**ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ.**

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

**ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.**

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Дети должны овладеть различными способами передвижения вперед, торможения, поворотов, преодоления, подъемов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

**Ступающий шаг.** Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба 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.

**Скользящий шаг.** Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

**Попеременный и двухшажный ход.** В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 450 , отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

**Повороты.** Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Поворот переступанием вокруг пяток лыж наиболее постой из всех способов поворотов на месте. 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 и переносит палку в ту же сторону. Затем приставляет другую лыжу и переносит к ней вторую палку. Таким же образом , совершается второе, и последующие переступания до тех пор, пока лыжник не повернется до нужного ему направления. Так же выполняется поворот переступанием вокруг носков лыж, но при этом приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая. Поворот махом и прыжками в работе с дошкольниками используется редко.

**Подъемы.** Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется в боковом повороте к склону. Ребенок поднимается вверх по склону приставными шагами.

Способ «елочка» применяется главным образом при подъеме в гору в прямом направлении в тех случаях, когда попеременным ходом уже идти нельзя: лыжи начинают проскальзывать назад. При подъеме «елочкой» носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра так, чтобы не проскальзывали, задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. Руки работают энергично с полным распрямлением их в конце толчка, шаги свободны.

Детям дошкольного возраста более доступен подъем «полуелочкой». При этом одна лыжа становится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, ставится под углом по направлению движения носков наружу на внутренние ребра. Спуски можно выполнять из основной, высокой и низкой стоек. Чаще всего применяется лыжниками основная стойка. Положение тела при этом такое: ноги слегка согнуты в коленных и голеностопных суставах, голени наклонены вперед, руки немного согнуты в локтях. Одна нога выдвинута вперед примерно наполовину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. Низкая стойка используется на спусках для увеличения скорости: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед. Ноги стоят на всей ступне, руки вытянуты вперед.

На пологих склонах для отдыха мышц ног или с целью уменьшения скорости спуска применяется высокая стойка. При этом лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Торможение «плугом» используется главным образом на пологих склонах при небольшой скорости. При торможении «плугом» лыжник, смыкая носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени, друг к другу. Лыжи ставятся на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом», или упором, очень удобно при спусках с гор наискось. Для торможения «полуплугом» необходимо, чтобы одна лыжа продолжала скользить по прямой, в то время как другая отводится в сторону. Отведенная лыжа ставится на ребро и упирается им в снег. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

***ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ:***

1. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом.

2. Делать повороты на лыжах переступанием.

3. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ставить лыжи на место.

4. Воспитывать интерес к физическим упражнениям на лыжах. Желание пользоваться лыжами в свободное время (на прогулке).

***ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖЫХ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ.***

1. Передвигаться на лыжах скользящим шагом.

2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.

3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой».

4. Ходить на лыжах до 500 метров.

5. Уметь играть в игры на лыжах.

6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

**ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.**

1. Закреплять умение ходить скользящим шагом.

2. Выполнять повороты на месте и в движении.

3. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее в низкой стойке.

4. Ходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км.

5. Уметь играть в игры на лыжах.

6. Воспитывать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.

7. Готовить физкультурный инвентарь, убирать на место.

***ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ.***

1. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.

2. Ходить двухшажным ходом с палками.

3. Ходить на лыжах в среднем темпе 600 метров.

4. Выполнять повороты переступанием в движении.

5. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой».

6. Ходить в медленном темпе 2-3 км.

7. Спускаться с горки в низкой, средней и высокой стойках.

8. Пробовать тормозить «плугом».

9. Играть в игры на лыжах.

Также не маловажную роль по обучению ходьбе на лыжах играет и работа с родителями. Я считаю необходимым проводить родительские собрания в группах, на которых обсуждается значимость обучения детей ходьбе на лыжах как всестороннее развитие мышечной системы, укрепление костного аппарата, регулирование обмена веществ, формирование нравственно-волевых качеств. Рекомендации в родительском уголке: «Как подобрать лыжи ребенку? «Как одеть ребенка на лыжную прогулку?» имеют важное практическое значение. День открытых дверей, когда родители посещают прогулки на лыжах и сами в них участвуют оценивает мою деятельность в обучении ходьбе детей на лыжах.

Лыжи — при передвижении на лыжах равномерно вовлекаются в очень интенсивную работу все мышечные группы ног, рук и туловища. Благодаря такому равномерному распределению нагрузки между мышцами хождение на лыжах легче, чем бег такой же интенсивности.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на дыхание и кровообращение, очень резко увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, поэтому ходьбу на лыжах называют «естественной гимнастикой легких». Возрастает сила сокращений сердечной мышцы, однако кровяное давление повышается мало, т. к. кровеносные капилляры в обширных группах работающих у лыжника мышц расширяются, а в расширенных капиллярах уменьшается сопротивление току крови. Мало того, сокращения многочисленных мышц помогают продвижению крови по венам к сердцу, что также облегчает его работу.

Ходьба на лыжах — энергоемкие упражнения. Ходьба на лыжах в морозный день закаливает организм, вырабатывается устойчивость и выносливость к действию холода. Красота зимнего пейзажа благотворно действует на нервную систему.

Ходьба на лыжах укрепляет нервную систему, положительно влияет на дыхательную систему, способствует усиленному расходу калорий и похуданию. Скорость при спусках с гор, резкие повороты и торможения, сохранение правильного положения тела в пространстве увеличивают чувствительность вестибулярного аппарата и его функциональной устойчивости.

**Перспективное планирование занятий по обучению ходьбе на лыжах.**

***Вторая младшая группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Программное содержание** | **Ход занятия** |
| **1** | 1. Учить детей брать и переносить лыжи к месту занятий, чистить лыжи после занятия.  2. Учить раскладывать лыжи на снегу, закреплять и снимать лыжи.  3. Учить уверенно стоять на лыжах.  4. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах. | Показать, а затем предложить повторить следующие действия: положить лыжи на снег, вынуть лыжи из крепления, положить лыжи ровно справа то себя, встать на лыжи, закрепить крепления, снять и сложить лыжи.  Предложить постоять на лыжах, поднять правую и левую ногу с лыжей, подвигать правой и левой лыжей вперед и назад.  Дети проходят по прямой расстояние 10 – 15 м. |
| **2** | 1. Учить детей уверенно стоять на лыжах.  2. Учить ходить ступающим шагом. | Положить лыжи на снег, закрепить ногу в лыжном креплении.  Поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей.  Выполняют «пружинку».  Показ, как нужно передвигать на лыжах ступающим шагом.  Дети проходят ступающим шагом 10 м. |
| **3** | 1. Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах.  2. Закреплять умение ходить ступающим шагом. | Правильно положить лыжи на снег, закрепить их.  Упражнения на лыжах: вытянуть руки вперед и спрятать их назад; выставлять поочередно правую и левую ногу с лыжей; «пружинка».  Ходьба ступающим шагом по прямой 10 м.  П/и «Лошадки». Дети бегут часто прихлопывая лыжами по снегу по сигналу педагога «Тпру!» все останавливают и натягивают воображаемые вожжи. |
| **4** | 1. Закреплять умение ходить ступающим шагом.  2. Ходить по снежному коридору. | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: хлопок руками над головой; «пружинка»; поднимание правой и левой ноги с лыжами.  Ходьба ступающим шагом 20 – 30 м.  Ходьба по снежному коридору (10 м длины и 80 см ширины, образованный невысокой снежной насыпью). Дети проходят коридор дважды, стараясь ставить ноги уже.  П/и «Маленькие и большие». Дети идут на лыжах, педагог говорит: «Вот какие стали большие!» - дети выпрямляются, стоя на лыжах, вытягивают руки вверх. На слова: «А вот какие мы маленькие были!» - дети останавливаются и приседают. |
| **5** | 1. Познакомить со скользящим шагом.  2. Учить детей ориентироваться в пространстве.  3. Закреплять навык передвижения ступающим шагом. | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: «петушки» стоя на лыжах поднимать и опускать руки; «пружинка»; поочередное поднимание и опускания ноги с лыжами.  Показ педагогом скользящего шага (долго-долго скольжу на одной ноге, потом на другой).  Предложить детям пройти за педагогом скользящим шагом.  Задание: пройти до синего флажка скользящим шагом (10 м), до красного – ступающим шагом.  5 мин свободного скольжения. |
| **6** | 1. Продолжить обучение скользящему шагу.  2. Учить делать повороты переступанием.  3. Учить обходить предметы (скамейку, домик). | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: «петушок», «пружинка», поочередное выдвижение ног с лыжей вперед – назад.  Ходьба скользящим шагом за педагогом по лыжне (30 м).  Показ педагогом поворота переступанием, дети повторяют.  Совместный обход препятствий на участке. |
| **7** | 1. Закреплять полученные навыки пере-движения на лыжах ступающим и сколь-зящим шагом. | Закрепить лыжи.  Вслед за педагогом пройти ступающим шагом (10 м), скользящим шагом (10 м).  Самостоятельная ходьба на лыжах (5 – 8 мин.) |

***Средняя группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Программное содержание** | **Ход занятия** |
| **1** | 1. Восстановление полученных детьми в младшей группе навыков передвижения на лыжах. | Напомнить детям как брать, переносить, раскладывать на снегу и закреплять лыжи.  Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание ног, отставление ноги с лыжей в сторону («разгладим снег»).  Педагог напоминает детям, как идти на лыжах ступающим и скользящим шагом.  Задание детям: пройти лыжню 30 м (10 м – ступающий шаг, 20 – скользящий), приседая пройти под двумя воротами из лыжных палок.  Вернуться на исходную позицию, снять лыжи, очистить поставить на место. |
| **2** | 1. Закреплять навыки ступающего и скользящего шага.  2. Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3 – 4 м. | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: «петушки», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами.  Передвижение детей по лыжне 30 м (10 м ступающим шагом, 20 м скользящим шагом), проходят под воротцами, выпрямляются и делают хлопок над головой.  Показать детям спуск со склона, присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3 – 4 раза. |
| **3** | 1. Закрепить навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона.  2. Закреплять умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллель-но лежащие на снегу палки. | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружин-ка».  Ходьба скользящим шагом 30 ь, обходя встречающиеся препятствия.  Перешагивание поочередно через 3 гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Педагог обращает вни-мание на то, что бы дети при перешагивании через каждую палку ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Выполняют шаги вправо и влево.  Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза.  Свободное катание детей – 5 мин. |
| **4** | 1. Закрепить навыки передвижения на лыжах скользящим шагом.  2. Учить различать темп передвижения (быстро, медленно), ориентироваться в пространстве.  3. Учить подниматься на пригорок «лесенкой» и спускаться с него низко присев. | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: «петушки», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей.  Ходьба по лыжне 30 м то скользящим, то ступающим шагом (по сигналу педагога) в быстром и медленном темпах.  Ходьба по снежному коридору 10 м.  Ходьба на лыжах боковым шагом, перешагивая лежащие на снегу палки, стараясь ставить лыжи параллельно.  Спуск с небольшого склона, низко присев (4 - 5 раз).  Попытаться с помощью педагога подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, затем правым боком. |
| **5** | 1. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом.  2. Продолжать обучать спуску с невысо-кого склона в низкой фиксированной стой-ке и подъему «лесенкой» | Закрепить лыжи.  Упражнения на лыжах: хлопки руками над головой, «пружинка».  Ходьба по лыжне скользящим шагом 50 м.  Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Дети спускаются 2 – 3 раза и поднимаются «лесенкой». Педагог следит, чтобы дети при подъеме ставили ноги параллельно.  Ходьба скользящим шагом (5 мин.), согласовывая движения рук и ног. |
| **6** | 1. Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить за сгибанием ног к коленях при скольжении. | Закрепить лыжи  Упражнения на лыжах: «петушки», «пружинка».  Показать детям правильную позу лыжника, обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.  Ходьба по лыжне скользящим шагом. Педагог проверяет навык скольжения у детей, исправляет ошибки, делает указания.  Спуск с невысокого склона при длине ската 6 м, мягко пружиня ноги. Подъём на склон «лесенкой». |
| **7** | 1. Закрепить навык скользящего шага.  2. Учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 м. | Упражнения на лыжах: «пружинка», повороты «веер».  Ходьба по лыжне скользящим шагом.  Спуск и подъём (5 раз). Необходимо, чтобы дети спускались поочередно, через определенные интервалы. |
| **8** | Закреплять навыки передвижения на лыжах скользящим шагом, спускаться и подниматься на склон. | Ходьба на лыжах скользящим шагом.  Спуск со склона в низкой стойке, подъём «лесенкой» (3 – 4 раза).  «Нарисовать» лыжами «веер», переступая носками лыж, оставляя задний конец лыж в неподвижном состоянии.  Ходьба на лыжах, обходя препятствия, делая поворот переступанием. |

***Старшая группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Программное содержание** | **Ход занятия** |
| **1** | Восстановление навыка ходьбы на лыжах скользящим шагом. | Напомнить детям как брать, переносить, раскладывать на снегу и закреплять лыжи.  Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание ног, отставление ноги с лыжей в сторону.  Напомнить детям правильную позу лыжника. Дети проверяют ее друг у друга.  Ходьба по лыжне за педагогом 50 м.  П/и «У кого меньше шагов». Дети идут по прямой лыжне 10 м, стараясь преодолеть егоза возможно меньшее число длинных накатистых шагов.  Свободное скольжение по лыжне – 10 мин.  Снять лыжи, очистить, поставить на место. |
| **2** | 1. Закрепить навык скользящего шага.  2. Восстановление навыка спуска со склона и подъёма «лесенкой». | Упражнения на лыжах: боковые шаги на лыжак вправо и влево, переступанием лыжами «веер».  Ходьба на лыжне, держа руки за спиной, ходьба между флажками, стараясь на сбить их.  Спуск с пологого склона, при длине ската 6 – 8 м. (3 – 4 раза).  Ходьба по лыжне – 50 м. |
| **3** | 1. Закреплять навык скользящего шага.  2. Продолжать учитьспуску со склона, и подъёму на склон «лесенкой». | Упражнения на лыжах: «пружинка», небольшие прыжки.  Ходьба по лыжне 80 м скользящим шагом.  Спуск со склона, обращая внимание на правильное положение туловища, подъём «лесенкой».  Ходьба на лыжах 30 м. |
| **4** | Закреплять навыки скольжения, спусков со склонов и подъёмов на них. | Уражнения на дыжах: «пружинка», приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно.  Ходьба по лыжне 80 м.  Обойти 8 лыжных палок, стоящих на расстоянии 2,5 м друг отдруга, стараясь на задеть их, соразмеряя длину лыж до препятствия.  Спуск со склона, предложить детям спуститься пружиня ноги.  Ходьба по лыжне 30 м. |
| **5** | 1. Закреплять навык широкого скользящего шага.  2. Учитиь поворотам переступанием.  3. Упражнять детей в спуске. | Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах.  Ходьба по лыжне (40 м), заложив руки за спину, с силным взмахом рук.  Спуск со склона в основной стойке – 2 раза, спуск в воротики – 2 раза, свободный спуск – 3 раза.  П/и «Кто быстрее повернется». Дети стоят в шеренгу. По сигналу педагога «Поворот!», дети выполняют движение переступанием на 1800, а затем на 3600 , сначала в одну сторону, а потом в другую.  Ходьба по лыжне 30 м. |
| **6** | Закреплять навыки ходьбы на лыжах, спусков и подъёмов, поворотов. | Упражнения на лыжах: поочередно поднимать правую левую лыжу так, чтобы пятка была на одном уровне с ноком лыжи.  Ходьба змейкой, обходя 8 палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.  Спуск со склона.  П/и «Кто быстрее». Дети делятся на 3 – 4 звена.впереди на расстоянии 10 м ставится флажок. Стоящий первый в колонне с флажком в руках, бежит к флажку, берет его, на его мемто ставит другой по цвету, возвращается передаёт флажок следующему. |
| **7** | 1. Закреплять навык скольжения на лыжах.  2. Продолжать обучению спуску и подъёму по склону. | Упражнения на лыжах: ходьба на лыжах на месте, «пружинка», прыжки, боковые шаги, ускоряя темп.  Ходьба по лыжне 100 м.  Спуск со склона 5 – 6 раз.  Ходьба по лыжне 30 м. |
| **8** | 1. Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъёмов.  2. Познакомить детей с торможениями лыжами «упором». | Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов вправо и 5 шаго влево), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пятик лыж.  Ходьба по лыжне 100 м.  Спуск в средней стойке 4 раза.  Педагог показывает движение тормажения «упором». Дети выполняют движения вначале на месте, а затем при спуске 3 – 4 раза.  Ходьба на лыжах 30 м. |

***Подготовительная группа***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер занятия** | **Программное содержание** | **Ход занятия** |
| **1** | Восстановление навыка передвижения на лыжах скользям шагом. | Напомнить детям как брать, переносить, раскладывать на снегу и закреплять лыжи.  Упражнения на лыжах: попеременное поднимание то правой, то левой ноги с лыжей, сохраняя ее в горизонтальном положении, напомнить детям о посадке лыжника.  Ходьба по лыжне скользящим шагом 100 м.  Ходьба по извилистой лыжне (15 м). |
| **2** | 1. Восстановление навыкаспусков с поло-гих склонов при длине ската 8 – 10 м.  2. Закрепление навыка скользящего шага, поворотов на лыжах. | Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на лыжах, приседания.  Ходьба по лыжне (100м).  Ходьба «восьмеркой».  Спуск со склона, делая пружинистые приседания. |
| **3** | 1. Закреплять навыки спуска со склона, подъёмов, торможения.  2. Закрепление навыка скользящего шага. | Упражнения на лыжах: приседания с пружинистами покачиваниями на всей стопе, с ритмичными взмахами рук вдоль туловища.  Ходьба по лыжне (100 м).  П/и «Подними». Во время спуска, дети поднимают шишки, ветки, лежащие справа и слева от лыжни и друг от друга на расстоянии 1,5 м.  Спуск с торможением «упором».  Ходьба по лыжне (5 мин). |
| **4** | Учить детей ходьбе на лыжах с палками. | Показать детям , как раскладывать и разъединять лыжные палки и как их соединять.  Ходьба на лыжах (100 м)  Ходьба по извилистой лыжне скользящим шагом – 50 м. |
| **5** | Учить попеременному двушажному ходу с палками. | Упражнения на лыжах: приседания, немного приподнять лыжу и двигать ею то вправо, то влево, то вверх, то вниз.  Объяснить и показать детям,как брать в руки палки, как ставить палки на снег с небольшим наклоном вперед.  Ходьба на лыжах с палками.  П/и (без палок) «Чем дальше, тем лучше». На разбеге ребенок делает 5 – 6 шагов, с силой отталкиваясь на последнем шаге. Затем скользит дву лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто дольше и дальше проскользит. |
| **6** | Продолжить обучение попеременному двушажному ходу и спуску. | Упражнения на лыжах: поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжей, поворот переступанием «веер» и «солнышко».  Ходьба по лыжне (100 м).  Спуск с пологого склона без палок (3 раза).  Ходьба на лыжах попеременным двушажным ходом с палками. |
| **7** | 1. Учить ходить попеременным двушажным ходом с палками.  2. Учить преодолевать припятствия на пути. | Упражнения на лыжах: «пружинка», подпрыгивание на двух лыжах, шаги переступанием (5 шагов влево, 5 шагов вправо).  Ходьба попеременным двушажным ходом (100 м).  Показать способы преодоления препятствий перешагиванием и спупающим шагом с опорой на палки.  Свободная ходьба по лыжне 10 – 15 мин. |
| **8** | 1. Совершенсвовать навык передвижения на дыжах попеременным двушажным хо-дом.  2. Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон при длине ската 18 м. | Упражнения на лыжах: «пружинка», поочередное поднимание правой и левой ноги с лыжами, переступания и прыжки на лыжах.  Ходьба по лыжне попеременным двушажным ходом (100 м).  Спуск со склона вдвоем, держась за руки.  П/и «Спускаемся вместе». Группа (4 - 5 человек) детей стоит на склоне, взявшись за руки. По сигналу педегога все вместе начинают спуск.  Ходьба по лыжне (10 мин.) |