

Консультация для родителей «Как научить ребенка ходьбе на лыжах»

Учим детей ходить на лыжах

Лыжи – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Обучать их ходить на лыжах можно уже с 3 лет.

Вначале дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как чувство снега и лыж. С этой целью можно провести ряд подводящих к ходьбе на лыжах упражнений и игр, таких, как:

- Имитация скольжения на месте дома и на улице;
- Имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу;
- Имитация движения лыжника в движении, скользя ногами по полу (земле) и согласуя движения ног с руками.

Далее ребёнка учат правильно надевать, снимать и переносить лыжи, ухаживать за ними и т.п. Ребёнок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи, - он должен к ним привыкнуть. Для этого можно использовать следующие упражнения:

- Поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления.
- Стоя, поочерёдно поднимать правую и левую ногу с лыжей.
- Продвинуть одну лыжу вперёд и вернуться в и.п., потом то же другой ногой.
- Стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»).
- Сделать несколько шагов на лыжах.
- Пройти на лыжах ступающим шагом по прямой.

Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочерёдным приподниманием их передних концов; при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперёд. Руки работают перекрёстно: левая выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.

Ступающий шаг является подводящим к **скользящему** – основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочерёдно то правой, то левой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение; туловище при этом наклонено вперёд. Затем ребёнок отталкивается правой ногой, а скользит на

левой. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Вначале скользящим шагом дети овладевают без палок, потом включается работа рук с палками, и в заключение изучается весь ход в целом.

Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие при скольжении на одной ноге. Чтобы лыжи скользили, необходимо энергично отталкиваться и ногой и палкой. Перед тем как дать ребёнку палки, его необходимо поупражнять в передвижении на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне, имеющей небольшой уклон.

Упражнения для обучения скользящему шагу

- Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом.
- Ходьба на лыжах, приседая под воротцами и стараясь не сбить их.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа движения: то быстро, то медленно (по сигналу взрослого).
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.
- Отработка координации рук и ног.
- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Попеременный двухшажный ход – это скольжение то на одной, то на другой лыже. В движении ног можно выделить две фазы: 1) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; 2) отталкивание.

Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребёнок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую ногу. Свободная нога в это время поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом 45 градусов, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются, а цикл повторяется вновь. Полусогнутая рука для толчка становится впереди, палка немного наклонена вперёд.

Помимо разных видов ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам **поворотов, подъёмов, спусков и торможению**.

Упражнения для обучения поворотам

- Переступание вокруг пяток лыж: лыжа приподнимается носком в сторону поворота, при этом пятка лыжи не отрывается от снега; затем приставляется другая лыжа.
- Переступание вокруг носков лыж: приподнимается только задняя часть одной из лыж, к которой приставляется другая.

- Обход стоящего на пути дерева (лыжная палка и т.д.) – поворот переступанием.
- Передвижение на лыжах между флагштоками, так чтобы не сбить их.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2м друг от друга.
- Повороты на месте переступанием на 180 градусов (затем на 360 градусов) в правую (левую) сторону.
- Ходьба по лыжне змейкой (поочерёдно обходя препятствия то справа, то слева).
- Ходьба по следу, оставленному взрослыми в виде звёздочки, спирали и т.п.
- Ходьба по лыжне, поворот вокруг флагштока (палки).

Упражнения для обучения подъёмам

Подъём «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом. **«Ёлочка»** применяется тогда, когда переменным шагом идти нельзя (лыжи проскальзывают назад) – носки лыж разведены и поставлены на внутренние рёбра, так чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе. **«Полуёлочка»** – одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу, на внутренние рёбра.

- Боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону.
- Подъём на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком.
- Имитация подъёма «ёлочкой» на ровном месте.
- Имитация подъёма «ёлочкой» по следу, оставленному взрослым.
- Подъём «ёлочкой» на пологий склон.
- Подъём «ёлочкой», ускоряя темп движения.

Упражнения для обучения спуску со склона

Спуск выполняют в основной, низкой или высокой стойке. **Основная стойка:** ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперёд, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно. **Низкая стойка:** лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд, ноги стоят на всей ступне; руки вытянуты вперёд (используется для увеличения скорости). **Высокая стойка:** лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости).

- Спуск со склона в основной стойке.
- Спуск со склона до ориентира.
- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона, соблюдая определённые интервалы.
- Спуск в воротца, образованные лыжными палками.
- Свободный спуск.
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую (левую) сторону.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск со склона, низко присев.

- Спуск с перекладыванием из руки в руку какого-нибудь предмета.
 - Спуск вдвоём с перебрасыванием друг другу мяча.
 - Спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень (обруч) и т.п.
- Торможение** выполняется **плугом** на пологих склонах при небольшой скорости: лыжник смыкает носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу; лыжи ставятся на внутренние ребра. Торможение **полуплугом** удобно при спуске наискосок: одна лыжа продолжает скользить по прямой, а другая отводится в сторону, ставится на ребро и упирается в снег; носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.