

Консультация для родителей «Учим детей кататься на лыжах»

*На снегу - две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то.....
(лыжи)*

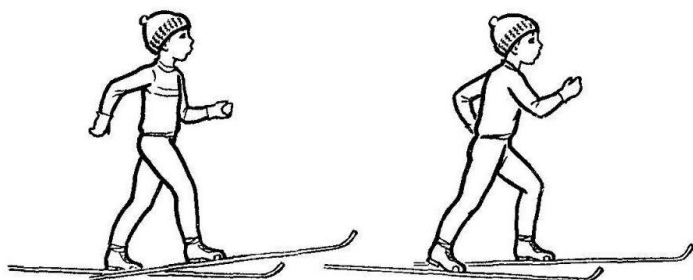


Зима – это чудесное время, любой взрослый и ребенок вам это подтвердит! Когда еще вы сможете покататься на санках с горки, слепить снеговика, сделать ледяную крепость, исчертить коньками весь каток, поиграть в снежки и покататься на лыжах? Эти забавы нравятся всем от мала до велика! Румяные от мороза щеки, сверкающие от радости глаза, возбужденные голоса, веселый смех – вот что такое зимние игры! Но если вы выбрали лыжи и собрались научить катанию на них своих малышей, то ... для начала освоите всё это сами. Ведь самое важное правило - воспитывать детей надо собственным примером. Это всем известно, но разве у всех получается? **Приглашаем попробовать.**

С 3-4 лет дети могут ходить на лыжах. Дошкольникам младшего возраста разрешается ходить на лыжах не более 10-20 минут, детям старшего возраста – до 35 минут. Во время ходьбы на лыжах необходимы кратковременные перерывы для отдыха. Взрослые должны регулировать скорость ходьбы на лыжах, выбирать местность, позволяющую детям пройти по ровной лыжне, покататься с горки и преодолеть небольшие подъемы.

1. Ступающий шаг

Уважаемые родители, все встали на лыжи? Палки прислоните к опоре, пока они вам не нужны. Сначала вы должны научиться ступающему шагу. Поднимите правую ногу с лыжей, шагните, хлопнув ею по снегу, то же сделайте левой ногой. Это и есть ступающий шаг.



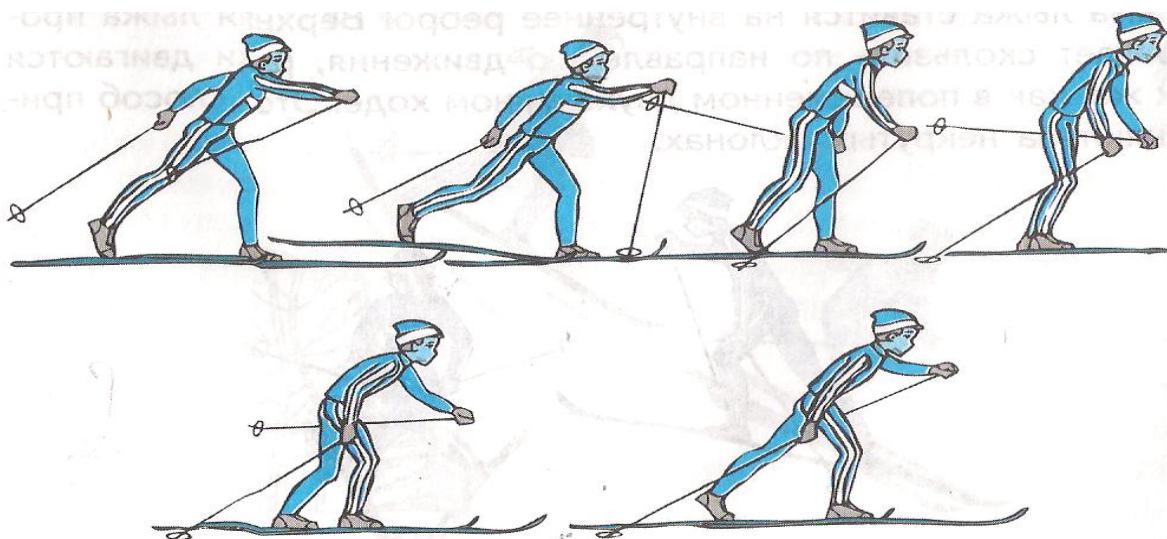
2. Скользящий шаг.

Теперь познакомимся с основной стойкой лыжника. Ноги слегка согните в коленях, а тело наклоните вперед. Теперь самое главное – скользящий шаг. Не отрывая лыж от снега, сделайте скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, сделайте то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.



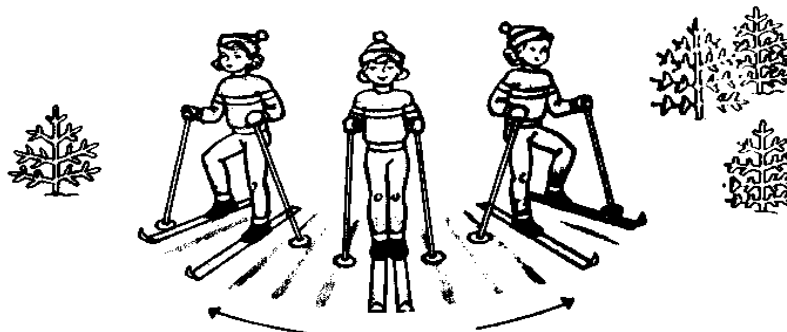
3. Скольжение с палками.

Ну вот, теперь вы можете взять лыжные палки. Они вам помогут. С палками вы проедете скользящим шагом еще быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка.



4. Поворот.

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Допустим, вы хотите повернуть направо. Приподнимите правую ногу, не отрывая пятки правой лыжи. Перенесите ее на полшага вправо. Таким же образом переставьте левую лыжу. Затем опять правую и так далее. Если вы делаете поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.



5. Подъёмы:

А) подъем «Полу - елочкой» - на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставьте на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, оставив подальше носок второй лыжи от первой.

Так и поднимайтесь вверх.

Б) подъем «Ёлочкой»

Подъем «ёлочкой» применяется на склонах средней крутизны со склоном до 35°. Исходное положение - стоя лицом к склону горы, развести носки лыж в стороны на 90-130 см (чем круче подъем, тем шире развести носки лыж) и поставить лыжи на внутренние ребра. Опираясь на левую палку перенести тяжесть тела на правую лыжу, выполнить шаг левой ногой вперед вверх; опустить лыжу и вдавить ее внутренним ребром в снег, тяжесть тела перенести на нее и с перестановкой левой палки к левой ноге выполнить шаг правой ногой и т.д.

В) подъем «Лесенкой». Повернитесь левым боком к вершине горки. Лыжи поставьте ровно. Сделайте шаг левой лыжей вверх по склону, упирая лыжу на внешнее ребро. Затем, делая упор на внутреннее ребро, подставьте к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять стали ровно. Так вы можете подняться на крутую горку. Особенно если вы будете помогать себе палками.

Подъёмы на лыжах



Полуёлочкой



Ёлочкой



Лесенкой

6. Спуск

Прежде чем спускаться с горки, вспомните основную стойку лыжника. Лыжи поставьте ровно, близко одна к другой. Колени согните, немного наклонитесь вперед. Во время спуска вы должны пружинить на ногах.

Спуски: в средней, высокой и низкой стойках.



7. Торможение

Сначала попробуйте торможение на самых пологих склонах.

Торможение выполняйте *полу – плугом, плугом.*

А) Полу – плугом

Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение. Степень снижения скорости зависит от угла отведения тормозящей лыжи в сторону, величины закантовки и загрузки её массой тела. Во избежание поворота носки лыж должны находиться на одном уровне. Торможение прекращается постановкой тормозящей лыжи параллельно прямоидущей.



Б) Плугом

Выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом. Для этого лыжник из скольжения на параллельных лыжах плавно и симметрично разводит пятки обеих лыж в стороны, ставит лыжи на внутренние рёбра, равномерно распределяет массу тела на обе ноги, не допуская скрещивания носков лыж. Степень торможения, вплоть до остановки, находится в прямой зависимости от угла разведения лыж. Торможение заканчивается возвращением в скольжение на параллельных лыжах.



Обучая детей 3-4 лет ходьбе на лыжах, взрослому нужно:

- познакомить ребенка с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах;
- формировать умение передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом и выполнять поворот переступанием.

Для детей 4-5 лет задачи обучения усложняются:

- закреплять умение надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах. Освоить чувство отягощения лыжами;
- развивать динамическое равновесие;
- закреплять умение ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием;
- учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой».



Успехов Вам, дорогие родители!