

**МДОУ "Эммаусский детский сад общеразвивающего вида"**

**Консультация для родителей**

**"Лыжная подготовка в дошкольном возрасте"**

**Выполнил: инструктор по физической культуре**

**Травников А.Н.**

**Эммаусс 2026г.**



**В разных культурах лыжи применялись для передвижения по снегу, охоты, военных действий и развлечений. Например, в Норвегии лыжи известны с IX века.**

**В письменных источниках лыжи впервые упоминаются в XIV веке. Первые документальные упоминания об использовании лыж на Руси датируются 1444 годом.**

**В 1767 году в Норвегии прошли первые официальные соревнования по лыжным гонкам.**

**В XIX веке начали создаваться первые лыжные клубы, которые объединяли любителей лыжного спорта и способствовали его развитию.**

**В XX веке лыжный спорт приобрёл популярность во многих странах мира, вошёл в программу зимних Олимпийских игр, которые проводятся с 1924 года.**

**Лыжная подготовка дошкольников полезна для физического развития, укрепления здоровья, формирования характера и социализации. Занятия ходьбой на лыжах вовлекают в работу почти все мышечные группы, способствуют энергичному обмену веществ в организме, усиливают функциональную деятельность внутренних органов.**

## **Физическое развитие**

**Укрепление мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов. Размашистая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствуют развитию мышечной силы.**

**Развитие пространственных ориентировок и координации движений — дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.**

**Формирование свода стопы и правильной осанки — при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы, особенно мышцы спины.**

**Развитие основных движений (бег, прыжки, метания) — обучение ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.**

**Развитие дыхательной мускулатуры — дыхание согласуется с движениями, что ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма.**

## **Здоровье**

**Закаливание — физическая нагрузка на морозном свежем воздухе усиливает защитные свойства детского организма, повышает его работоспособность и выносливость.**

**Улучшение работы сердечно-сосудистой системы — ритмичное длительное чередование напряжения и расслабления тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы.**

**Усиление дыхания и кровообращения — при занятиях на свежем воздухе увеличивается объём лёгких.**

**Укрепление иммунитета — регулярные занятия на лыжах помогают реже болеть инфекциями, а если и заболеть, то не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливать.**

**Профилактика плоскостопия — большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.**

## **Характер**

Воспитание морально-волевых качеств — ходьба по пересечённой местности, преодоление уклонов и подъёмов, спуски с гор воспитывают смелость и решительность, волю, настойчивость, дисциплинированность.

Формирование уверенности в себе — ощущение достижения при выполнении сложных маршрутов на лыжах формирует уверенность в своих силах.

Развитие терпения и целеустремлённости — лыжный спорт, требующий концентрации и настойчивости, способствует развитию этих качеств.

Преодоление страхов — нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе, это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребёнка на лыжах.

## **Социализация**

**Формирование командного духа — групповые тренировки и соревнования способствуют социализации детей, учат работать в группе и делиться своим опытом и ощущениями.**

**Взаимное обучение — дети перенимают привычки друг у друга, наблюдая за тем, как старшие товарищи относятся к тренировкам, как они заботятся о себе и общаются в рамках спортивного процесса.**

**Участие в зимних праздниках — дети могут попробовать свои силы в ходьбе на лыжах, посоревноваться с другими ребятами, что способствует социализации.**

**Таким образом, лыжная подготовка дошкольников помогает сформировать у детей интерес к зимним видам спорта, укрепить их здоровье и развить полезные навыки и качества**

## **Возрастные особенности лыжной подготовки**

**Младший дошкольный возраст (3–4 года) — ознакомление с лыжами, обучение правильному держанию палок, игры и упражнения на лыжах: «прогулка» по лыжне, перешагивание через препятствия, катание с горки. Основная задача — вызвать интерес к лыжам и создать положительные эмоции от занятий.**

**Средний дошкольный возраст (4–5 лет) — обучение скользящему шагу, попеременному двухшажному ходу, катание на лыжах по ровной местности, с небольших горок. Основная задача — формирование правильной техники передвижения на лыжах.**

**Старший дошкольный возраст (5–7 лет) — совершенствование техники передвижения на лыжах различными способами, участие в лыжных эстафетах и соревнованиях. Основная задача — закрепление навыков передвижения на лыжах и развитие интереса к лыжному спорту.**

## Упражнения

Подготовительные упражнения — как без лыж, так и на лыжах (поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.).

Ходьба ступающим шагом без палок — этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов.

Повороты на месте — выполняются переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево. Для закрепления навыка поворотов с детьми проводят игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко».

Спуски и подъёмы — например, «полуёлочка» (при подъёме на горку наискось), «ёлочка» (при подъёме на горку), «лесенка» (на крутые и обрывистые склоны).

Игры на лыжах — «Кто скорее до флажка», «Кто пройдёт и ни разу не упадёт», «Кто пройдёт и ни разу не уронит мешочка».

## **Некоторые требования к проведению занятий**

**Правильно подобрать лыжи — длина лыж определяется в соответствии с ростом и весом занимающихся. Для малышей высота лыжи — до локтя, для старших дошкольников — по поднятой вверх руке.**

**Правильно подобрать обувь и одежду — для занятий можно использовать повседневную зимнюю обувь или лыжные ботинки (предпочтительно с удлинённым, защищающим от снега голенищем, свободные по размеру). Одежда должна защищать от холода и ветра, быть тёплой, лёгкой и удобной.**

**Заранее предусмотреть удобное размещение и хранение лыж — чтобы дети имели возможность подходить к ним с разных сторон, не мешая друг другу.**

**Выбирать безопасное место для занятий — ровная местность, отсутствие препятствий, достаточная видимость.**

**При первых признаках усталости или ухудшения самочувствия необходимо прекратить занятие.**

## Рекомендации для родителей

Познакомить ребёнка с лыжами — после приобретения лыжной экипировки дать ребёнку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем в комнате помочь освоить повороты переступанием на месте, а на улице закрепить приёмы на снегу.

Обучать скользящему шагу — обратить внимание ребёнка на то, что при передвижении ноги должны быть всё время согнуты в коленях, в момент толчка нога сзади выпрямляется.

Приучать ребёнка к продолжительному катанию — дети легче переносят кратковременные прогулки, к продолжительному катанию приучать их следует постепенно. Например, ребёнок 4–6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5–2 км в спокойном темпе.

Проводить совместные лыжные прогулки — собственным примером прививать интерес к лыжному спорту.

Важно помнить, что лыжная подготовка должна приносить детям радость и удовольствие, не стоит перегружать детей сложными упражнениями и высокими требованиями.

## **Правила безопасности**

При спусках не выставлять вперёд лыжные палки. Если возникает необходимость резко остановиться, нужно присесть и упасть на бок (обязательно держа при этом палки сзади).

Важно соблюдать дистанцию между лыжниками на лыжне и при спуске с горки, чтобы не наткнуться на других.

После выноса лыж из тёплого помещения нельзя сразу класть их на снег — необходимо хотя бы немного охладить.

**Гигиенические требования** — нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости, запрещено использовать снег для утоления жажды, недопустимо снимать шапку и расстегиваться, когда стало жарко.

**Правила транспортировки лыж** — скреплённые лыжи надо расположить горизонтально носками вперёд и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

**Окончание занятий** — перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

## Лыжные занятия в ДОУ



**Спасибо за внимание!**

