002.г, 224 стр.
- Осокина Т.И., Фурмина Л.С., Тимофеева Е.А. Игры и развлечения на воздухе. - Изд.2-е, доработанное. - М.: Просвещение, 1983г., 224 с.
- Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.

1. Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.
2. Ходьба вслед за тренером-преподавателем скользящим шагом.
3. Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
4. Пройти, приседая под воротцами, стараясь не сбить их.
5. Ходьба по учебной лыжне (меняя темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе.
6. Ходьба попеременно то скользящим, то ступающим шагом по учебной лыжне.
7. Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
8. Отработка правильной координации рук и ног при ходьбе на лыжах.
9. Ходьба на лыжах с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
10. Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками.
11. Ритмическая ходьба на лыжах под звуки хлопков.
12. Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

**Упражнения для обучения поворотам**

1. Повороты на месте вокруг пяток лыж.
2. Передвижение на лыжах, между флажками
3. Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360) в правую и левую сторону.
4. Ходьба по лыжне «змейкой» (поочередно обходя препятствие то справа, то слева).
5. Ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка

**Упражнения для обучения подъемам**

1. Боковые шаги на ровном месте в правую и левую сторону.
2. Подняться на склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком.
3. Подъем на склон «лесенкой».
4. Имитация подъема «елочкой» на ровном месте.
5. Имитация подъема «елочкой» по следу, оставленному тренером-преподавателем.
6. Подъем «елочкой» на пологий склон
7. Подъем «елочкой», ускоряя темп передвижения.

**«Пройди, 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 на лыжах стоящие палки, стараясь их не задеть. Не пропускать палок, стараясь не сбить их носками лыж, точно делать повороты.

**«Трамвай»**

Задача: закреплять пространственные ориентировки в ходьбе на лыжах. Описание: тренер-преподаватель делит играющих детей на 4 равные подгруппы, каждая группа детей из 5-7 человек держится за шнур (это - трамвай). Дети идут по снежной целине в любых направлениях. Встречаясь, расходятся только вправо. 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 темпе движения. Описание: дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед. Кто разорвет цепь рук, тот выбывает из игры.

**«Попади в цель»**

Задача: упражнять в устойчивом равновесии. Описание: у каждого ребенка комочек снега. Проходя мимо щита для метания, дети стараются с ходу попасть в щит левой и правой рукой. Выигрывает тот, у кого будет большее число попаданий.

**«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. Выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.

**«Будь внимателен»**

Задача: закреплять навык передвижения по равнине, развивать внимание. Описание: дети передвигаются по учебной лыжне. На сигнал тренера-преподавателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный - останавливаются) Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

### **«Через препятствие»**

Задача: закреплять навыки передвижения на лыжах и преодоления препятствий. Описание: на прямой лыжне располагаются препятствия (ворота из лыжных палок, конусы, и т.д). По сигналу тренера-преподавателя ребенок идет от черты до флажка, пройдя препятствие, он берет флажок, размахивает им и ставит на место. Следующий лыжник начинает движение только тогда, когда впереди идущий пройдет первое препятствие.

### **«Сороконожки»**

Задача: закреплять навык скольжения в колонне. Описание: группа детей делится на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Перед колоннами отмечается линия старта, а на расстоянии 30м - линия финиша, каждой команде дается по одному шнур, Дети, стоящие справа, берут шнур левой рукой, а стоящие слева - правой. По сигналу тренера-преподавателя колонны (сороконожки) бегут вперед к линии финиша, на выпуская шнур. Если кто-то выпустил шнур, то ведущий колонны должен остановиться и подождать, когда возьмут шнур. Игра считается законченной, когда последний лыжник пересечет линию финиша.

### **«Не урони»**

Задача: закреплять навык спуска. Описание: спускаясь, переключать из руки в руку перед собой и за спиной – предмет. Если предмет упал, поднимать его запрещается.

### **«Попади в цель»**

Задача: закреплять навык спуска, развивать ловкость. Описание: при спуске попасть снежком в цель. Выигрывает тот, у кого больше попаданий.

«Объехать конусы и вернуться на место» расстояние 5 - 8 м.

«Ходьба на лыжах парами» расстояние 10 м.

«Змейкой» на встречу друг другу (расходясь и сходясь) 3 конуса на расстоянии 3 м. «Перенеси кегли из обруча в обруч» расстояние 5 - 8 м.

«Перенеси флажки» расстояние 5 - 8 м.

«Ходьба тройками» держась за руки на расстояние 10 м.

«Не задень»- ходьба между флажками (фишками), стоящими на расстоянии 1 - 1,5 м др. от др.

«Ходьба с изменением темпа» ускорение в чередовании с ходьбой. Ускорение на 15 сек.

«Ходьба на выносливость» в медленном темпе (прогулочным шагом) - 15 мин.

«Быстрее до флажка» расстояние 10 - 15 м.

«Поменяй флажок» дети строятся в две команды, каждый должен пройти 10 - 15 м. до флажка, взять его, а на его место поставить флажок другого цвета. Выигрывает та команда, которая быстрее поменяет флажки.

«Кто быстрее повернется» дети стоят в шеренге на расстоянии 5 шагов др. от др., по сигналу поворачиваются вправо - влево. Выигрывает тот, кто быстрее повернется.

«Собери предметы» дети идут по прямой и в корзинку собирают предметы. 5 предметов на расстоянии 1 м. друг от друга.