

Организованная образовательная деятельность

Программное содержание.

Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом.

Ход. Дети строятся в шеренгу в вестибюле детского сада. Проверяется соответствие лыж росту детей, наличие рукавиц, состояние креплений. После этого дети правильно берут лыжи и несут к месту занятия. Кладут лыжи на снегу одну справа, а другую слева от себя, затем закрепляют лыжи на ногах. Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей. Показ правильной позы лыжника, дети проверяют ее друг у друга. После этого скольжение и все идут по учебной лыжне 50 м. Необходимо напомнить, что ходьба должна быть широким скользящим шагом с энергичным размахиванием руками. Игра «У кого будет меньше шагов?» — дети идут по прямой лыжне (10 м), стараясь преодолеть ее за возможно меньшее число длинных накатистых шагов. Свободное скольжение по учебной лыжне — 10 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Программное содержание.

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

Ход. Дети организованно приходят к месту занятия. Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжах вправо и влево, переступанием лыжами «веер». Ходьба по лыжне, держа руки за спиной; ходьба между восемью флажками, стараясь не сбить их. Во время спуска с пологого склона при длине ската 6—8 м показать правильную стойку лыжника. Спуститься 2 раза до ориентира (флажок, звездочка). После этого можно разрешить детям 3—4 раза свободно спуститься со склона (в низкой и основной стойках). Ходьба по учебной лыжне — 50 м. Вернуться к месту сбора. Очистить лыжи от снега, скрепить, поставить в стойку.

Программное содержание.

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

Ход. Положить лыжи на снег. Проверить, все ли дети сделали это правильно. Пробежка на склон (10 м), спокойно вернуться к своим лыжам. Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки, ходьба по учебной лыжне — 80 м скользящим шагом. После этого проводится спуск со склона. Дети спускаются по заранее проложенной лыжне прямо по одному, соблюдая определенные интервалы. Поднимаются дети на склон «лесенкой» по одному в порядке очередности. Занятие заканчивается спокойной ходьбой на лыжах по прямой (30 м). Дети помогают друг другу чистить костюмы и возвращаются в детский сад.

Программное содержание.

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

Ход. Разложить лыжи на снегу. Пробежка со склона (10 м), спокойно вернуться к лыжам. Закрепление лыж. Упражнения на лыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно. Дети выходят на учебную лыжню и обходят ее. Детям предлагается обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг от друга, стараясь не задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия. Спуск со склона в основной стойке по одному по заранее проложенной лыжне. После этого предлагается детям спуститься пружиня ноги; побеждает тот, кто большее число раз пружинит ноги. Медленная ходьба по лыжне (30 м), воспитатель следит за правильной техникой скольжения. Занятие заканчивается спокойной ходьбой по дорожке без лыж

Программное содержание

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

Ход занятия. Дети приходят к месту занятия. Упражнение на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах. Выход на учебную лыжню. Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с сильным взмахом рук. Спуск с невысокого склона в основной стойке — 2 раза.

Проводится игра на отработку поворотов переступанием: «Кто быстрее повернется?». Дети стоят в шеренге по кругу на расстоянии 3—5 шагов друг от друга. По сигналу воспитателя «Поворот!» дети выполняют движение переступанием на 180° , а позднее и на 360° , сначала в одну, а затем в другую сторону. Выигрывает тот, кто быстрее закончит поворот. Ходьба по лыжне (30 м) спокойным скользящим шагом. Дети снимают лыжи, чистят их и возвращаются в детский сад.

Программное содержание.

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

Ход. Взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу, упражнение на внимание и ориентировку в пространстве: сделать пять шагов вперед с закрытыми глазами, повернуться и прийти на прежнее место. Упражнения на лыжах: стоя на лыжах, поочередно поднимать правую и левую лыжи так, чтобы пятка была на одном уровне с носком лыжи. Ходьба по лыжне змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга. Палки надо огибать то справа, то слева, поочередно. Все дети выполняют свободный спуск со склона. Ходьба скользящим шагом. Игра на лыжах «Кто быстрее?» на быстроту скольжения, закрепление навыка поворотов (вокруг флажка). Дети делятся на 3—4 звена. Впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первым в колонне (с флажком в руках) бежит к флажку, берет его, ставит на его место другой по цвету и, возвращаясь в свою колонну, передает этот флажок впереди стоящему, а сам встает в конец колонны. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Программное содержание.

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

Ход. Разложить лыжи на снегу, справа и слева от себя, на ровном расстоянии. Проводится упражнение для развития пространственных ориентировок. Пробежка без лыж (15 м).

Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп. Ходьба по учебной лыжне 100 м скользящим шагом. Обращать внимание на правильную посадку лыжника. Во время спусков со склона напоминать детям, как спускаться в основной стойке (показывает). Дети повторяют 2—3 раза. Затем проводится свободный спуск. Занятие заканчивается свободным скольжением детей на лыжах.

Программное содержание.

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

Ход. Разложить лыжи на снегу. Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне. Анализ и оценена техники передвижения каждого ребенка, ритмичность хода, длину скользящего шага. Переход к пологому спуску. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем спуск с торможением «упором». Отметить, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж