

# УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ ОБРАЗОВАНИЯ

№2 (2021)

СРЕДШКОЛЬЯ

МЕТОДОЛОГИЯ

ИННОВАЦИИ

НОВОСИБИРСК



## Лыжная подготовка как средство оздоровления и развития детей младшего возраста

Оксана Викторовна Воденицкая

инструктор по физической культуре детского сада № 57, Новосибирск, Российская Федерация

## Ski training as a means of improving the health and development of young children

Oksana V. Vodenitskaya

physical education instructor of kindergarten No. 57, Novosibirsk, Russian Federation

Статья посвящена лыжной подготовке детей младшего возраста. Эта подготовка стала важной составной частью системы физического воспитания в дошкольном учреждении, так как имеет большое оздоровительное, развивающее и воспитательное значение как для детей с нормой развития, так и для детей с ОВЗ. Автор описывает систему лыжной подготовки, методы и приемы, которые использует в работе.

**Ключевые слова:** физическое развитие, благоприятное влияние на здоровье, координация, гибкость, состояние здоровья дошкольников.

The article is devoted to the ski training of young children. This training has become an important part of the system of physical education in preschool, as it has great health, developmental and educational value both for children with normal development and for children with disabilities. The author describes the system of ski training, methods and techniques that he uses in his work.

**Key words:** physical development, beneficial effect on health, coordination, flexibility, health status of preschoolers.

С чего начинаются лыжи?  
С прихода зимы в декабре,  
С веселых и дружных товарищей,  
Стоящих уже на лыжне.  
А может они начинаются  
С рассказа о лучших спортсменах страны?  
О том, как рекорды ставятся  
В суровых условиях нашей зимы.

О. В. Воденицкая

Согласно ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия и координации движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми, становление ценностей здорового образа жизни.

Наш детский сад № 57 находится в уникальной лесопарковой зоне, в двадцати метрах от соснового бора. Зимой территория детского сада похожа на пейзаж из зимней сказки. Сосны, находящиеся на территории, напоминают снежных великанов,

на ветвях которых весело резвятся белки, осыпая на землю хороводы пушистых снежинок. Красота зимнего леса, чистота снежного покрова, свежесть морозного воздуха создают у детей приподнятое и радостное настроение, желание сблизиться с природой, овладев навыком передвижения на лыжах.

Лыжная подготовка стала важной составной частью системы физического воспитания в дошкольном учреждении, так как имеет большое оздоровительное, развивающее и воспитательное значение как для детей с нормой развития, так и для детей с ОВЗ.

При передвижении на лыжах в достаточной энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма кислородом, укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная и иммунная системы, улучшается обмен веществ в организме. Умеренный холод проявляет себя прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания, которое в свою очередь является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка. Ходьба на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывает благоприятное влияние на осанку воспитанников. Формирование навыка правильной осанки особенно необходимо для детей с нарушением речевого развития, так как для них свойственны такие физиологические отклонения: «тяжелая» походка, боковые расклевывания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов.

Специалистами отмечено, что у детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по параметрам:

- по развитию физических качеств — низкий уровень ловкости и быстроты;
- по степени сформированности двигательных навыков — отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость.

Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, внимания, памяти). В этой связи занятия лыжной подготовкой вносят коррекцию не только двигательного, речевого, но и эмоционального, общепсихического развития.