Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж — от овального обода до длинных скользящих лыж.

Известный русский педиатр, гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.
Уже в начале нашего столетия передовые педагоги все больше и больше уделили внимания лыжному спорту детей.

П. Ф. Каптерев говорил о большом значении игр и развлечений на свежем воздухе, однако передвижение детей на лыжах и спуски с гор считал лишь забавой мускульного чувства. В. В. Гориневский считал, что ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста, и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.

На необходимость обучения детей ходьбе на лыжах обращали внимание врачи и педагоги Е. А. Аркин, А. А. Невский, X. Л. Виленкина, Е. Г. Леви-Гориневская и многие другие.
Первую попытку научно обосновать целесообразность обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах и уточнить методику обучения предприняла М. М Конторович.

Существенный вклад в методику обучения детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах внесла Н. Г. Кожевникова, которая предложила программу и разработала планы обучения. Несмотря на некоторые недостатки (детям средней и старшей группы предлагается почти один и тот же объем навыков и умений, не считается возможным обучать детей подъемам и т. п.), рекомендации Н. Г. Кожевниковой помогали воспитателям в работе с детьми.

Т. И. Осокина в своей работе «Лыжи и коньки — детям» раскрывает основы обучения детей ходьбе на лыжах.
На разработку теоретических вопросов формирования двигательных навыков ходьбы на лыжах у дошкольников оказали большое влияние исследования С. К. Фомина и В. В. Осинцева, которые изучали особенности становления этих навыков у детей 7—10 лет.
Развитие методики обучения ходьбе на лыжах базировалось на прекрасном опыте таких педагогов, как А. В. Аверчук, А. А. Бережнова, Н. И. Зуева, Н. Н. Кильпио, К. М. Лобанова, В. Л. Михневич, З. М. Штокаленко, В. А. Фомина и других.

# Обучение детей ходьбе на лыжах

# Балашова Т.В.

# (Инструктор по физической культуре)

