

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ ДО СШ

А.С. Вагин

2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МДОАУ д/с

«Белочка»

Ю.Г. Софронова

2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
009FB7FB005F9DFF06EE7B50E2F5AB233E
Владелец Софронова Юлия Геннадьевна
Действителен с 29.01.2025 по 24.04.2026

План работы

в рамках сетевого взаимодействия

Муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения

детский сад общеразвивающего вида «Белочка» с приоритетным

осуществлением деятельности

по физическому развитию детей и

Муниципального бюджетного учреждения

дополнительного образования

спортивная школа

Пыть-Ях – 2025 г.

**План работы
в рамках сетевого взаимодействия
МДОАУ детский сад «Белочка» и
МБУ ДО СШ (муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа)**

Пояснительная записка.

Движение в жизни каждого ребёнка играет ключевую роль. Ежедневные физические упражнения необходимы для полноценного физического и психического развития. Через двигательную активность дети исследуют окружающий мир, развивают моторику, координацию и выносливость. Очень важно, чтобы такие нагрузки были разнообразными и соответствовали возрастным потребностям ребенка.

Лыжный спорт, является одним из наиболее популярных и доступных видов физической активности, особенно в климатических условиях Сибири. Занятия лыжным спортом помогают укрепить мышцы, развивают выносливость и служат прекрасным способом закаливания организма. Пребывание на свежем воздухе и взаимодействие с природой также способствует укреплению иммунной системы и общей физической закалке.

Вовлечение детей в спортивные мероприятия, такие как лыжные прогулки и тренировки, способствует формированию положительного отношения к физической активности и здоровому образу жизни. Это важный этап в воспитании культуры здоровья, которая будет сопровождать их на протяжении всей жизни.

Цель: Обеспечение условий для активного продвижения лыжного спорта среди воспитанников и родителей МДОАУ «Белочка», а также эффективной реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль».

Задачи:

1. Информационное сопровождение дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль».
2. Взаимодействие с МБУ СШ и формирование единого подхода к лыжной подготовке воспитанников МДОАУ «Белочка».
3. Сотрудничество с родителями (законными представителями) воспитанников МДОАУ «Белочка» для выбора ими дальнейшего спортивного будущего своих детей.
4. Повышение эффективности реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Лыжный патруль»

Календарный план взаимодействия МДОАУ «Белочка» с МБУ ДО СШ.

Время проведения	Тема мероприятия	Место проведения	Участники	Форма проведения, содержание работы.
Сентябрь 2025 г.	Анкетирование «Физическое развитие вашего ребенка».	МДОАУ д/с «Белочка»	50 человек (родители) Воспитатели старших и подготовительных групп	Проведение анкетирования среди родителей (законных представителей) воспитанников МДОАУ «Белочка» с целью выявления семей, заинтересованных в дальнейшем взаимодействии и сотрудничестве по программе «Лыжный патруль»
Сентябрь 2025 г.	Консультация для родителей «Чем полезен лыжный спорт».	МДОАУ д/с «Белочка»	25 человек Копылов Евгений Андреевич-тренер отделения лыжных гонок МБУ ДО СШ Колаева Янина Владимировна - инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Проведение родительского собрания для родителей (законных представителей) воспитанников, выявленных в ходе анкетирования. Цель мероприятия: информирование родителей о благоприятном оздоровительном влиянии лыжной подготовки на организм ребенка; выявление проблем и затруднений родителей в процессе выбора для ребенка спортивного направления; ознакомление родителей с программой лыжного патруля.

Сентябрь 2025 г.	Беседа с дошкольниками «Лыжные гонки: весело и полезно»	МДОАУ д/с «Белочка»	Копылов Евгений Андреевич- тренер отделения лыжных гонок МБУ ДО СШ Колаева Янина Владимировна– инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Проведение беседы с дошкольниками с целью повышения заинтересованности лыжными видами спорта, ознакомлением с основными правилами безопасности в процессе лыжной подготовки, знакомством с лыжным инвентарем и правилами использования.
Октябрь 2025 г.	Консультация для родителей: «Влияние занятий на организм дошкольника»	МДОАУ д/с «Белочка»	Колаева Янина Владимировна– инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Проведение консультации с целью ознакомления родителей с мерами медицинской профилактики сезонных заболеваний гриппа и ОРВИ, процессами закаливания и физическими нагрузками в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями ребенка.
Ноябрь 2025 г.	Просмотр альбомов «Зимние виды спорта», «Олимпийские чемпионы»	МДОАУ д/с «Белочка»	Воспитатели групп Колаева Янина Владимировна– инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка»	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников МДОАУ «Белочка»

			Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	
Ноябрь 2025 г.	Беседа с дошкольниками: «Лыжные трассы и крепкое здоровье»	МБУ ДО СШ Лыжная база	Копылов Евгений Андреевич- тренер отделения лыжных гонок МБУДО СШ Колаева Янина Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников МДОАУ «Белочка»
Ноябрь 2025 г.	Ситуативный разговор с детьми: «Почему полезно кататься на лыжах и гулять на улице».	МБУ ДО СШ Лыжная база	Копылов Евгений Андреевич- тренер отделения лыжных гонок МБУ СШ Колаева Янина Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников МДОАУ «Белочка»

Декабрь 2025	Видео-просмотр «Лыжные гонки», «Прыжки с трамплина»	МДОАУ д/с «Белочка»	Воспитатели групп Колаева Янина Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников МДОАУ д/с «Белочка».
Февраль 2026 г.	Экскурсия на лыжную базу.	МБУ ДО СШ Лыжная база	Копылов Евгений Андреевич - тренер отделения лыжных гонок МБУ СШ Колаева Янина Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников МДОАУ «Белочка».
Февраль 2026 г.	Лыжня России – 2026 (участие сотрудников и семей МДОАУ «Белочка»)	МБУ ДО СШ Лыжная база	Копылов Евгений Андреевич тренер отделения лыжных гонок МБУ ДО СШ Колаева Янина	Популяризация зимних видов спорта, привлечение интереса к лыжному спорту среди воспитанников и родителей МДОАУ «Белочка».

			Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	
Март 2026 г.	Фестиваль лыжного спорта «Вперёд, дошколят лыжня зовёт!» Подведение итогов лыжного сезона (обсуждение результатов программы «Лыжный патруль»)	МДОАУ д/с «Белочка»	Копылов Евгений Андреевич тренер отделения лыжных гонок МБУ СШ Колаева Янина Владимировна – инструктор по физическому воспитанию МДОАУ д/с «Белочка» Кустова Ирина Сергеевна – методист МДОАУ д/с «Белочка»	Подведение итогов работы по программе «Лыжный патруль» и по плану взаимодействия с МБУ СШ «Атлант» Анализ результативности тренировочного процесса, степень участия родительской общественности в работе над программой «Лыжный патруль», планирование на следующий учебный год, с учётом рекомендаций специалистов МБУ ДО СШ «Атлант».

«Оздоровительное и воспитательное значение лыжных занятий»

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Формируя двигательные навыки тех или иных движений, нельзя ограничиваться развитием только количественных и качественных их сторон, не влияя при этом на воспитание ребенка в целом. К сожалению, воспитательная работа в процессе обучения детей ходьбе на лыжах зачастую остается без внимания педагога.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребенку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребенка к преодолению возникающих затруднений.

Необходимо учитывать, что большую воспитывающую силу имеют те упражнения, которые сочетаются с другими сторонами воспитания, например с трудовым воспитанием,— это воспитание заботы о сохранности лыжного инвентаря (чистка и смазка лыж и т. д.). И надосказать, что дети занимаются этим делом с удовольствием, старательно выполняют каждое поручение, придиричивы к качеству работы своей и товарищей.

Самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины в процессе обучения — вот те качества, которые способствуют воспитанию прочных умений и навыков ходьбы на лыжах.

Для детей дошкольного возраста естественно стремление к конкретной и увлекательной деятельности, к достижению определенных, конкретных целей. Такой деятельностью могут быть не только лыжные занятия, но и прогулки на лыжах в лес.

Лыжные прогулки требуют от воспитателя организации большой подготовительной работы с детьми: проведение беседы о том, как

подготовить лыжи, каким должен быть костюм.

В этих беседах составляется и обсуждается план прогулки, ее маршрут и уточняются правила поведения детей на лыжной прогулке.

В результате у них появляется чувство ответственности, дисциплинированности, развивается сознательное отношение к требованиям взрослого, проявляется большая чуткость и заботливость по отношению друг к другу. Ребенок легко помогает своему товарищу закрепить лыжи, подсказывает наиболее рациональный способ преодоления препятствий (обход канав, склонов и т. п.). Совместные радостные переживания в процессе прогулок объединяют и сближают детей.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребенка. Эмоции оказывают положительное влияние на все его поведение. Сам процесс физических упражнений, проходящих в природных условиях, доставляет ребенку наслаждение. Каждая лыжная прогулка является источником радости.

Зимний лес полон очарований, приятных неожиданностей и совершенно незнаком детям. Иногда этот величественный зимний пейзаж даже пугает детей. Они не видели раньше ничего подобного.

Лыжные прогулки в лес, парк, способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Детям 5—6 лет можно рассказать о происхождении лыж, о лучших советских лыжниках, о различных лыжных соревнованиях и т. д. Эти сведения вызовут еще больший интерес у детей к лыжным занятиям.

При обучении детей ходьбе на лыжах необходимо учитывать эмоции ребенка. Нередко ходьба на лыжах вызывает у детей страх, неуверенность в себе. Это чувство необходимо преодолевать с самых первых шагов ребенка на лыжах. Профессор Е. А. Аркин писал: «Воспитать мужество в детях — одна из основных задач физического воспитания, потому что нет лучшего союзника в борьбе за сохранение и укрепление здоровья и за победу над заболеваниями, чем мужественная уверенность в своих силах, и нет опаснейшего врага здоровья, чем страх».

Если не обращать должного внимания на поведение ребенка при выполнении физических упражнений, указывали В. В. Гориневский, Г. А. Калашников, то страх и нерешительность нередко перерождаются в стойкое чувство робости, становятся чертой характера.

В процессе двигательной деятельности ребенок постоянно встречается с необходимостью преодоления тех или иных трудностей. Поэтому одна из основных задач физического воспитания в детском саду и заключается в том, чтобы помочь ребенку сознательно преодолеть чувство страха в различных упражнениях, подчинить страх своей воле, помочь мобилизовать знания и умения, проявив волю при выполнении задания.

Чувство страха и неуверенность в себе возникают у ребенка чаще всего в новой ситуации, при выполнении новых упражнений, а не в привычных условиях деятельности. Чтобы решить поставленную задачу, ребенок должен выбрать правильный и быстрый путь или способ действия, преодолевая страх.

Неоднократные наблюдения за детьми позволили выделить у них три типа поведения:

1. Одни дети боятся спуска, открыто признают свой страх, порой совсем отказываются от выполнения задания. Ребенок напряжен, пульс и дыхание у него учащены. При спуске он старается затормозить движение, ставит лыжи в положение упора. «Не поеду больше — боюсь!» «В детском саду я могу, а с этой горы никак», — со страхом говорят дети.

2. Другие дети также боятся спуска, но стараются не показать этого состояния. В таких случаях мышцы ребенка скованны, пульс и дыхание учащены, но ребенок старается убедить себя и окружающих в том, что он не боится: «Я не боюсь, я только хочу посмотреть», «Я же не боюсь, я сейчас только отдохну и поеду». В данном случае ребенок как бы оттягивает время спуска, ободряет и подготавливает себя к действию. Страх он маскирует, ему важна общественная оценка его сил и возможностей. Это заставляет ребенка

мобилизовать волю, знания, умения. Дети делают попытки самостоятельно преодолеть трудности, сознательно побороть чувство страха. И, наконец, остальные дети не боятся спуска и подъемов. Смело и прямо, не останавливаясь, не притормаживая движения, они уверенно спускаются со склона. В таких случаях движения детей легки, точны, координированы. Неудача, падение расценивается ими как неудача, но это не приводит к отступлению перед препятствием, а заставляет проявить волевое усилие. Дети критически оценивают свои неудачи, заставляют себя добиться лучшего результата.

Почему же у детей возникает чувство страха и можно ли его предупредить? Это объясняется двумя причинами: отсутствием волевого усилия и недостатком умений и навыков. Нередко страх у детей возникает в тех случаях, когда воспитатель нарушает требования методики, когда он не соблюдает принципа последовательности в обучении, когда им не продумана система обучения. Легкие задания не вызывают у ребенка волевого усилия, а трудные задания вызывают неуверенность в свои силы. Система обучения должна строго придерживаться принципа последовательности, постоянно подводя ребенка к выполнению более сложных заданий. Нередко взрослые допускают серьезные ошибки: запугивают детей разговорами об опасностях спуска или просто запрещают спуск со склонов. В таких случаях ребенок заявляет:

«Мама запретила мне скатываться, ушибиться можно». Боязнь болевых ощущений (и особенно, если они уже имели место в жизни ребенка) также является причиной страха у детей. Иногда страх может возникнуть в результате отрицательного примера других ребят. Увидев товарища, который нерешительно переступает по краю склона, девочка говорит: «Я тоже боюсь».

И, наконец, следует отметить, что при физическом утомлении значительно большее количество детей испытывает страх при спуске, отказывается от выполнения задания. Зная причины появления страха, можно выделить наиболее эффективные пути его предупреждения. Страх исчезает с приобретением умений сознательно регулировать свою деятельность, с формированием правильного двигательного навыка, умения управлять своим телом. При этом дети говорят: «Я сам себе сказал, что надо научиться не бояться», «Когда думаешь, что страшно, никогда не съедешь с горки, я думаю, что не боюсь, и съезжаю», «Мне ни капельки не страшно, научился и не боюсь совсем».

У всех детей отмечается сильное желание во что бы то ни стало преодолеть трудности спусков и подъемов. Особенно ярко это проявляется в детских высказываниях: «Я очень хочу быстро и красиво спускаться с гор, я еще и с трамплина буду прыгать», «Мне никак не научиться на горку подниматься, а спускаться немножко страшно, но я все равно научусь». Мотивы детских высказываний самые разнообразные (хочу научиться, хочу быть чемпионом, хочу быть смелым и бесстрашным, потому что это интересно, и т. п.). Желания, мотивы действия заставляют ребенка, приложить волевое усилие.

Одним из эффективных приемов преодоления чувства страха и воспитания уверенности в себе является пример воспитателя и всех детей группы. Наблюдения за выполнением упражнения, а затем подражание являются предпосылкой для преодоления страха. Девочка стоит на склоне и завистливым взглядом провожает детей, скатывающихся вниз. «Что же ты не спускаешься?» — спрашивает воспитатель. «Я боюсь падать», — отвечает ребенок. Воспитатель предлагает посмотреть, как надо спускаться, и весело кричит детям: «Ух, как приятно лететь на лыжах. Посмотрите, как я лечу. Ну-ка все за мной!» И уже внизу обращается к девочке: «А теперь ты попробуй спуститься, ведь это так приятно». Через месяц девочка, стоя на самом краю склона, говорила: «Я раньше боялась спускаться, а теперь мне ничуть не страшно», — и, демонстрируя свое бесстрашие, спускалась с горы. В значительной степени чувство страха у ребенка снижается одним только присутствием взрослого, к которому ребенок испытывает доверие, симпатию. Он стремится быть похожим на любимого человека и подражает его действиям.

Эффективность овладения движением в значительной степени зависит от умения детей самостоятельно оценивать технику

передвижения, анализировать свои неудачи. Примером этому служит анализ и оценка движений воспитателем. Воспитатель нередко завышает оценку, чтобы дети почувствовали уверенность в себе. Так, на лыжной прогулке все ребята сразу же устремились на склон оврага, где они с удовольствием спускались, поднимались и снова спускались. Одна из девочек к склону не подошла. Воспитатель все время наблюдал за ней, но не предлагал спускаться с высокого склона. Девочка самостоятельно нашла маленький бугорок и спустилась. Воспитатель тут же обращает внимание детей: «Наша Нина сегодня смело спустилась с горки, правда, пока еще маленькой, но ведь все мы начинали с этого. Нина правильно присела, выставила руки вперед, чтобы не упасть, оттолкнулась и съехала. Скоро Нина будет вместе с нами спускаться». Радость от удачно выполненного движения, похвала воспитателя укрепили у ребенка уверенность, желание добиться успеха. На следующем занятии девочка уже самостоятельно начала спуск.

Воспитывая волю ребенка, особенно важно, чтобы воспитатель верил в его силы. Впервые удачно выполненный спуск вызывает у детей чувство удовлетворения.

Помогая детям спуститься, воспитатель сначала поддерживает их. Дети меньше боятся. Однако опасность этого метода в том, что ребенок может привыкнуть к постоянной поддержке при спуске как к дополнительной опоре, а это создает у него неправильное представление о характере движения.

В преодолении отрицательных эмоций страха особенно важно добиться хотя бы небольшого успеха. Усилия, затраченные впустую, ослабляют волю ребенка. Вот почему важно стремиться, чтобы ребенок обязательно спустился со склона. А для этого можно облегчить ему задачу — разрешить спуск с середины склона, чтобы он ушел удовлетворенный небольшой победой над страхом. Необходимо всемерно упражнять волю ребенка. Для этого надо постепенно и последовательно подводить его к осознанному анализу причин неудач, падения, стараясь воспитать уверенность в себе. Осознание своей безопасности, желание овладеть движением помогает преодолеть страх. С этой целью используются разнообразные методические приемы: анализ характера движений и причин неудач, одобрение педагога, пример детей, своевременное исправление замеченной ошибки, показ фильмов, чтение рассказов о бесстрашных спусках взрослых с высоких гор и т. п. Правильно сформированный двигательный навык ходьбы на лыжах способствует полному исчезновению страха у детей.

Оценка и самооценка в процессе формирования двигательных навыков имеет большое значение, так как в этом раскрываются возможности осознания детьми своих движений. Ребенок должен проявить способность к наблюдению и анализу, что в дальнейшем активизирует его умственную деятельность. Положительное эмоциональное отношение детей к движениям, заинтересованность, удовлетворение от достигнутых результатов повышают детскую наблюдательность, возбуждают интерес к анализу движений. Процесс анализа, оценки движения должен начинаться у детей с создания точного и ясного представления о движении. Поэтому воспитателю вначале необходимо правильно и красиво показать детям выполнение движения в целом, сопровождая его доступными для детей пояснениями, стараясь вычленив наиболее существенные компоненты движения. Умение анализировать движение и оценивать его приходит не сразу.

Оценка детьми пяти лет все еще носит ярко выраженный эмоциональный характер. Дети обычно бывают довольны своими результатами, и, увлеченные движением, часто не замечают ошибок.

Анализируя технику передвижения, дети оценивают сам факт — выполнено или не выполнено задание, но затрудняются установить причины падения. Интересно и то, что на вопрос «Кто у нас в группе лучше всех ходит на лыжах?» они не ставят себя на первое место: «Лучше всех катается у нас Миша. Он никогда не падает, не боится». Но в то же время, давая объективную оценку движений товарища, многие дети стремятся на второе место поставить себя. Это говорит о том, что они еще затрудняются свои действия сделать предметом осознания и объективного оценочного суждения.

Дети шести лет наблюдательны и более четко представляют характер движений, могут быстро заметить ошибки передвижения на лыжах, указать отдельные причины. «Мне не нравится, что Вова бежит на лыжах, а не скользит и ноги в коленях не сгибаются»,— говорит ребенок. Дети старшего дошкольного возраста иногда чрезмерно требовательны к анализу движений своих товарищей. Свою же технику передвижения оценивают более благожелательно: «Я не знал, что у меня нет скольжения, да думал, что об этом говорить не надо».

У детей шести лет закрепляются более широкие связи между характером движения и причиной неудач. Так, некоторые из них находят и объясняют связи между положением тела и скоростью движения. «Когда с горы скатываешься, нужно ниже пригнуться — быстрее будет. А если стоять во весь рост, то ветер опрокинет»,— говорит мальчик. Ребенок в этом случае совершенно правильно отмечает закономерность — низкая стойка уменьшает сопротивление воздушной среды, и за счет этого повышается скорость спуска.

Интересна и последовательность детских суждений: дети старшего дошкольного возраста стремятся сначала оценить результат движения, а затем анализируют процесс передвижения.

Наблюдения показывают, что в дошкольном возрасте у детей может возникнуть переоценка своих сил и возможностей, а в связи с этим возникает противоречие между личной и общественной оценкой, что в дальнейшем приводит к конфликтам. Неумение подвергнуть анализу качество своего движения и движения товарища может воспитать у ребенка излишнюю самоуверенность, привычку к неоправданному первенству.

Если воспитатель обращает внимание на поведение детей во время ходьбы на лыжах, своевременно помогает советом, замечаниями, как исправить ошибки в движении, то дети будут более требовательны к себе, они не будут стремиться к необоснованному первенству. Осознанный анализ движений и появление оценочных суждений у детей в большой мере зависит от объективной педагогической оценки, которая дает пример анализа, помогает вычленить характерные качества движения.

Консультации для родителей «Влияние занятий на организм дошкольника»

* Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

* Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

* Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.

* Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

* Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

* Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.

* Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

* Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

«Как одеть ребенка на занятие?»

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги - обязательно толстые шерстяные носки, на руки – варежки. Шапочку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его "экипировка".

Памятка.

Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.) сообщите об этом воспитателю, заниматься в таком состоянии не желательно.

«Как правильно выбрать лыжи?»

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне

подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Совет.

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движения, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте.