Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №54 «Золушка» города Лесосибирска»



**Рабочая программа**

**детского творческого объединения**

**«ЮНЫЙ ЛЫЖНИК»**

Разработала:

воспитатель Никитина Е.Ю.

Лесосибирск – 2016

**I. Целевой раздел**

**1.1 Пояснительная записка**

Система физического воспитания и спортивной подготовки детей является важным фактором максимальной реализации огромного потенциала ценностей физической культуры для обеспечения здоровья нации, достижения людьми высокого уровня профессионализма, духовного развития личности, освоения здорового стиля жизни.

Подвижные игры с элементами спорта, как вид деятельности связаны с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В них совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку проявлять самостоятельность, активность и творчество.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы.

Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

 Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально - волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи. Регулярные занятия – это ещё и профилактика простудных заболеваний.

Исходя из этого, возникла идея: создать и внедрить в образовательный процесс ДОУ программу, которая будет направлена на оздоровление и обогащение двигательного опыта детей, через приобщение детей к зимним видам спорта: ходьба на лыжах.

Данная программа составлена с учетом СанПиНа на основе развернутого перспективного тематического планирования (физическое воспитание детей 2-7 лет) по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой; примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва разработанной П.В. Квашук..

Новизна данной программы состоит во внедрении спортивной деятельности, как средство и способ преобразования физического, духовного потенциала человека путем освоения соревновательной и тренировочной деятельности, через игры и упражнения, которые можно проводить в любое время года в зале, используя имитационные движения, но при этом очень точно отрабатывая технику.

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

Обучение детей дошкольного возраста начинается с подготовительного этапа. Подготовительный этап охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е. те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. Особое внимание в подготовительном этапе уделяется ОФП и закаливанию (дети, одетые в облегченную одежду, приближенную к лыжной, выполняют упражнения, игры, развивающие координацию движений). В этот же подготовительный период дети знакомятся с историей лыж, лыжными креплениями, палками, стойками для хранения, достижениями российских спортсменов.

Программа включает в себя аспект работы с воспитателями и родителями (беседы, рассматривание картин о зиме, зимних видах спорта, разбор положения тела, рук и ног, при ходьбе на лыжах).

Перспективное планирование в программе включает в себя теоретический и практический аспект, а также предполагает проведение занятий в зале (низкая температура воздуха, ветер, липкий снег), которые направлены на развитие ОФП, развитие ловкости, ориентировки в пространстве и т.д.

Условия для реализации программы включают в себяматериально – технические условия и условия дифференцированного похода. Материально-технические - это лыжи на подгруппу детей, атрибуты к подвижным играм,

Данная программа рассчитана для детей 5-6 лет. После освоения запланированного материала, дети смогут продолжить заниматься в секции, т.е. дальше развивать свои способности, имея первоначальную базу.

 Срок реализации программы  секции «Юный лыжник» - 1 год.

**1.2 Цели и задачи программы**

**Цель программы**:

Обеспечение двигательной активности детей через организацию и проведение кружковой деятельности МАДОУ.

Снижение заболеваемости через приобщение детей дошкольного возраста к зимним видам спорта (ходьба на лыжах) в условиях ДОУ.

**Задачи программы:**

1.Создание условий для мотивации детей к двигательной активности и развития потребности в физическом совершенствовании

2. Обогащение представлений о зимних видах спорта и формирование желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3.Воспитание положительных морально-волевых качеств: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

**Принципы реализации программы**

- научности - подкрепление всех проводимых мероприятий научно обоснованными и практически апробированными технологиями;

- комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

- адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого развития и состояния здоровья;

- результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей;

- комплексного подходак подбору содержания и проведения секционной, индивидуальной работы, самостоятельной двигательной деятельности;

- вариативности использования предложенного содержания.

**1.3 Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет**

На шестом году жизни происходят изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

На фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов.

Однако дети все еще быстро устают, при перегрузках возникает охранительное торможение. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр. Дошкольники активно приобщаются к здоровому образу жизни.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (последнее особенно свойственно мальчикам). Начинают проявляться личные вкусы детей при выборе движений. Одним больше нравиться бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д.

В совместной двигательной деятельности, особенно в подвижных играх соревновательного характера, дети делают попытки оценивать свои и чужие поступки и находить линию поведения, отвечающую интересам коллектива.

**1.4 Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками программы спортивной направленности**

*К концу учебного года у детей будут:*

1. Развиты физические качества и обеспечен уровень физической подготовленности в соответствии с возможностями, состоянием здоровья детей.

2. Сформированы морально-волевые качества: выносливость, настойчивость, самостоятельность.

**II. Содержательный раздел**

**2.1. Образовательная деятельность в соответствии с ФГОС ДО**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**2.2 Комплексно-тематическое планирование**

**Октябрь**

**1** ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.

*Беседа* «О лыжном спорте, лыжниках».

*Цель*: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ, беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».

**2** ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой.

*Презентация*      «Лыжный     спорт»

*Цель*: Познакомить детей с видами лыжного спорта, дать определение спортсменам, которые им занимаются, вызвать интерес к занятиям  лыжным спортом.

**3** ОФП: Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке.

*Беседа* ««Знакомство детей с лыжами»

*Цель*: Познакомить детей с лыжами. Дать детям рассмотреть их, потрогать, определить из какого материала сделаны, почему.  Учить подбирать лыжи и палки по росту.

**4** ОФП: Бег с высоким подниманием ног. Ходьба обычная. Прыжки со скакалкой.

*Беседа:* «Как надевать и снимать лыжи, переносить лыжи»

*Цель*: Учить надевать и снимать лыжи, способам переноски лыж. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.

**Ноябрь**

**1** «Знакомство с  техникой падения и вставания на лыжах»

*Цель:*  Обучать детей технике падения. Дети должны усвоить, что нельзя падать вперед и назад, чтобы не травмироваться, а уж если падаешь – падай на бок! И вставать дети учатся правильно (оставляем ножки на лыжне, поднимаемся на руках, перенося вес тела вперед).

**2- 3** «Освоение навыка ходьбы на лыжах»

 *Цель:* Учить детей стоять на лыжах, выполнять ряд упражнений (поднять носок лыжи, перемещение центра тяжести с одной лыжи на другую и т.д.); учить двигаться на падения.

*Игра « Пройди, не задень.»*

*Цель:* Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

**4** «Знакомство с правилами поведения на улице. Освоение навыка ходьбы на лыжах»

*Цель:* Знакомить детей с правилами поведения на улице: снег ни есть, не расстегиваться при ходьбе дышать носом, соблюдать расстояние м/у друг другом, если упал быстро встать, используя правило. Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги.

*Игра «Трамвай»*

*Цель*: закреплять пространственные ориентировки.

**Декабрь**

**1** «Преодоление препятствий»

*Цель*: Продолжать учить детей двигаться на лыжах, ставя ноги параллельно друг другу, преодолевать препятствия: езда змейкой между препятствий (объезд);проезд под препятствием; переступание через предметы разной высоты.

*Игра « Не урони»*

*Цель:* Закреплять навык спуска

**2**  «Подъём и спуск с горы»

Цель: Учить детей подъёму на горку «лесенкой», обратить внимание детей на правильное исходное положение при спуске  (колени согнуты, корпус наклонен вперед, руки произвольны – помогают сохранить равновесие).

*Игра «Попади в цель»*

*Цель*: упражнять в устойчивом равновесии.

**3** «Освоение навыка ходьбы на лыжах. Преодоление препятствий»

*Цель:* Продолжать учить ходьбе, ставя параллельно ноги. Учить преодолевать препятствия на снегу: ходьба под дугами, перешагивание через предметы.

*Игра «Через препятствие»*

*Цель*: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

**4** «Знакомство со ступающим шагом»

*Цель:* Обучать детей ступающему шагу, т. е ходить на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот. скользящим шагом.

*Игра «Будь внимателен»*

*Цель:* закреплять навык передвижения на равнине.

**Январь**

**1** «Знакомство с поворотами вокруг себя»

*Цель:* Продолжать обучать детей ступающему шагу, учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж. Для выполнения поворота ребенок слегка приседает, поднимает над снегом одну из лыж и одноименную палку, переставляет лыжу носком в сторону, не отрывая пятки от снега, затем приставляет другую лыжу. Игра «Нарисуем цветочек»

*Игра «Идите за мной»*

*Цель:* закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

**2 - 3** « Катание с пологой горки»

*Цель:* Упражнять в ходьбе ступающим шагом,

учить детей входить на небольшую горку ступающим шагом, съезжать с пологой горки в  высокой  стойке. При этом ребёнок держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

*Игра «Через препятствие»*

*Цель*: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

*Игра « Пройди не задень»*

*Цель*: Развитие пространственных ориентировок и совершенствование функции равновесия.

**Февраль**

**1 - 2** « Подъём на склон лесенкой. Спуск со склона в средней стойке»

*Цель*: Продолжать отрабатывать ступающий шаг, учить подниматься на склон горки «лесенкой». При этом ребенок поднимается вверх по склону приставными боковыми шагами. Учить спускаться со склона в средней стойке, слегка наклоняя корпус вперёд и сгибая ноги в коленях.

*Игра «Не урони»*

*Цель:* закреплять навык спуска.

*Игра « Поменяй флажки.»*

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

**3 - 4** «Знакомство со скользящим шагом»

*Цель*: Показать детям на примере скользящий шаг. Учить детей отталкиваться поочередно- то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левую сгибать в колене и выносить вперед; на нее полностью переносить тяжесть тела, и производить скольжение. Туловище наклонять вперед. Затем  отталкиваться правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах. Катание с горки в средней стойке.

*Игра «Трамвай»*

*Цель*: закреплять пространственные ориентировки.

*Игра « Ходьба парами, тройками.»*

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

**Март**

**1-2** Тренировочное. Игры

*Цель*: Продолжать учить детей скользящему шагу, закреплять умение ходьбы скользящим шагом. Спуск с горы в средней стойки. Игры «Пройди и не задень», «Кто самый быстрый».

*Игра «Лошадки», «Большие и маленькие»*

*Цель:* развитие устойчивого равновесия на лыжах.

**3-4**  Соревнования

*Цель:* В соревнованиях участвует вся группа. В программе соревнований бег на лыжах удобным для ребёнка ходом, спуск с горы. Номинации « Самый быстрый», «Самый ловкий».

**Апрель**

**1 -2** Тренировочные. Игры

Цель: Закрепление пройденного материала.

*Игра «Попади в цель»*

*Цель:* упражнять в устойчивом равновесии.

*Игра «Карусель»*

*Цель:* совершенствовать стойку лыжника.

**3-4** Тренировочные. Эстафеты.

*Игра «Через препятствие»*

*Цель:* закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

*Игра «Следопыт»*

*Цель*: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.

**Май**

**1** ОФП: Бег, ходьба обычная.

Повороты туловища, наклоны туловища, кружение.

*Подвижная игра «Зайцы и волк»*

*Цель*: закреплять умение прыгать на двух ногах.

**2** ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена.

Прыжки со скакалкой.

*Подвижная игра «Гуси-лебеди»*

*Цель*: развивать ловкость, быстроту.

**3**  ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища.

Ходьба по гимнастической скамейке.

*Подвижная игра «Хитрая лиса»*

*Цель*: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Учебный план**

*Формы занятий* – теоретические, практические: учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Занятия:

1. Подготовительные занятия: упражнения на развитие равновесия, координации движений, обучение детей обувать и снимать  лыжные ботинки, обучение технике безопасности.
2. Обучение навыкам ходьбы на лыжах: ступающий шаг, упражнения для обучения поворотам. Итоговое занятие
3. Ходьба скользящим шагом. Обучение поворотам. Итоговое занятие
4. Способы подъема на склон. Игры
5. Обучение спуску со склона. Способы торможений. Итоговое занятие
6. Закрепление материала. Эстафеты

По продолжительности занятия не превышают требования СанПин 2.4.1. 3049 - 13:

*Продолжительность* 1 занятия – 30 минут, 1 занятие в неделю.

 Занятия проводятся в морозную погоду при температуре от -1 до – 12 С°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга занятия на воздухе  отменяются.

**3.2 Мониторинг результатов освоения программы**

Мониторинг проводится на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста».

Данные заносятся в протокол из общего мониторинга физической подготовленности детей на конец учебного года. Результаты мониторинга заболеваемости ведется ежемесячно.

***Тест****: Челночный бег 3 раза по 10 метров.*

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола

Фиксируется общее время бега.

***Проба****«Ром Берга» в пяточно-носочном положении.*

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

Поскольку на сегодняшний день не существует единых, современных количественных показателей физической подготовленности, мы предлагаем в процессе диагностики сделать акцент на качественные показатели, характеризующие двигательные умения детей.

Контроль за качественными характеристиками осуществляется по трехбалльной системе:

*Высокий уровень* - ребенок правильно выполняет все технические элементы (отличная техника движения);

*Средний уровень* - ребенок справляется с большим количеством технических элементов (средний уровень овладения техникой движения);

*Низкий уровен*ь - наличие значительных ошибок (несформированная техника движения)

**Список литературы**

1. Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Кн. для воспитателя дет. Сада – М.: Просвещение, 1992г
2. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье!» программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.:АРКТИ, 2004
3. Голощекина М.П., «Лыжи в детском саду», М., 1977 г.
4. Грядкина Т. С. Теории и технологии физического воспитания дошкольника/ Т.С. Грядкина, Н.А. Нюткина - СПб
5. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
6. Макаров А.А. Методика начального обучения технике лыжных ходов. –М.,1993.
7. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве/ Н.В. Полтавцева. - М.: Просвещение, 2004. - 272 с.
8. Раменская Т.И. Закономерности развития организма юных лыжников. – М., 1991.
9. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты.- М.: ТЦ Сфера, 2011.
10. Фролов В.Г. «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение,1986.
11. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой/авт.-сост. Т.Г. Анисимова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 131с.

**Приложения**

***Приложение 1******Игры на снегу.***

**« 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.

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

**« Трамвай.»**

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

*Описание.* Воспитатель 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.

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

**« Ходьба парами, тройками.»**

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

*Описание.* Дети, держась за руки (вдвоем, втроем), продвигаются по снежной целине вперед.

*Правила.* 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.

*Правила*. 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.

 *Правила*. 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 воспитателя (поднимает разноцветные флажки) дети меняют движение. (На зеленый все идут, на красный – останавливаются)

*Правила*.  Дети идут по лыжне на расстоянии 2-3 м друг от друга.

**« Не урони.»**

*Задача.* Закреплять навык спуска.

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

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

***Приложение 2***

**Характеристика ходьбы на лыжах**

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями.
По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.
В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

**«Чувство лыж»** в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

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

Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.
Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.
Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

**Ступающий шаг** — ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

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

**Повороты** на лыжах выполняются на месте и в движении.
Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка приподнимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25—30°. Затем приподнимается правая лыжа и ставится возле левой. После этого движения начинаются снова. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задник одной из лыж, в зависимости от того, в какую сторону происходит поворот.

Повороты можно выполнять под счет: воспитатель считает до шести — ребенок за это время делает полный поворот.

**Подъемы.** По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось, зигзагом; по способу движения — попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».
На пологих склонах применяется подъем ступающим или скользящим шагами. Подъемы попеременными ходами выполняются так же, как и при ходьбе по снежной целине, но с несколько большим наклоном туловища вперед и с большой силой давления на палки.

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

Детям дошкольного возраста доступен **подъем «полуелочкой».** В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

**Подъем «елочкой»** для дошкольников не рекомендуется.
Спуски можно выполнять прямо и наискось из исходных положений — в основной, высокой, низкой стойках.

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

В низкой стойке лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытягиваются вперед. При спусках в основной стойке положение лыжника свободное, непринужденное. Ноги слегка сгибаются в коленях и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Лыжи ставятся узко на мягком и не сильно раскатанном снегу, причем одна лыжа выдвигается вперед (на длину ступни). На обледенелом снегу ведение лыж более широкое.

В основной стойке следует добиваться того, чтобы ноги были не напряжены и амортизировали толчки на неровностях. Высокая стойка применяется для уменьшения скорости спуска. При спуске в высокой стойке лыжник выпрямляется.
Детям дошкольного возраста доступны подъемы и спуски с пологих склонов, крутизна склона до 15°, длина ската до 20 м.

Высоту склона определяют с помощью эклиметра, который может сделать каждый воспитатель. Для этого школьный транспортир прикрепляется на прямоугольный кусок фанеры и у риски транспортира прибивается гвоздик, к нему привязывается нитка с грузом. На вершине холма вбивается шест высотой, равной росту воспитателя. У основания склона воспитатель, держа эклиметр в руках, нацеливается на верхушку шеста. Отклонение нитки с грузиком будет показывать высоту склона.

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

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

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