

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Орлёнок»
309301, Белгородская область, Ракитянский район,
с. Солдатское, мкр. «Ясные Зори», ул. Центральная, 12А

Рассмотрена
на педагогическом Совете
Протокол № 1
«Орлёнок»
от «31» 08 2021 г.

Утверждена
Приказом № 53 от «01» 09 2021 г.
Директор ЧДОУ «Детский сад

 М.В. Кучеревская



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Школа фигурного катания»**

(возраст 3-7 лет)



Педагог дополнительного образования
по фигурному катанию
Малая Екатерина Александровна

2021 год

Содержание

I. Пояснительная записка	3
1.1. Цель программы	4
1.2. Задачи программы	4
II. Содержание работы по обучению катанию на коньках	7
2.1. Учебно-тематический план занятий в спортивном зале 1-2 год обучения.....	10
2.2. Учебно-тематический план занятий на искусственном ледовом покрытии 1 - 2 год обучения	11
2.3. Учебно-тематический план занятий в спортивном зале 3-4 год обучения.....	14
2.4. Учебно-тематический план занятий на искусственном ледовом покрытии 3 - 4 год обучения	15
III. Диагностика	17
IV. Методические рекомендации	18
4.1. Игры на искусственном ледовом покрытии	25
V. Библиография	33

I. Пояснительная записка

Здоровый, закалённый, физически крепкий ребёнок, как правило, активен, жизнерадостен, вынослив. Он уверенно выполняет разнообразные виды движений, хорошо противостоит неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Однако данные исследований говорят, что большая часть детей имеют отклонения в состоянии здоровья. На это влияет ряд факторов: биологических, экологических, социальных условий, а также условий и технологий воспитания и обучения дошкольников.

Сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы дошкольных учреждений сохранение и укрепление здоровья детей. Тема обучения катанию на коньках детей старшего возраста незаслуженно забыта практиками дошкольных образовательных учреждений, и, несомненно, ценна для нашего уральского региона. Зимний период в нашем крае достаточно продолжительный. Из-за низких температур прогулки становятся короче, двигательная активность детей снижается. Катание на коньках даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей.

Катание на коньках – одно из наиболее интересных видов движения для детей. Систематические занятия на коньках, проходя в спортивном зале на искусственном ледовом покрытии, что оказывает положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия; укрепляют опорно-двигательный аппарат; способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию физической нагрузки улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навыки самообслуживания, аккуратности, привычка к порядку. В движениях на коньках у детей закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений.

Катание на коньках принадлежит к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Поэтому можно легко освоить данные упражнения, и они доступны для ребёнка с разной физической подготовкой.

Таким образом, катание на коньках является не только эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей, но и оказывает всестороннее влияние на развитие ребёнка. Это позволяет утверждать о необходимости проведения в дошкольных образовательных учреждениях занятий по обучению детей катанию на коньках.

Поскольку в содержании базовой части дошкольного образования раздел обучение катанию на коньках не представлен, а в ЧДОУ есть все условия и сформирован социальный запрос родителей – то предоставляется данная дополнительная образовательная услуга.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Школа фигурного катания» (далее–Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Необходимость в составлении программы обусловлена потребностями детей в занятиях фигурным катанием на коньках с целью овладения первичными навыками данного вида спорта и общим оздоровлением организма. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на дополнительное образование по развитию двигательных качеств у детей 3 - 7 лет с элементами фигурного катания на коньках для детского сада. Программный материал составлен в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020г. № 59599).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ЧДОУ «Детский сад «Орлёнок».

Таким образом, катание на коньках является не только эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности детей, но и оказывает всестороннее влияние на развитие ребёнка. Это позволяет утверждать о необходимости проведения в дошкольных образовательных учреждениях занятий по обучению детей катанию на коньках.

Вопрос обучения дошкольников катанию на коньках рассматривали такие авторы, как Д.В. Хухлаева, Э.Я. Степаненкова, Т.И. Осокина, А.В. Кинеман, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина, Х. Замалетдинова, А. Садовская, Т. Соловейчик, Э.Й. Адашквичене, А.И. Фомина и др. Эти авторы описывают отдельные упражнения или дают общие рекомендации по организации работы по обучению катанию на коньках.

Наиболее полное описание данного вопроса представлено у Л.М. Пустынниковой в работе «Коньки в детском саду». Задачи физкультурного образования в старшей группе по программе Л.М. Пустынниковой включают в себя: обучение катанию на коньках только по снежной укатанной площадке, а детей подготовительных групп – по льду. В сравнении с этим в программе Т.Э. Токаевой

«Азбука здоровья» дети уже со старшей группы учатся устойчиво стоять на коньках на льду, скользить, выполнять повороты. Дети подготовительных групп осваивают более сложные движения на искусственном покрытии.

Таким образом, можно отметить, что вопросу обучения дошкольников катанию на коньках отводится важное место в общей системе физического воспитания детей, но в литературе этот вопрос освещен недостаточно полно для использования в практике работы детских садов.

При комплектовании групп учитывается группа здоровья ребенка, отсутствие медицинских противопоказаний и возраст ребенка. Первый год обучения – дети 3-4. Второй год обучения – дети 4-5 лет. Третий год обучения дети 5-6 лет. Четвертый год обучения дети 6-7 лет. Количество детей в подгруппе не более 12 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, длительностью 30-35 минут, общее количество занятий за год обучения – 48.

1.1. Цель программы.

- научить детей уверенно двигаться на коньках по льду;
- активно использовать разнообразные движения на коньках в подвижных играх на льду.

1.2. Задачи программы.

В подготовительном периоде (в спортивном зале и на искусственном ледовом покрытии)

решаются следующие задачи:

- вызвать интерес и желание детей кататься на коньках через беседы и при помощи подводящих упражнений;
- формировать первоначальные представления о технике катания на коньках, используя подготовительные упражнения в помещении и специальные упражнения, а также наглядные пособия – модули;
- учить способам самостраховки при падении в помещении и на искусственном ледовом покрытии;
- формировать чувство равновесия при помощи специальных упражнений.

В основном периоде обучения, проходящем на льду, решаются следующие задачи:

- закреплять движения, разученные в подготовительном периоде в спортивном зале с переносом их на лёд;
- закреплять умения мягко падать на лёд;
- формировать новые двигательные навыки;
- учить технике катания по прямой;
- продолжить обучение технике отталкивания одним и поочерёдно двумя коньками при движении по прямой, сохраняя правильную посадку;
- учить более длительному скольжению на одном, на другом коньке, на двух коньках после отталкивания, сохраняя при этом правильную посадку конькобежца и постановку коньков;
- учить скольжению способом «не отрывая ног ото льда» (волна) (подготовительная группа);
- учить управлять движениями ног и туловища при выполнении бега по кругу, торможений и поворотов (старшая и подготовительная группа);
- формировать навыки скольжения на одной ноге после небольшого разбега, навыки скольжения в парах, в тройках, шеренгах (подготовительная группа);
- учить выполнять серию прыжков на двух ногах после разбега (подготовительная группа);
- учить технике катания спиной вперёд (подготовительная группа);
- учить технике вращения вокруг себя на одной, двух ногах (подготовительная группа);
- совершенствовать навыки катания в играх разной подвижности;
- способствовать проявлению творчества в движениях на льду, используя музыкальное сопровождение.

В результате двух первых лет обучения дети средней группы приобретают:

- навыки сохранения устойчивого равновесия на льду;
- сохранение правильной посадки;
- уверенного скольжения по льду по прямой, а также при выполнении несложных упражнений по прямой («Фонарики», «Ёлочка» и др.);
- умение управлять туловищем и ногами при выполнении поворотов, торможении «плугом»;
- использовать разученные движения в подвижных играх на льду.

В результате третьего и четвертого года обучения дети подготовительной группы - осваивают более сложные упражнения на льду:

- разбег с помощью длинных скольжений;
- скольжение, не отрывая ног ото льда (упражнения «Волна», «Змейка»);
- скольжение спиной вперёд;
- двухопорное скольжение с прыжками на двух ногах;
- скольжение на одной ноге после разбега (упражнения «Цапля», «Ласточка»);
- вращение вокруг себя после небольшого разбега;
- согласование движений во время скольжения в парах, тройках, шестёрках с выполнением заданий (упражнения «Капустка», «Волчок», «Плетень»).

Дети приобретают умение быстро переходить от одного двигательного задания к другому, повышается скорость и маневренность движений на коньках. В результате дети легко справляются усложнёнными заданиями в подвижных играх. Игры приобретают соревновательный характер.

II. Содержание работы по обучению катанию на коньках

1- 2 год обучения:

Процесс обучения катанию на коньках осуществляется в два периода: *подготовительный и основной.*

Занятия *подготовительного* периода делятся на два этапа: в спортивном зале и на искусственном ледовом покрытии.

На первом этапе подготовительного периода решаются следующие задачи:

- вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках,
- обеспечить общую физическую подготовку,
- формировать чувство равновесия,
- формировать первоначальные представления о технике катания на коньках,
- выработать навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания,
- научить способам самострахования при падении.

Проводятся беседы с демонстрацией специально подобранных фотографий, иллюстраций, открыток о конькобежцах, рисунков детей, ранее занимающихся в секции. Знакомство детей с разными видами спорта (конькобежный, фигурное катание, хоккей на льду). Учить видеть зависимость экипировки и видов движения спортсменов от вида спорта. Одна из бесед может быть посвящена истории развития коньков. Также может быть организован просмотр видеозаписи выступлений участников чемпионата мира по фигурному катанию, во время которого дети имеют возможность увидеть различные движения на коньках, интересные фигуры, которые выполняют спортсмены.

Необходимо знакомить детей с различными видами движения на льду. С этой целью с детьми проводятся подготовительные, подводящие и специальные упражнения.

Занятия второго этапа подготовительного периода проводятся на ледовом искусственном покрытии.

Основной период обучения включает занятия с ноября. В этом периоде обучения решаются следующие задачи:

- формировать новые двигательные навыки на коньках и закреплять движения, разученные в подготовительном периоде обучения;
- продолжить обучение технике отталкивания на одном, поочередно на двух коньках по прямой;
- учить катанию по кругу;
- приучать сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку, постановку коньков;
- учить поворотам и торможениям.

Весь процесс обучения в основном периоде распределяется на три части. Сначала дети учатся кататься по прямой, сохраняя правильную посадку при устойчивом равновесии. Учатся правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону - назад и выполняя взмах руками.

Во второй части основного периода обучения дети совершенствуют приобретенные навыки в играх. Необходимо учить детей управлять движениями ног и туловища при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. А также учить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. От этих умений зависит устойчивость ребенка на коньках и длительность одноопорного скольжения.

В третьей части основного периода обучения закрепляем все приобретенные детьми умения и навыки

В основном периоде обучения играм отводится больше места, чем в подготовительном, так как в игре дети имеют возможность активно использовать разученные движения, совершенствуя навыки катания.

Третий — четвертый год обучения.

Процесс обучения также осуществляется в два периода: подготовительный и основной. На третьем и четвертом году подготовительный период укорачивается и начинается с октября.

На первом этапе подготовительного периода (октябрь) решаются следующие задачи:

1. вызвать у детей интерес и желание кататься на коньках.
2. обеспечить общую физическую подготовку.
3. продолжать формировать чувство равновесия.
4. закреплять навыки быстрого самообслуживания, необходимые для подготовки к занятию и после его окончания.
5. упражнять в различных способах самостраховки (технике падения).

На этом этапе с детьми проводятся подготовительные, подводящие и специальные упражнения для укрепления голеностопного сустава и развития чувства равновесия.

Основной период обучения решаются следующие задачи:

1. закреплять умение соблюдать правильную посадку (позу конькобежца), постановку коньков.
2. закреплять движения, разученные на первом году обучения.
3. формировать новые двигательные навыки на коньках:
 - формировать навыки скольжения на одной ноге после небольшого разбега, навыки скольжения в парах, в тройках, шеренгах;
 - учить выполнять серию прыжков на двух ногах после разбега;
 - учить технике катания спиной вперед;
 - учить технике вращения вокруг себя на двух ногах.
4. совершенствовать навыки катания в играх разной подвижности.
5. способствовать проявлению творчества в движениях на льду, используя музыкальное сопровождение.

Весь процесс обучения в основном периоде также распределяется на три части. Сначала закрепляем навыки первых двух лет обучения.

Во второй части основного периода происходит обучение новым движениям, а также закрепление в игровых упражнениях умения управлять движениями ног и туловища при выполнении различных упражнений.

Третьей части основного периода обучения необходимо закреплять все приобретенные детьми умения и навыки в играх. Больше внимания необходимо уделять творческим проявлениям при выполнении различных движений, выполнении движений под различную музыку.

2.1. Учебно-тематический план занятий в спортивном зале**1-2 й год обучения**

Вид деятельности	В помещении/занятие							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Обучение технике падения вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
Обучение технике падения мягко на бок		+	+	+	+	+	+	+
Учить стоять, приседать, ходить на коньках, ставить коньки прямо			+	+	+	+	+	+
Учить сохранять равновесие на одной ноге	+	+	+		+		+	+
Учить позе «конькобежец» - правильной посадке		+	+	+	+	+	+	+
Учить понимать направление толчка при отталкивании, ставить ногу на внутреннее ребро			+	+	+	+	+	+
Учить наклонять коньки на бок, понимать положение коньков при наклоне			+		+		+	+
Учить мягкому приземлению в прыжках на двух ногах				+		+	+	+

**2.2. Учебно-тематический план занятий на искусственном
ледовом покрытии 1-2 й год обучения**

№ п/п	Вид упражнения	Занятия на ледовом искусственном покрытии 1- 2 год обучения.											
		декабрь				январь				февраль			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Обучение технике падения вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Обучение технике падения мягко на бок			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Учить стоять, приседать, ходить на коньках, ставить коньки прямо	+	+										
4.	Учить сохранять равновесие на одной ноге	+	+	+	+	+	+						
5.	Учить позе «конькобежец» - правильной посадке	+	+	+	+	+	+						
6.	Учить понимать направление толчка при отталкивании, ставить ногу на внутреннее ребро												
7.	Учить наклонять коньки на бок, понимать положение коньков при наклоне				+	+							
8.	Учить мягкому приземлению в прыжках на двух ногах												
9.	Учить сохранять направление движения – против часовой стрелки	+	+					+	+				
10.	Закреплять навыки параллельной постановки коньков при ходьбе				+	+							
11.	Учить скольжению на одной ноге, отталкиваясь другой	+	+	+	+	+	+	+	+				
12.	Учить группироваться при движении (ходьба, катание)				+	+	+						
13.	Разучивать технику отталкивания					+	+	+	+				
14.	Учить соблюдать правила передвижения на площадке					+	+	+	+				
15.	Учить разбегу из нескольких шагов и двухопорному скольжению после разбега												
16.	Учить приемам переноса тяжести тела на опорную ногу												
17.	Учить разбегу с помощью толчков					+	+	+	+	+	+		
18.	Учить скольжению на двух ногах с переносом тяжести тела с одной ноги на другую							+	+				
19.	Учить разбегу с помощью толчков						+	+	+				
20.	Учить скольжению на двух ногах с переносом тяжести тела с одной ноги на другую						+	+	+				

21.	Учить детей уверенно стоять и ходить по льду		+	+	+	+							
		Март				Апрель				Май			
1.	Упражнять в различных способах самостраховки при падении на льду	+	+										
2.	Закреплять умение отталкиваться правой и левой ногой	+	+	+	+	+	+	+	+				
3.	Учить более длительному скольжению на одном коньке.					+	+	+	+	+	+		
4.	Закрепить навыки скольжения на одном коньке и энергичного отталкивания другим коньком							+	+	+	+	+	+
5.	Учить технике разбега из 2-3 и более шагов с переходом на двух опорное скольжение								+	+	+	+	+
6.	Закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длительный шаг										+	+	+
7.	Учить преодолевать дистанцию 10 метров с помощью толчков без перехода на 2-х опорное скольжение											+	+
8.	Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом. Учить быстрой смене движений, сохраняя интервал.			+	+	+	+	+	+	+			
9.	Учить выполнять поворот направо и налево, без отрыва ног ото льда												+
10.	Учить управлять коньками, объезжая ряд предметов по прямой, разводя и сводя носки ботинок												+
11.	Учить двигаться по кругу, отталкиваясь одной ногой											+	+
12.	Учить детей после разбега приостанавливать коньки «плугом» (тормозить)								+	+	+	+	+
13.	Содействовать проявлению творчества в движениях				+	+	+	+	+	+			
		Июнь				Июль				Август			
1.	Закреплять умение отталкиваться одной ногой и выполнять более длительный шаг	+	+	+	+	+	+						
2.	Учить преодолевать дистанцию 10 метров с помощью толчков без перехода на 2-х опорное скольжение				+	+	+	+	+	+	+		
3.	Совершенствовать навыки ходьбы и скольжения друг за другом. Учить быстрой смене движений, сохраняя интервал.							+	+	+	+	+	+
4.	Учить выполнять поворот направо и налево, без отрыва ног ото льда	+	+								+	+	+
5.	Учить управлять коньками, объезжая ряд предметов по прямой, разводя и сводя носки ботинок				+	+	+	+	+				

**2.3. Учебно-тематический план занятий на искусственном
ледовом покрытии 3-4 й год обучения**

Вид деятельности	В помещении/занятие							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Упражнять в различных способах самостраховки при падении (техника падения)	+	+	+	+	+	+	+	+
Закреплять умение сохранять позу конькобежца (правильную посадку)		+	+	+	+	+	+	+
Упражнять в сохранении равновесия, стоя на одной ноге.			+	+	+	+	+	+
Закреплять умение мягко приземляться в прыжках на коньках (на 2-х ногах)	+	+	+		+		+	+
Закреплять умение отталкиваться внутренним ребром конька (техника отталкивания)		+	+	+	+	+	+	+
Закреплять правила передвижения по площадке, катку			+	+	+	+	+	+
Учить выполнять разбег с помощью более длинных скользящих на правой и левой ноге.			+		+		+	+

III. Диагностика

На основании анализа (региональной программы по физвоспитанию «Система» Л.М. Пустынниковой, «Азбука здоровья» Т.Э. Токаевой), нами были определены критерии оценки уровней сформированности двигательных умений детей в катании на коньках. Уровни сформированности двигательных умений детей в катании на коньках.

1. Низкий

Ребенок выполняет движение скованно, неуверенно. Отсутствует координация движений, плохо контролирует выполнение движений. Не умеет вовремя сгруппироваться, часто падает, отстает от темпа. Интерес к упражнениям на коньках проявляется эпизодически.

2. Средний.

Ребенок технически правильно выполняет большинство движений, прикладывает при этом должные усилия, проявляет активность и интерес. Действует в общем темпе и ритме. Способен оценить движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка не постоянны (эпизодически проявляются). Может придумать и выполнить несложные упражнения. Интерес к катанию на коньках устойчивый.

3. Высокий

Ребенок активно и охотно включается в деятельность по выполнению упражнений. Он результативно, уверенно, выразительно и точно выполняет упражнения; действует в общем темпе, ритме; быстро находит свое место, реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое. Ребенок строго соблюдает установленные правила. Самоконтроль и самооценка – постоянны. Появляются элементы творчества на коньках: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных упражнений, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих действиях. Интерес к катанию на коньках – устойчивый.

IV. Методические рекомендации

Начинать работу необходимо в помещении со специальных упражнений.

В начале каждого занятия важно уделять внимание показу и объяснению техники шнуровки, а также правилам ухода за коньками и правилами проведения на катке.

Подготовительные упражнения применяются для развития чувства равновесия, укрепления соответствующих групп мышц, а также для подготовки всего организма к катанию на коньках. К ним относятся наклоны, повороты, приседания, упражнения на равновесие, разнообразные прыжки.

Подводящие упражнения знакомят детей с элементами техники катания на коньках. К ним относятся следующие упражнения: «Конькобежец», «Неваляшка» (наклоны ступней влево или вправо), «Перекачка» (перенос центра тяжести туловища на одну, затем на другую ногу) и другие, имитирующие скольжение на коньках на месте и с продвижением вперед.

Специальные упражнения проводятся на искусственном ледовом покрытии и способствует формированию первоначальных навыков катания на коньках по прямой, поворотов, торможений.

Обучению приемам падения уделяется внимание на каждом занятии.

Занятия второго этапа подготовительного периода проводятся с конца ноября на снежной утрамбованной площадке. Повышенная эмоциональность, сравнительно большая возбудимость детей на занятиях, их стремление к быстрому выполнению движений на коньках на искусственном ледовом покрытии приводят к частым падениям. Поэтому необходимо знакомить детей с приемами само страховки: учить детей группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы дети прочувствовали технику правильного падения. Упражнения группировки и падений включать в каждое занятие после подводящих упражнений.

В основной части всех занятий большое место отводится упражнениям в разбеге и скольжении. Сначала необходимо научить детей отталкиваться только одним коньком, на другом скользить, не регламентируя количество шагов; затем учились выполнять те же движения, но шагов делать меньше и более длинные; далее овладевали разбегом обеими ногами и скольжением на двух ногах, чуть присев, как на «стульчик». Затем проходить всю прямую только с помощью толчков то одной, то другой ноги с энергичными маховыми движениями рук.

В усвоении техники отталкивания детям помогает упражнение «Елочка» (на снегу): отталкиваются одним коньком, быстро отрывая, на другом коньке в это время скользят по нарисованной дорожке, не отрывая его от снега. Выполнять это упражнение нужно по прямой дорожке сначала длиной 3-4 м, затем 5-10 м.

Вводная и заключительная части занятий проводятся фронтальным способом, а основная поточным или посменно поточным. Во время показа детей удобно размещать в шеренге так, чтобы было хорошо всем видно. Из этого построения дети поочередно выполняют необходимые упражнения, повторяя их 3-6 раз, затем организовывается отдых. В зависимости от температуры воздуха можно заходить в помещение или отдыхать на воздухе, для чего выносятся скамейки. Во время отдыха проводится беседа с детьми о выполненных движениях.

Приобретенные умения и навыки закрепляются в игровых упражнениях и подвижных играх. Они проводятся в течение всего подготовительного периода. Используются следующие игры: «По коридору», «Пружинка», «Цапля», «Ласточка», «Елочка», «Кто дальше?», «Кто первый возьмет предмет?», «Займи стул», «Воротца», «Космонавты», «Поезд», «Шаги-великаны», «Змейка», «Не задень», «Фонарики», «Сделай фигуру», «Найди себе пару», «Волчок», «Кружочки и звездочки» и др.

Обучение катанию непосредственно на льду начинаем с обычной ходьбы по льду с сочетанием упражнения «Елочка». Дети скользят на одном коньке по нарисованной линии, отталкиваясь в это время другим, что позволяет более точно овладеть техникой отталкивания. Затем переходим к разучиванию разбега с отталкиванием поочередно обеими ногами и двух опорному последующему скольжению. Далее учим скользить то на одной, то на другой ноге без скольжения на согнутых ногах. На первых занятиях не нужно требовать от детей длительного скольжения, затем учим выполнять длинные шаги (игра «Шаги – великаны»).

Группировка – один из главных элементов техники катания на коньках. Это умение принять наиболее целесообразно для скольжения на двух сомкнутых ногах позу с достаточно сильно согнутыми ногами и наклоненным вперед корпусом. Для этого необходимо выполнять с детьми упражнение «Пружинка». Сначала с разбега из 2-3 шагов детям можно предложить как бы «сесть на мягкий стульчик», вытянуть руки вперед для равновесия и проскользить, пружиня ногами. Затем длину разбега увеличивать до 4-5 шагов. Закреплять навык группировки можно в играх «Воротца», «Тоннель», «Возьми предмет».

На следующем этапе обучения дети осваивают повороты с разбега по прямой. Задание - разбежаться до линии, находящейся на расстоянии 3 метров до исходной линии, затем скользить на двух ногах и выполнить поворот по стрелке, нарисованной на льду, наклоня коньки в сторону поворота. Задание можно усложнить тем, что предложить детям въехать в воротики, нарисованные на льду. Навыки поворотов закрепляются в игре «Змейка». В этой игре после небольшого разбега необходимо огибать 3-4 кружка, расставленных фишек.

Более сложное движение – катание по кругу. При этом лучше использовать такой прием, как показ катания по кругу подготовленного заранее ребенка. При этом дети могут пронаблюдать, как при движении по часовой стрелке по нарисованному кругу правый скользящий конек наклоняется на наружное ребро к центру круга, а левая нога в это время производит отталкивание наружным ребром в сторону –назад. Это упражнение необходимо выполнять в обе стороны, меняя скользящую и толчковую ногу, наклоня туловище в сторону поворота. Закрепляется катание по кругу в игре «Космонавты».

Трудности могут возникнуть в разучивании торможения, так как приемы торможения является трудным для детей. Начинать разучивать торможение лучше с упражнения «Фонарики». Дети должны после разбега объехать 3-4 фишки на искусственном ледовом покрытии

Новым элементом в способе торможения «плугом» являются упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков об лед, а при торможении «полу плугом» – упор внутренним ребром одного конька. Важно научить соблюдать соответствующее положение тела. При торможении «плугом» колени соединять, туловище слегка наклонять вперед, руки оставлять внизу. При торможении «полу плугом» опорную ногу

слегка сгибать, туловище наклонять в ее сторону. Помощь в усвоении торможений оказывают подвижные игры, где дети для выполнения правил игры должны были тормозить («Возьми предмет», «Кто скорее сядет на стул», «Найди пару» и другие).

Таким образом, в основном периоде обучения предусматривается не только разучивание новых движений, но и совершенствование уже знакомых; последующее нарастание объема заданий, интенсивности физических нагрузок. Использование новых упражнений помогает приобретать детям более широкий круг двигательных умений и навыков, проявлять творчество в движениях.

Организация занятий

Для того, чтобы занятия походили слажено и дети подолгу не ожидали своей очереди для выполнения заданий, необходимо продумать организацию каждого занятия. Использовать на занятиях групповой, поточный и поточно-посменный способ организации детей. Когда выявляются двигательные возможности каждого ребенка, использовать индивидуальный способ выполнения заданий.

Наиболее эффективным способом организации детей считаю посменно- поточный, когда подбираются для выполнения упражнения 3-4 ребенка с одинаковым уровнем развития навыка.

Структура занятий основного периода более свободная. Допускается подвижное соотношение между вводно-подготовительной, основной и заключительной частями занятия, в зависимости от решаемых задач.

Упражнения и игры повторяются от 3-4 до 6-8 раз. Самая большая нагрузка – в основной части. В конце занятия, в заключительной части необходимо привести организм ребенка в спокойное состояние. Для этого проводить спокойное, произвольное катание друг за другом или выполнять несложное задание в играх:

«Волчок», «Воротца», «Кружки и звездочки», «Шаги-великаны» и др. В занятия включаются последовательно подводящие и специальные упражнения, которые лучше проводить в игровой форме:

- **Катание по прямой разными способами:** с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двух опорное скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжения на согнутых ногах.
- **Повороты трех видов:** с разбега по прямой выполнить поворот в любой части прямой; с разбега перейти на скольжение на согнутых коньках и сделать поворот с обозначенного места влево или вправо (поочередно); с разбега перейти на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство – дугу, нарисованную на льду.
- **Катание по кругу двумя способами:** отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком скользить на наружном ребре правого конька.
- **Торможение двумя способами:** «Полукругом», «Полу плугом».
- **Скольжение на одном коньке после разбега.**
- **Игры на льду.**
- **Произвольное катание.**

Катаясь по прямой, дети учатся сохранять правильное положение туловища и устойчивое равновесие, правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону – назад. Учим детей согласовывать движения рук и ног. Чтобы навыки катания по прямой стали более прочными, необходимо давать детям возможность выполнять разбег разными способами: короткими и длинными шагами. Широко использовать различные упражнения и постепенно, по мере освоения движений, вводить игры.

Далее учим детей переключаться с одного двигательного действия на другое:

- разбег и скольжение на двух ногах;
- разбег, скольжение и поворот;
- разбег, скольжение и торможение.

Затем учить детей кататься по кругу. Так же используются игры и упражнения. Позднее дети смогут освоить новое сложное умение – скольжение на одном коньке. После предварительного разбега, стоя на одной ноге, другая в это время согнута в колене и поднята вперед – «Цапля», или прямая нога отведена назад – «Ласточка».

Во вводной части катания включаются такие игры как: «Построй шеренгу, колонну, круг» – ходьба на коньках; «Шаги – великаны» - скольжение на одном коньке; «Быстрее по местам» – катание в рассыпную и сбор в определенном месте;

«Поезд» – катание друг за другом по краям катка.

В основной части занятия проводятся игры – задания с элементами соревнования и подвижные игры с правилами. В первую очередь необходимо организовать такие игры с правилами, в которых все дети выполняли одинаковые действия по сигналу взрослого. Например, в игре «Кружки и звездочки» после катания в рассыпную дети собираются по 2-3 человека в кружок или изображают звездочку; в игре «Найди пару» после катания друг за другом или по всему катку каждый находит партнера и катается с ним в паре 1-2 круга и другие. Далее проводятся более сложные игры («Кто скорее до предмета» и т.д.). В конце зимы содержание всего занятия состоит из 4-5 разнообразных игр, которые входят в каждую часть.

Большое значение имеет и произвольное катание, во время которого дети по своей инициативе упражняются в тех движениях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов. Тем самым поддерживалось творчество детей в овладении движениями, стремление сделать самостоятельно непохожие, красивые действия.

Техника катания на коньках

Посадка конькобежца. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы немного разведены в стороны и наклонены внутрь; руки согнуты в локтях и расставлены в стороны. Голову следует держать прямо, взгляд обращен вперед.

Движения на коньках выполняются при большом мышечном и нервном напряжении, от чего утомляются мышцы и появляется стремление поднять выше туловище. В начале обучения надо разрешить детям передвигаться в высокой посадке. Попытки кататься на согнутых ногах можно перенести лишь на более позднее время обучения (на конец зимы).

Отталкивание ногами. Из исходного положения делается 3-4 быстрых шага на внутренних ребрах коньков (носки их сильно развернуты наружу), что обеспечивает лучшее отталкивание и последующее скольжение на параллельно поставленных коньках. Конькобежец отталкивается поочередно то одной, то другой ногой и скользит плавно, поочередно то на одном, то на другом коньке. При отталкивании ребенок слегка нажимает

внутренним ребром конька на лед. Носок конька при этом немного поворачивается наружу, толчок энергичный, быстрый. Вес тела переносится на другую ногу. Нога, на которой скользят, чуть согнута в колене: она принимает всю тяжесть тела. После отталкивания толчковая нога легко сгибается в колене и плавно выносится вперед, чуть впереди опорной ноги. В этот момент начинается отталкивание уже другой ногой.

В начальном периоде обучения для детей характерно двухопорное скольжение, мелкошажие.

Повороты. В начале обучения, пока дети не научились хорошо кататься, им не следует выполнять резких поворотов. Поворот совершают по кругу чаще всего влево. Для этого левую ногу ставят на внешнее ребро конька, а отталкиваются только правым коньком в сторону, противоположную повороту. Туловище наклоняется вперед-влево к центру круга, ребенок скользит на внешнем ребре левого конька, правая нога располагается сбоку и несколько отстает от левой ноги. Толчок правым коньком производится легко в сторону-назад.

Поворот на месте делается переступанием: ребенок переставляет поочередно ноги, пока не достигнет желаемого положения.

Торможение. Применяется для того, чтобы снизить скорость движения, приостановить его или изменить направление. Тормозить можно несколькими способами: «полуплугом», «плугом» и т.д. Сначала надо разучить торможение

«полуплугом». Оно выполняется так: после скольжения по прямой, ноги ставят близко друг к другу. Одну ногу выдвигают вперед, повернув ее носком внутрь, пяткой снаружи, и упираются в лед внутренним ребром конька. Другая нога еще немного сгибается, тяжесть тела в это время должна быть на этой ноге, туловище подается назад. Упор тормозящим коньком сильный.

Типичные ошибки детей при катании на коньках и их устранение

Вид движения	Содержание ошибок	Приемы устранения ошибок
1. Ходьба на льду	Наклоняют коньки сильно вовнутрь, разводят носки коньков в стороны	Ходьба по линиям, нарисованным на льду; указания о постановке конька; показ на коньках положения лезвий. Игра «По коридору»
2. Упражнение «Елочка»	Мелкошажие, толчок не всем лезвием конька, слабый отрыв его ото льда	Постановка конька при отталкивании на нарисованные в виде веточек линии, показ движения инструктором или ребенком, анализ рисунка – следы на снегу; подводящие упражнения на льду
3. Разбег поочередным отталкиванием обеими ногами и скольжение на двух коньках	Торопливость, мелкошажие, неполное разгибание в колене толчковой ноги, широкая постановка ног, слабый наклон туловища при скольжении, сильный наклон коньков вовнутрь	Выполнение задания у линии на льду (нарисовать на льду одну красную и 2 синие слева и справа на расстоянии 30 см от красной); показ и объяснение инструктором положение туловища; показ позы конькобежца; оценка действий детей; выполнение разбега с помощью определенного количества шагов; игры «Пружинка», «Скользим по коридору»
4. Разбег посредством одних отталкиваний на расстояние 15 м	Неодинаковая сила отталкивания; после толчка идет не вслед опорной, а кратким путем, вперед; широко расставлены ноги; туловище в высоком положении	Подводящее упражнение: И.п.: поза конькобежца. Отводить ногу (левую, правую) в сторону назад до ее выпрямления и быстро подтягивать к опорной ноге; катание с заложенными за спину руками (упражнение «Шаги-великаны»), стремиться удерживать равновесие на одном коньке длительное время. Игры «Чем меньше, тем лучше», «Пружинка», «Воротца». Рисование позы конькобежца
5. Катание по кругу с отталкиванием одной ногой	Конек у круга не наклоняется на наружное ребро; туловище не наклонено к кругу, слабые толчки при катании по кругу по часовой стрелке, слабо поднимается нога после окончания отталкивания	Подводящие упражнения: а) наклоны коньков влево и вправо; б) И.п.: стоя, туловище наклонено. Наклонять один конек на наружное ребро, другая нога в это время идет в сторону- назад. Показ и объяснение воспитателя, как кататься по кругу; больше упражняться в катании по кругу по кругу по часовой стрелке (конек должен скользить только по линии)

6. Повороты	Коньки ставятся прямо, без наклона в одну сторону; туловище не поворачивается в сторону наклона коньков. Поворот на 180° не получается	Подводящие упражнения: а) И.П.: стоя в позе конькобежца. Наклоны обоих коньков влево (вправо), с наклоном туловища в сторону падения коньков; б) упражнение «Змейка» - скольжение между снежками, объезжая их слева и справа (от 3 до 5-6 снежков); показ и объяснения воспитателя; разграничение зрительными ориентирами разбега, скольжение и поворота (съехать в дугу, выложенную из снега, нарисованную на льду)
7. Торможение: а) «плугом»; б) «Полуплугом»	а) Слабый упор тормозящим коньком; туловище не откинута назад; б) туловище не отклоняется в сторону, противоположную торможению; колени ног не сведены	Подводящие упражнения на льду: а) скольжение «фонариком» со сведением и разведением носков коньков; б) подводящее упражнение в помещении. И.П.: поза конькобежца. Колени свести, правую (левую) ногу вывести вперед под углом к опорной ноге, упереться о пол внутренним ребром конька, встать и вернуться в исходное положение. Показ и объяснение
8. «Пружинка» И.П.: ноги чуть расставлены, руки на поясе. Выполнить 4 полуприседания, одно глубокое приседание, руки вынести вперед (4-5 раз)	«Перчатка» И.П.: ноги расставлены параллельно. Переносить тяжесть тела с одной ноги на другую (5-6 раз)	

ИГРЫ НА ИСКУССТВЕННОМ ЛЕДОВОМ ПОКРЫТИИ

«Елочка»

Задачи: закреплять умение скользить поочередно на одном коньке, не отрывая его от снега или льда, отталкиваясь другим;

согласовывать движения рук и ног.

Ход игры: На площадке длиной 5 м, шириной 2-3 м наносятся 2 линии. Дети по двое встают около начерченных на снегу полосок напротив линий. По сигналу воспитателя они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются. Вовремя упражнения нельзя отрывать скользящий конек о снега, скользить можно только по линии. Толчковая нога должна отталкиваться в сторону назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты: а) выполнять заданное воспитателем количество толчковых движений (5-6) сначала только правой, затем только левой ногой;

б) после завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на возможно более длительное время. После выполнения упражнения площадку сглаживают веником, чертят линию и вызывают следующую пару. Каждая пара анализирует свой рисунок от коньков на снегу. Надо обратить внимание на длину веточек (следов от коньков) и расположение их от линии (далеко, близко).

в) толчок выполняется поочередно то правой, то левой ногой. Нужно сделать

2.3 шага и перейти на двухопорное скольжение.

«Перекачка»

Задачи: закреплять умение переносить тяжесть тела поочередно с одной ноги на другую во время скольжения.

Ход игры: Дети становятся в шеренгу около линии. Расстояние между ними 2-3 шага. После сигнала воспитателя все дети делают разбег до исходной линии, а затем скользят на двух коньках. Во время скольжения следует переносить тяжесть тела поочередно с одной ноги на другую. Опорная нога сгибается несколько больше. Выигрывает тот, кто окажется дальше.

«Перегонки»

Задачи: развивать умение быстро передвигаться на коньках.

Ход игры: На расстоянии 10-15 м. друг от друга проводятся параллельно две линии

– старт и финиш. Играющие встают на стартовой линии на расстоянии 1-1,5 м. друг от друга. По сигналу воспитателя дети бегут ко второй черте. Выигрывает тот, кто первым пересечет линию.

«Ловишки с приседанием»

Задачи: закреплять умение быстро группироваться во время движения по льду.

Ход игры: Игра организуется на ограниченной площади катка. Играющие убегают от ловишки, который по условиям игры не может поймать того, кто в скольжении присядет. После нескольких повторений игры водящие меняются.

«Собери предметы»

Задачи: закреплять умение быстро брать предметы со льда после разбега; Развивать скоростные качества.

Ход игры: Дети делятся на несколько команд по 4-6 игроков. Команды становятся в колонны друг за другом. Перед каждой командой кладутся предметы (кубики, маленькие мячи) по количеству детей. По сигналу первые номера в командах подъезжают к своим предметам, берут по одному, возвращаются на место и передают эстафету следующему игроку команды. Выигрывает команда, которая быстрее соберет все предметы.

«Смельчаки»

Задачи: закреплять технику выполнения прыжка после разбега с предыдущим и последующим двухопорным скольжением;

Развивать смелость, решительность, ловкость.

Ход игры: Разогнавшись, дети отталкиваются двумя ногами и перепрыгивают через невысокий снежный валик, приземляясь на обе ноги. Выигрывает тот, кто не заденет валик и выполнит мягкое приземление.

«Перебежки тройками»

Задачи: закреплять умение детей согласовывать движения в тройках.

Ход игры: Распределившись по трое, дети берутся за руки переплетиком. Так они катаются по кругу или перебегают с одной стороны катка на противоположную. Через некоторое время играющие меняются местами: стоящие в середине переходят сперва на один, а потом на другой край тройки. Во время бега надо соразмерять свои силы.

Варианты: игра может носить соревновательный характер.

«Тяни-толкай»

Задачи: закреплять умение скользить спиной вперед, согласованно действовать в парах.

Ход игры: Дети делятся на пары. Держась за руки, стоя друг к другу лицом один ребенок движется спиной, а другой толкает его. Выигрывает та пара, которая действовала слаженнее.

«Карусель»

Задачи: закреплять умение скользить по кругу, используя прием отталкивания лезвием одного конька со скольжением на другом;

совершенствовать навыки торможения.

Ход игры: Дети встают по кругу и держатся за веревку одной рукой. Под слова известной игры «Карусель», дети двигаются по кругу, увеличивая темп движения, затем его замедляя. С окончанием слов игры, дети должны выполнить торможение удобным способом и остановиться. Выигрывает тот, кто не упал.

Варианты: можно использовать зонт с лентами или действовать без оборудования.

«По коридору»

Задачи: закреплять умение сохранять параллельную постановку стоп.

Ход игры: Играющие становятся друг за другом в колонну по одному. Перед ними начерчены 2 линии длиной 3-5 м (расстояние между ними 30-40см.). Дети должны пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией и сохраняя параллельную постановку стоп (не заваливая коньки ни вовнутрь, ни кнаружи).

Вариант: а) можно ввести в игру элемент соревнования. В этом случае играющие делятся на 2 команды и чертятся 2 коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число детей сделают меньше шагов по коридору. Дети сами подсчитывают шаги.

б) скользить по коридору можно на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;

в) въезжая в коридор, присесть;

г) скользить по извилистому коридору.

«Капуста»

Задачи: учить быстро вращаться в парах; развивать умение увеличивать скорость вращения.

Ход игры: Дети встают по двое и берутся за руки прямо или накрест. Немного отклоняют туловище назад, сосредоточивают тяжесть на внутреннем ребре одного конька, а другим отталкиваются. Скорость вращения постепенно увеличивается.

Вариант: в «капусте» могут кружиться и 3-4 играющих.

«Лошадки»

Задачи: закреплять умение группироваться, сохранять устойчивое равновесие при выполнении двухопорного скольжения.

Ход игры: дети делятся на тройки. Один ребенок в центре держится за середину скакалки, два ребенка за ее концы и тянут первого, выполняя ходьбу на коньках или скольжение в зависимости от навыка «седока». Дети поочередно меняются местами. **Варианты:** а) сначала игра проводится на ледяных дорожках;

б) игру можно провести в виде соревнования. Побеждает команда или тройки чьи игроки быстрее пересекли линию финиша.

«Перешагни веревку»

Задачи: закреплять умение детей переносить тяжесть тела на опорную ногу при выполнении скольжения на одной ноге.

Ход игры: дети делятся на 2-3 команды. По сигналу дети, стоящие первыми выполняют разбег и скольжение вдоль веревки с перешагиванием через нее вправо и влево

поочередно. Обрато дети возвращаются, двигаясь произвольным способом и передают эстафету следующему игроку. Выигрывает та команда, чьи игроки не заделали веревку, делали больше перешагиваний.

Вариант: когда дети хорошо освоят это движение, то оценивается скорость выполнения задания.

«Снег и лед»

Задачи: закреплять умение ориентироваться на площадке и действовать по сигналу.

Ход игры: До начала игры участники ее договариваются о том, по какому сигналу бежать к той или другой стороне катка. Дети катаются в произвольных направлениях внутри круга, обозначенного в центре катка. Как только воспитатель произнесет «Снег!» или «Лед!», все дети перебегают на условленную сторону. После того как на краю катка соберутся все играющие, они разворачиваются и возвращаются снова в круг. Игра продолжается.

«Зима и лето»

Задачи: закреплять умение уверенно двигаться на коньках; развивать скорость, ловкость и быстроту реакции.

Ход игры: Стоящие в две шеренги дети поворачиваются друг к другу спиной. Одна шеренга – зима. Другая – лето. По сигналу воспитателя: «Зима!» – играющие соответствующей команды быстро бегут вперед, а дети другой команды поворачиваются кругом и ловят каждый свою пару.

«Чья команда соберет скорей!»

Задачи: закреплять умение скользить на двух ногах, выполняя задание; Развивать ловкость, скоростные качества, координацию движений.

Ход игры: Играющие распределяются на 3-4 команды. Перед каждой командой на расстоянии 6-8 м в ряд по 3 снежка или цветных кубика (в 40-50 см друг от друга). По сигналу первые из колонн разбегаются и скользят на двух ногах вдоль разложенных на льду предметов, стараясь собрать их как можно скорее. Возвратившийся к команде первым и не уронивший ни одного предмета считается выигравшим и приносит своей команде очко. Потом предметы расставляются снова, и бегут вторые номера и т.д.

Вариант: когда дети научатся ловко выполнять это задание, игра усложняется: каждый ребенок, собрав предметы, должен прибежать к своей команде и передать их стоящему в колонне первым.

«Пружинки на льду»

Задачи: закреплять умение выполнять пружинистые приседания при двухопорном скольжении.

Ход игры: играющие стоят на одной линии. На расстоянии 5-8 м чертится краской вторая линия. По сигналу дети бегут до цветной линии, после чего переходят на двухопорное скольжение. При скольжении дети делают 3-4 пружинистых приседания, вынося при этом руки вперед, затем возвращаются к тому месту, откуда начали разбег. Скользить нужно на параллельных коньках (ноги расставлены на ширину ступни или соединены).

Варианты: а) при скольжении на двух ногах прыгнуть и продолжать скольжение; б) ввести элемент соревнования – «Кто лучше и быстрее?»

«Воротца»

Задачи: закреплять умение выполнять глубокое приседание после разбега; Развивать глазомер и координацию движений.

Ход игры: играющие делятся на две команды. Одна команда выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-6 м от стартовой линии. Дети держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются каждый против своих воротцев и начинают разбег. Около воротцев ребенок приседает, выносит руки вперед и проезжает между ними. Выигрывает тот, кто правильно выполнил задание. После 2-3-х кратного проведения игры дети меняются местами.

Варианты: а) проехав воротца, дети разбегаются и делают прыжок.

б) вместо воротца можно использовать стойки с привязанной веревкой, на которой крепятся красные ленты (или колокольчики) для разграничения.

«Шаги-великаны»

Задачи: закреплять навык длительного скольжения на одном коньке.

Ход игры: играющие по сигналу начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно заложить руки за спину и как можно дальше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние быстрее, сделав меньшее число шагов.

«Змейка»

Задачи: закреплять умение наклонять коньки в разные стороны, выполняя двухопорное скольжение, огибая ряд предметов.

Ход игры: на отрезке прямой кладут 5-6 мешков (цветных льдинок, подставок с флажками и др.) на расстоянии 0,5-1,5 м друг о друга. Крайний предмет размещают на расстоянии 4-5 м от исходной линии. По сигналу дети по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между предметами, огибая их то справа, то слева. При этом ноги надо держать вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Ребенок может произвольно выбирать направление перед первым препятствием. Возвращаясь назад, дети разворачиваются по естественному направлению движения, обусловленному последним препятствием.

«Не поднимай ног»

Задачи: закреплять умение двигаться вперед путем переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Ход игры: играющие выстраиваются в шеренгу и по сигналу двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Поступательное движение вперед достигается путем переноса тяжести тела с одной ноги на другую. Побеждает тот, кто быстрее других пройдет дистанцию.

Вариант: двигаться спиной вперед. Расстояние для скольжения при этом не может быть более 5-6 м.

«Сделай фигуру»

Задачи: закреплять навыки одноопорного и двухопорного скольжения; Добиваться качественного выполнения движения.

Ход игры: играющие стоят в шеренге. После разбега 2-3 м скользят по разному: на одном коньке, в позе «цапля», «ласточка», на двух коньках в глубоком или высоком приседе, вытянув руки вперед, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет двигаться

дольше.

«Поезд»

Задачи: закреплять умение согласованно выполнять движения;

Воспитывать умение самостоятельно принимать решения при выборе направления движения.

Ход игры: играющие разбиваются на небольшие подгруппы. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному воспитателем маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны нужно ставить детей, хорошо владеющих навыками катания на коньках. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединили цепочки.

Вариант:

а) дети едут в одном «поезде», не держась за руки. Ведущий меняется по сигналу взрослого, выезжая вперед колонны. Поезд при этом не останавливается.

б) ведущий сам выбирает направление движения поезда.

«Фонарики»

Задачи: закреплять умение управлять движениями коньков, сводя и разводя носки и пятки.

Ход игры: играющие строятся в шеренгу по 3-5 человек. После разбега до указанной линии дети переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5м), после чего объезжают 2-5 предметов, разложенных на льду. Около каждого снежка нужно сначала развести носки ног, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести. Повторить то же самое движение фонариком.

Вариант: дети выполняют произвольное количество фонариков без зрительных ориентиров. Выигрывает тот, кто сделает больше движений.

«Цапля»

Задачи: закреплять навыки одноопорного скольжения.

Ход игры: играющие стоят в шеренге. По сигналу воспитателя дети начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до линии, нарисованной на льду. Затем они переходят на одноопорное скольжение, вынося вперед толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводятся в стороны. Выигрывает тот, кто дольше удержится на одной ноге.

Вариант: аналогично этой игре организуется игра «Ласточка». Дети могут отталкиваться любой ногой.

«Гонки парами»

Задачи: закреплять умение согласовывать действия при движении в парах; Развивать умение быстро двигаться на коньках.

Ход игры Дети делятся на пары и соревнуются в скорости преодоления дистанции, взявшись за руки. Выигрывает пара, которая окажется впереди.

«Найди себе пару»

Задачи: закреплять умение быстро ориентироваться на катке и согласовывать движения в парах.

Ход игры: дети катаются друг за другом по краям катка. По сигналу взрослого «Раз, два, три – пару найди», ребенок берет в пару сзади скользящего, скрещивает с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30-40 сек. все снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4-5 раз.

Вариант: дети катаются по всему катку в рассыпную, на сигнал воспитателя находят себе пару и продолжают кататься друг за другом по краям катка, соблюдая указанное направление.

«Волчок»

Задачи: закреплять умение после разбега соединиться и вращаться в парах, не отрывая коньков ото льда.

Ход игры: дети распределяются на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка. По сигналу дети из обеих команд разбегаются до середины катка навстречу друг другу. В центре ребенок из одной команды берет под руку ребенка из другой команды. Они прикасаются противоположными плечами друг к другу и поворачиваются вокруг себя («волчок»), не отрывая коньков ото льда. Выигрывает та пара, которая сделает большее количество оборотов. После выполнения задания дети возвращаются на свои места и игра повторяется.

«Космонавты»

Задачи: закреплять умение двигаться по кругу, отталкиваясь одной ногой; Закреплять умение быстро перестраиваться с одного двигательного задания на другое и ориентироваться на катке.

Ход игры: дети распределяются на три команды по 5-6 человек, определяют в углах катка свой космодром. (ставят в снежный вал флажки определенного цвета). Затем все собираются в большой круг на середине катка. На слова «Ждут нас быстрые ракеты, для полетов на планеты. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет – опоздавшим места нет!» - дети скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой. После слов «Места нет», каждая команда космонавтов спешит на свой космодром. Выигрывает та команда, которая быстрее построится.

«Кружочки и звездочки»

Задачи: закреплять умение быстро ориентироваться на катке; двигаться в рассыпную;

кружиться взявшись за руки;

быстро и правильно реагировать на сигнал.

Ход игры: дети катаются по всему катку в рассыпную. На сигнал «кружочки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, дети кружатся, затем вновь бегают в рассыпную. На сигнал

«звездочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом в центр катка, дети соединяют правую и левую руки вверх, а свободные руки отводят в стороны. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнила задание.

«Догони ласточку»

Задачи: закреплять умение ловко передвигаться по льду, не наталкиваясь друг на друга.

Ход игры: из числа играющих выбирается один ребенок – ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных детей. По сигналу ласточка улетает, ребенок убегает, а все дети догоняют его. Тот, кому удастся коснуться ласточки, становится ею. После небольшого отдыха детей игра повторяется.

Варианты: все играющие стоят в шеренге, воспитатель поочередно берет за руку каждого ребенка и как бы выкатывает его в сторону катка. Ребенок при этом делает фигуру «Ласточка». Выигрывает тот, кто красиво, плавно скользит по льду.

«Ледяные домики»

Задачи: развивать ловкость, быстроту реакции при катании на коньках; закреплять навыки движения по кругу.

Ход игры: играющие выбирают водящего, затем становятся в маленькие кружки – ледяные домики, расположенные внутри большого круга на равных расстояниях друг от друга и становятся лицом в центр круга. Водящий с лентой в руке медленно катится сзади детей, стоящих в домиках. Затем он кладет ленту на плечо кому-либо из играющих, стараясь быстро обежать круг и занять освободившийся домик. Тот, кому положили ленту, берет ее, быстро поворачивается и пытается догнать водящего. Водящим становится тот, кто останется без домика.

В процессе игры детям, стоящим в кругу, нельзя поворачиваться. Бежать можно только в том направлении, в каком бежит водящий. Если после 3-4 повторений игры водящему не удастся занять домик, надо сменить его.

«Проведи шайбу»

Задачи: закреплять умение согласовывать движения рук и ног, вести шайбу в заданном направлении; выполнять повороты с шайбой.

Ход игры: дети выстраиваются в 2-3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5-8 м от исходной линии стоит на подставке флажок. У первых в колонне в руках клюшка, а на льду - шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к флажку, огибают его и возвращаются, ведя клюшкой шайбу.

Клюшка передается следующему ребенку в колонне. Победителем окажется та команда, которая окажется первой.

Вариант: дети обходят последовательно справа и слева 2-4 установленных предмета, расположенных на одинаковом расстоянии друг от друга. Добежав до последнего флажка, он таким же способом возвращается назад и передает шайбу следующему игроку команды (в данном варианте каждый ребенок держит свою клюшку). Если во время бега кто-либо из играющих сойдет предмет, то должен поставить его на место и только тогда продолжать бег.

Игра заканчивается, когда все играющие вернутся на исходные позиции, выполнив игровое задание. Команда, собравшаяся первой, считается победительницей.

V. Библиография

1. Адашкявичене Э.Й. спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
2. Андерсон .А., Виск Л.А. и др. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - М., 1991.
3. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. –Ярославль, 1996.
4. Никитюк Б.А. Интегративно-антропологические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта. /Ж. «Физическая культура» №2, 1998.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. – М., 1983.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1988.
7. Прокофьева Л.С. и др. Румяные щечки. – М., 1988.
8. Пустынникова Л.Н. Коньки в детском саду. – М., 1988.
9. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья». – Пермь, 1997.
10. Региональная программа физического воспитания детей 3-7 лет «Система». –Пермь, 1997.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М., 2001.
12. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. М., 1984.
13. Хухлаева Д.В. методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.– М., 1984.
14. Чайковская Е.В. О чем поют коньки. – М., 1981.
15. Яковлев В.Г., Яблоновский И.М., и др. Родителям о физическом воспитании детей. – М., 1962.