

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированной направленности №5 г. Сосновоборска

Утверждаю:

И.о. заведующего МАДОУ ДСКН №5
г. Сосновоборска

 И.В. Винникова
Приказ №78у от 03.09.2018г

ПРОГРАММА

дополнительного образования

«ОБУЧЕНИЕ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ»

(старший дошкольный возраст)

Срок реализации: учебный год

г. Сосновоборск

2018г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>наименование</i>	<i>страница</i>
1. Целевой раздел	3-6
1.1. Пояснительная записка	3-5
1.2. Цель и задачи реализации Программы	5-6
1.3. Основные принципы Программы	6
1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы	6-7
2. Содержательный раздел	7-12
2.1. Характеристика техники ходьбы на лыжах	7
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы	7-8
2.3. Особенности методики обучения	8-11
2.4. Структура образовательной деятельности по лыжной подготовке	11-12
3. Организационный раздел.	12-11
3.1. Программа рассчитана...	12-13
3.2. Условия обучения ходьбе на лыжах	13-14
3.3. Материально-техническое обеспечение	14
3.4. Методическая литература	14

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

На современном этапе развития общества наблюдается, воспитание гармонично развитых детей, которые обладают умственным и физической работоспособностью. Эффективным средством укрепления здоровья, снижение заболеваемости является занятие физической культурой. Ребенок всегда должен быть в движении. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение-предупреждение разного вида болезней. Движение-это и эффективное лечебное средство. Маленький ребенок - *деятель!* И деятельность его выражается в движениях. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее развитие.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ. Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа по обучению «Основная физическая подготовка и обучение детей ходьбе на лыжах».

Лыжи – одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений.

Актуальность.

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное, ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно – сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

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

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям; развивают смелость, настойчивость, выносливость, решительность, храбрость, сила, воли. Формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, закаляют свой характер, что особенно важно для детей, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи восстанавливает хороший сон и аппетит. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

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

Направленность.

Обучение ходьбе на лыжах допускается в любом возрасте. "Ставить на лыжи" детей можно с пяти лет. Показания и противопоказания к занятиям лыжным спортом такие же, как и при занятиях, другими видами спорта. Для того чтобы занятия на лыжах принесли большую пользу, необходима систематичность. Для начинающих лыжников физические нагрузки увеличиваются постепенно, изо дня в день, из месяца в месяц. Степень лыжной нагрузки обычно складывается из количества упражнений, скорости их выполнения и времени. Все эти факторы легко регулируются.

Уже в осеннее время готовим ребят к движениям, способствующим обучению ходьбе на лыжах. С целью улучшения координации движений дети упражняются в перешагивании, подлезании, беге по узкой дорожке. Тренируется вестибулярная устойчивость при помощи различных поворотов, наклонов туловища, прыжков с поворотом. Заранее укрепляются голеностопные суставы, мышцы стоп ходьбой с пятки на носок, с помощью бега на носках, с подскоками, сжимания и разжимания пальцев ног. В связи с этим обучение ходьбе на лыжах в зимний период становится эффективнее.

На первых занятиях лыжным спортом разучивается техника лыжных ходов и основные виды движения. Лыжник учится двухшажному ходу: скользит то на одной лыже, то на другой, передвигаясь по лыжне, производит энергичные толчки руками и ногами, обращая особое внимание на расслабление мышц после каждого толчка. Осваиваются различные повороты на месте, прыжки без опоры на палки и с опорой на них. Начинающих лыжников учим различным вариантам подъема на склон или спуску с него. Пологие подъемы преодолеваются обычно скользящим или ступающим шагом, крутые - "полуелочкой", "елочкой" или

"лесенкой". При спуске со склона наиболее распространенным методом торможения является так называемый "плуг". Для преодоления препятствий начинающего лыжника учим применять прямое перешагивание.

1.2. Цель и задачи реализации.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, через занятия по лыжной подготовке.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
3. Приобщить детей и их родителей к традициям большого спорта (лыжи).
4. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
6. Создать комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
7. Стимулировать стремление ребенка к творчеству самовыражение через физическую активность.
8. Развивать «чувство лыж», «чувство снега».
9. Развивать равновесие.
10. Способствовать овладению чувством ритмичной ходьбы на лыжах.
11. Учить скользящему шагу, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
12. Закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении.

13. Познакомить детей с торможением лыжами «упором».

1.3. Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

1.4. Описание планируемых результатов освоения Программы.

- По окончании обучения, занимающиеся должны знать правила безопасности при ходьбе на лыжах.
- Владеть способом передвижения на лыжах - ступающим шагом.
- Владеть навыками передвижения по лыжне скользящим шагом, добиваясь правильной посадки лыжника с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок.
- Владеть чувством ритмичной ходьбы на лыжах, держать равновесие.
- Уметь выполнять повороты на месте и в движении переступанием; тормозить лыжами «упором».
- Овладеть чувством «чувством лыж», «чувством снега».
- Владеть навыком поворотов переступанием на месте и в движении; уступать лыжню приставным шагом, идущему следом; держать дистанцию при ходьбе на лыжах поточно.
- Уметь самостоятельно одевать и снимать лыжи и лыжные ботинки. Знать номер своих ботинок, уметь различать правую и левую лыжу.
- Знать и уметь при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду.

К концу года дети овладевают относительно правильным рисунком техники передвижения на лыжах. Движения детей становятся более

координированными, более плавными, отдельные циклы движения - более стандартными, значительно уменьшаются боковые качения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Характеристика техники ходьбы на лыжах

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректирующие их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса разных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть тонкими специфическими ощущениями для того вида движений, как “чувство снега”, “чувство лыж”. “Чувство Лыж” в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть в ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. Движение лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями.

Основные способы передвижения, торможения, поворотов:

Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед.

Скользкий шаг - скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают **повороты переступанием** вокруг задников и носков лыж. При переступании влево вокруг задников лыж слегка поднимается носок левой лыжи и отводится в сторону приблизительно на 25-30°

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы

Основные методы обучения детей ходьбе на лыжах являются:
- **наглядные** - показ физических упражнений, слуховые, зрительные, непосредственно помощь воспитателя и других.

- **словесные** - описание движений, объяснение, рассказ, беседа, указание, команда

- **практические методы** - повторение движений, применение элементов соревнования, при котором осуществляется органическая взаимосвязь между первыми и вторыми сигнальными системами.

Для лучшего усвоения используем образные сравнения, имитации, когда дети не просто выполняют движения, стараются подражать определенному образцу. Особое место занимают предметные ориентиры с целью регулирования движений в пространстве. Большая роль отводится инструктору и воспитателю, они не только хорошо представляют себе движения в целом, но и умеют выполнять его правильно и красиво. Занятия проходят при температуре воздуха -8-15 С₀, полном безветрии и сухом, рассыпчатым снеге.

2.3. Особенности методики обучения.

Существуют определенные правила ходьбы на лыжах, которые дети должны усвоить и соблюдать:

- идти, соблюдая интервал, не отставать;
- не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции.

Таким образом – ходьба на лыжах – это интереснейшая и увлекательная форма движения, а движение – это жизненно необходимая потребность человека; это эффективнейшее лечебное средство; это важное средство воспитания.

Занятие по лыжной подготовке - одна из нетрадиционных форм обучения физическим упражнениям детей дошкольного возраста.

Первые 2-3 занятия проводятся с целью восстановления навыка ходьбы на лыжах. Прежде всего, надо научить детей принимать исходное положение для ходьбы на лыжах (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище слегка наклонено в перед, руки полусогнуты и опущены в низ. Эта поза помогает сосредоточить внимание ребенка на предстоящем двигательном действии.

Чтобы проверить готовность детей старшей группы к занятию, хорошо использовать построение в шеренгу. Цель построения - проверить одежду детей, соответствие лыж и лыжного инвентаря росту детей. Построение проводится

быстро и помогает организовать детей. В шеренге ребенок ставит скрепленные лыжи у носка правой ноги ходовой поверхностью от себя. Правой рукой придерживает лыжи за грузовую площадку.

Для развития «чувства лыж», как одной из основных задач обучения, хорошо использовать в этой группе упражнения на лыжах: ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу, ходьба боковыми шагами («лесенка», «разгладим снег»), повороты («веер», «солнышко»); ритмичная ходьба вдвоем, взявшись за руки, под хлопки или счет воспитателя.

Сначала детей учат ходить *ступающим шагом* без палок. Ступающий шаг применяется на рыхлом снегу равнины и при подъеме на гору. Ходьба на лыжах без палок является подготовительным упражнением, а также используется для развития равновесия и ритма. При ходьбе на лыжах без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, сохранить равновесие, координировать движение рук и ног. При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем также делается шаг левой ногой вперед. Руки согласуются с движениями ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

Скользкий шаг начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчком правой ноги до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользкую поверхность лыжи от снега. Затем маховым движением подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выдвинуть на шаг (выставить вперед), перенести все тело на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом, происходит скольжение то на правой, то на левой ноге. Движение руки согласуется с движением ног. С шагом левой ногой правую руку, согнутую в локтевом суставе, маховым движением нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. С шагом правой ногой левую руку, слегка согнутую в локтевом суставе, нужно вынести вперед до уровня плеча, а правую отвести назад до отказа. В дальнейшем движения повторяются в этой последовательности.

Сохранение равновесия в ходьбе на лыжах - также очень важная задача обучения. Для этого детям нужно предложить пройти скользящим шагом по учебной лыжне с закругленными углами (дистанция круга увеличивается до 100 метров), Пройти по лыжне держа руки за спиной, неся в вытянутых руках комочки снега; ритмично поднимать и опускать гимнастическую палку; ходьба между флажками, с условием не сбивать их; ходьба «змейкой» вслед за физ. инструктором; ходьба между шестью-восемью лыжными палками, стоящими на прямой линии на расстоянии 2-3 метра друг от друга. Эта ходьба упражняет детей в динамическом равновесии, способствует развитию пространственных ориентировок (ребенок должен соотнести длину лыж с расстоянием до препятствия, пройти, не задев стоящих палок).

Ходьба по учебной лыжне для детей 5-6 лет обязательна на каждом занятии. На этой лыжне отрабатываются основные элементы техники передвижения. Физ. инструктор, находится в середине круга, по мере необходимости (если дети допускают ошибки) может показать детям те или другие элементы ходьбы на лыжах. Каждое движение имеет свой, присущий только ему ритмический рисунок. Овладение чувством ритма позволяет выполнять движение с большей четкостью и легкостью. Кроме того, ритм придает эмоциональную окраску движениям, обуславливает чередование физического напряжения и отдыха.

Ритмичные движения легче автоматизируются. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно применять бубен. Это поможет детям согласовывать свои движения с четкими ударами в бубен.

На каждом занятии необходимо проводить упражнения в скольжении по прямой лыжне. С первых занятий большое внимание уделяется правильной посадке лыжника. Физ. инструктор показывает позу лыжника и поясняет: «Ноги нужно слегка согнуть в коленях, плечи немного наклонить вперед, руки опустить, а смотреть надо прямо». Затем дети принимают эту позу, а физ. инструктор исправляет положение ног и туловища. При этом физ. инструктор должен всегда помнить основные критерии правильности скользящего шага:

- правильность исходного положения, посадки лыжника;
- сохранение равновесия при скольжении;
- длительное скольжение на одной ноге;
- соблюдение перекрёстной координации рук и ног.

Для того чтобы дети научились *держатъ тело в небольшом наклоне*, можно провести упражнения: ходьба на лыжах под воротца, или под планку. Сохраняя туловище прямым, приседая и мягко сгибая ноги в коленях, дети проходят под 6 - 8 воротцами, расположенными на расстоянии 2 - 3 м. друг от друга. Между воротцами они распрямляются, подбрасывая и ловя какой-нибудь предмет, или, потягиваясь, достают рукой ветку и т. д.

Для удлинения скользящего шага надо ещё больше обращать внимание на полное распрямление толчковой ноги, научить переносить тяжесть тела с одной ноги на другую. Это достигается упражнениями, ходьбой в медленном темпе с утрированным переносом тяжести тела с одной ноги на другую, скольжением на одной ноге (другая в это время отталкивается без лыж).

Ходьба вслед за физ. инструктором по лыжне также способствует приобретению навыка скольжения. Этой же цели служит задание - пройти расстояние 10 метров за меньшее количество шагов (дети сами подсчитывают количество шагов, побеждает тот, кто прошёл расстояние за меньшее число шагов).

Дети 5-6 лет стремятся к быстрой динамике движения, к быстрому скольжению, поэтому целесообразно предложить задание типа соревнования «Кто скорее добежит до флажка» (10-15 метров).

В старшей группе совершенствуется умение детей делать *повороты на лыжах*. Повороты выполняются на месте переступанием вокруг носков и задников лыж вправо и влево.

Для закрепления навыка поворотов с детьми проводятся игры «Кто первый повернётся», «У кого ярче солнышко» и т. д.

2.4. Структура образовательной деятельности по лыжной подготовке

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Основной целью **вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое “разогревание” организма. Предварительно “разогревание” позволяет ребенку быстрее овладеть “чувство лыж” и “чувство снега”, является как бы психологической подготовкой к выполнению последующих заданий, дисциплинирует детей, помогает собрать внимание, повысить эмоциональный тонус. Например, после построения дети оставляют лыжи на снегу и делают пробежку, или воспитатель проводит с детьми небольшие по времени игры без лыж: «Снежок» (пробежка с кружением)

— для пятилетних детей: «Веревочка» (бег, взявшись за руки), «След в след» (ходьба друг за другом)

— для детей 6— 7 лет:

Пробежка для пятилетних детей — 15 сек, для детей шести лет — 18 сек и семилетних — 20—22 сек. Пробежка чередуется с ходьбой.

Задачами **основной части** занятия является обучение элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так, в основной части дети шести лет ходят по лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за физ. инструктором, ходьба в различных направлениях. В основной части занятия проводятся упражнения (ходьба под воротцами, ходьба с приседанием, с хлопками, поворотами, скольжением и перебежкой). Занятие строится с учетом нарастания и снижения физической нагрузки. Игры лыжника: «кто скорее до флажка?», «Кто пройдет и ни разу не упадет», «Кто пройдет и ни разу не уронит мешочка», «Кто ни разу не опустит руки» и др.

Задачей **заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки, подведение итогов, организованный переход к новым видам деятельности. Содержанием заключительной части, может быть, ходьба без лыж с постепенным замедлением темпа. Физ. инструктор учит детей передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с пятилетнего возраста. Физ. инструктор напоминает детям правила пользования лыжным инвентарем, уточняет гигиенические требования (при ходьбе на лыжах дышать через нос, после занятия нельзя пить холодную воду и т.д.).

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.2. Программа рассчитана...

Время для ходьбы на лыжах с детьми – с 11.15 (время прогулки), 1 раз в неделю.

<i>Возрастная группа</i>	<i>Продолжительность занятий</i>
Старшая группа	20-30 минут
подготовительная	30-35 минут

Данная программа рассчитана на 1 год. Занятия по лыжной подготовке к проводятся с детьми 5-7 лет 1 раз в неделю в зимний период

Программой предусмотрены следующие **формы занятий**: групповые, подгрупповые.

3.2. Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3—5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать.

Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжки. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Одежда.

Одежда для лыжных прогулок должна быть легкой и мягкой. Она должна хорошо пропускать воздух, держать тепло и не стеснять движений. Лучше всего для этих целей подходит лыжный костюм. На голову удобней всего надеть шерстяную вязаную шапочку. Рукавицы подбираются по размеру руки и должны быть теплыми и удобными.

Требования к лыжам.

Зима — самое время для лыжных прогулок. И начинать заниматься лыжным спортом никогда не поздно. Чтобы от ходьбы на лыжах получить удовольствие,

необходимо правильно подобрать лыжи. При выборе длины лыж для детей при росте меньше 120см длина лыж должна быть равна росту. Если рост больше 120см , то лыжи лучше приобретать на 10 – 15 см длиннее роста.

Уход за лыжным инвентарём.

Сохранность лыжного инвентаря во многом зависит от правильного его использования:

1. Лыжи следует хранить в сухом прохладном месте.
2. После окончания занятий, прежде чем внести лыжи в помещение, нужно счистить с них снег и хорошенько протереть досуха тряпкой или варежкой. Очищая лыжи от снега, не стучать лыжей о лыжу.
3. Следует тщательно проверять состояние лыж после каждого занятия. Замеченные повреждения надо сразу же исправлять.
4. Следить, чтобы на скользящей (ходовой) поверхности лыж не было царапин.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на учебной лыжной территории детского сада, под руководством физ. Инструктора и воспитателя.

Лыжи на каждого ребенка

Лыжные ботинки 30-33 размеры.

Список используемой литературы:

- 1.Источник: М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду", М., 1977 г.
- 2.Д.В.Хухлаева, "Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях", М., 1984 г.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. М., 1983.
4. Волин В.В. Зимние забавы. СПб., 1997.
5. Масленников И.Б. Лыжный спорт. М., 1988.
6. Фролов В.Г. Физкультурные занятия на прогулке. М., 1986.