

# Лыжи в саду «Белоснежка»





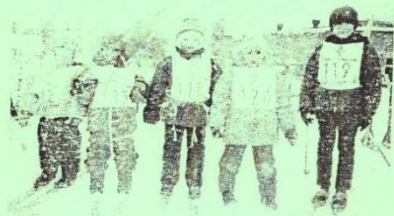
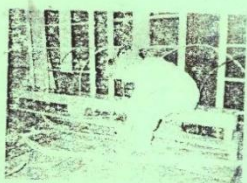
Министерство образования и высшей школы Республики Коми

Государственное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования  
Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров

## ОБУЧЕНИЕ

детей 3-7 лет

## ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ



# МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ББК 74.267.5

**Рецензенты:**

Канев В.А., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта СГУ  
Чесмарина Т.А., ведущий специалист управления дошкольного образования г.Сыктывкара

Научный редактор Хабарова Т.В., старший преподаватель кафедры дошкольного и начального образования КРИРОиПК

**А 67 Анисимова М.С.** Обучение детей 3-7 лет ходьбе на лыжах: Из опыта работы; Коми республиканский институт развития образования и переподготовки кадров. – Сыктывкар, 2007. – 54 с.

В предлагаемой методической разработке раскрыта методика обучения детей 3-7 лет ходьбе на лыжах без использования лыжных палок. Данная система обучения является обобщением опыта работы автора и апробирована на нескольких поколениях дошкольников. Для каждой возрастной группы детей подобрана система подготовительных специальных упражнений в игровой форме, способствующих подражанию устойчивого интереса к занятию лыжами.

Интересные практические находки окажут помощь педагогам дошкольных учреждений и педагогам учреждений дополнительного образования.

### СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	3
Введение.....	4
1. Оздоровительное и воспитательное воздействие лыжных занятий.....	5
2. Техника передвижения на лыжах.....	6
2.1. Способы передвижения и их описание.....	6
2.2. Способы спуска с горы и их описание.....	7
2.3. Способы подъема на склон и их описание.....	7
2.4. Способы торможения и их описание.....	8
2.5. Способы поворотов и их описание.....	9
3. Учебные площадки и склоны для обучения детей ходьбе на лыжах.....	10
4. Структура занятий по обучению детей ходьбе на лыжах.....	13
5. Обучение ходьбе на лыжах детей 3-4 лет.....	14
5.1. Особенности проведения занятий с детьми 3-4 лет.....	16
6. Обучение ходьбе на лыжах детей 4-5 лет.....	23
6.1. Особенности проведения занятий с детьми 4-5 лет.....	26
7. Обучение ходьбе на лыжах 5-6 лет.....	33
7.1. Особенности проведения занятий с детьми 5-6 лет.....	38
8. Обучение ходьбе на лыжах детей 6-7 лет.....	42
8.1. Особенности проведения занятий с детьми 6-7 лет.....	47
9. Работа с родителями.....	50
10. Календарь лыжных соревнований в разных возрастных группах.....	51
Библиографический список.....	52

Анисимова М.С.

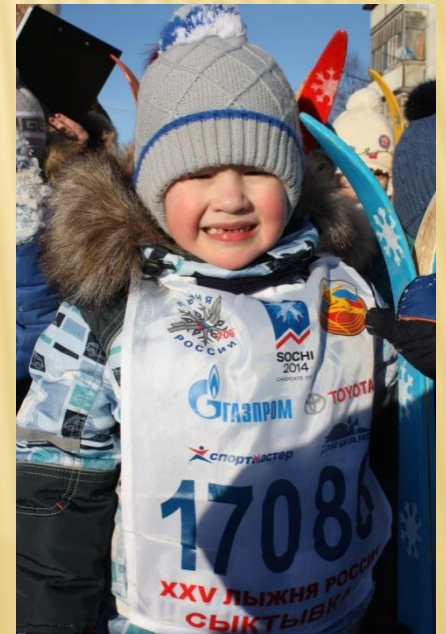
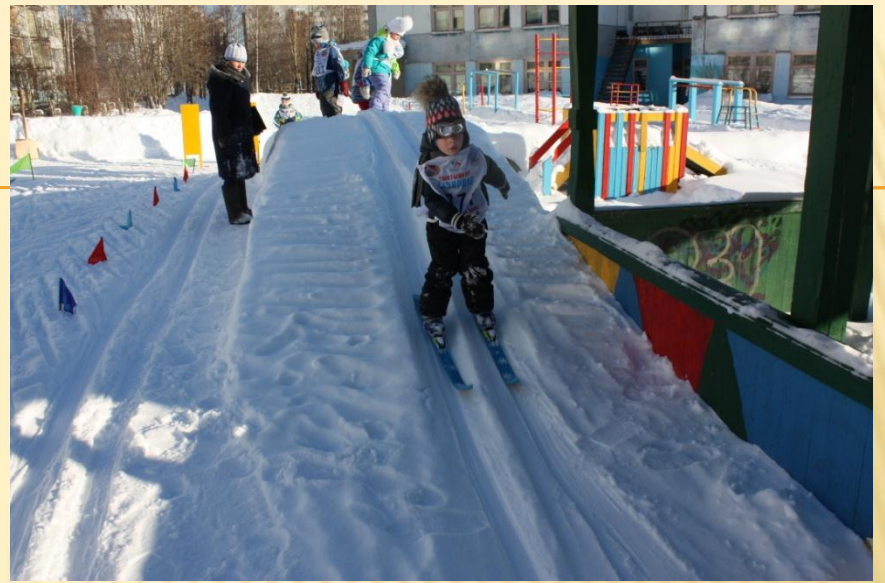
Обучение детей 3-7 лет  
ходьбе на лыжах  
(Из опыта работы)





















# КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования	Месяц проведения соревнований	Участники соревнований
1. «Открытие лыжного сезона»	ноябрь	дети 5 – 7 лет
2. «На приз Деда мороза и Снегурочки»	декабрь	дети 6 – 7 лет
3. «Лыжня России»	февраль	дети 5 – 7 лет
4. Ко Дню Защитника Отечества	февраль	дети 5 – 7 лет
5. К Международному женскому дню 8 Марта	март	дети 5 – 7 лет
6. Закрытие лыжного сезона: - индивидуальная гонка - эстафета	март	дети 4 – 7 лет

# ГРАМОТЫ И МЕДАЛИ



# ГРАМОТА



Награждается

За \_\_\_\_\_ место

В соревнованиях по лыжным гонкам,  
посвященных «Деду Морозу и Снегурочке»

Инструктор по физ. / Агеемова М.С./  
МДОУ «Д/с №4» г.Ухта



# ГРАМОТА

Награждается

За \_\_\_\_\_ место

В лыжных соревнованиях посвященных  
Международному Женскому дню 8 Марта

г.Ухта Инструктор по физ. / Агеемова М.С./  
МДОУ «Д/с №4»



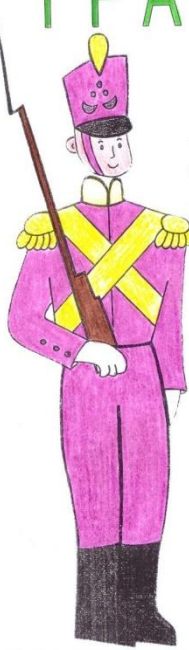
# ГРАМОТА

Награждается

За \_\_\_\_\_ место

В соревнованиях посвященных  
«23 февраля» среди мальчиков

Инструктор по физ. / Агеемова М.С./  
МДОУ «Д/с №4» г.Ухта



# ГРАМОТА

Награждается

За \_\_\_\_\_ место

В соревнованиях посвященных

«Закрытие лыжного сезона»

Инструктор по физическим упражнениям  
МДОУ «Д/с №4»

