**Конспект занятия «Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах» (старшая группа).**

Задачи:

- учить спуску со склона в низкой стойке и подъему на него *«лесенкой»*;

- закреплять навыки скользящего шага;

- развивать умение передвигаться в определенном направлении, не мешая друг другу;

- воспитывать смелость и бережливое отношение к лыжному инвентарю.

Материал: лыжи по количеству детей, 4 флажка.

Ход занятия:

1. Вводная часть: взять лыжи, перенести их к месту занятий, разложить на снегу.

- разминка без лыж;

- упражнения на лыжах: *«Вперед, вперед»* - совершаются махи ногами, *«Пружинка»*с имитацией работы рук; боковые шаги на лыжах вправо и влево.

2. Основная часть:

-ходьба по учебной лыжне 80-100м. скользящим шагом (обращать внимание на правильную посадку лыжника, нога согнута в коленном суставе).

- игра *«У кого будет меньше шагов»*. Дети становятся на стартовой линии. На расстоянии 20 м от старта отмечается флажками финиш. Дети проходят скользящим шагом, отмеченную дистанцию, стараясь дольше скользить на одной ноге. Подсчитать, за сколько шагов ребенок пройдет дистанцию, выявить победителя (следить за тем, чтобы правая рука выносилась вперед вместе с левой ногой, а левая нога – с правой рукой).

- на лыжной площадке имитировать подъем *«лесенкой»* *(переставлять лыжи приставным боковым шагом)*.

- принять низкую стойку лыжника на месте, имитируя спуск со склона *(воспитатель показывает, объясняет и исправляет ошибки)*.

- подняться на пологий склон *«лесенкой»* и спуститься в низкой стойке *(при подъеме лыжи ставить на ребро)*.

3. Заключительная часть:

- ходьба по учебной лыжне;

- игра малой подвижности: *«Раз, два, три стойку лыжника прими»*;

- возвратиться к месту сбора, очистить лыжи от снега и поставить в стойку.