

Консультация для родителей:

"Учите детей ходьбе на лыжах!"



Консультацию подготовил: инструктор по физической культуре МБДОУ № 71
«Сибирская сказка», Г. В. Акшанова.

Консультация для родителей: «Учите детей ходьбе на лыжах»

Одним из наиболее доступных дошкольникам видов оздоровительной физкультуры считается ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной системы. Движение на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Как подобрать лыжи ребенку?



Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Для детей постарше по поднятой руке вверх. Если поставить лыжу вертикально возле ноги, то она должна доставать ладонью вытянутой вверх руки носок лыжи, а верхний край палки должен доходить до подмышечной впадины. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных, они более упруги и износоустойчивы, лучше скользят. Лыжи не должны иметь сучков, трещин шероховатой скользящей поверхности. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. Если палки без колец, то они проваливаются глубоко в снег, все это приводит к потере равновесия, к падению.

Как правильно держать палку?



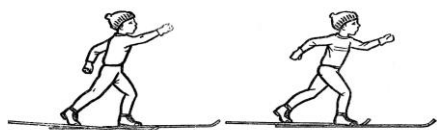
Перед использованием палками надо объяснить и показать ребенку способ держания кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Как правильно подобрать обувь и одежду?



Для занятий можно использовать повседневную зимнюю обувь или лыжные ботинки. Маленьким детям ходить на лыжах лучше всего в валенках или в сапожках, крепление у малышей мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают, у старших крепление полужесткое, носок должен выступать из под ремня на 3 - 4 см. Ботинки с широким носком и шнуровкой, двойным языком, размер на 1 – 2 номера больше, чтобы поместилась стелька и 2 носка обычный и шерстяной. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть теплой, легкой и удобной и не стеснять движения при ходьбе на лыжах, лучше всего подходит лыжный костюм.

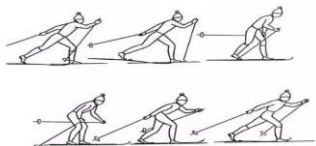
Элементарные навыки передвижения на лыжах родители, умеющие кататься, могут привить детям самостоятельно, без помощи тренеров. Самый простой способ передвижения на лыжах для малыша – это *ступаящий шаг*,



при этом способе надо поочередно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперед вместе с правой ногой, а правая рука вместе с левой ногой. После хорошего освоения ступаящего шага, переходите к другим лыжным ходам.

Для начала обучите ребенка *попеременному двухшажному ходу*.

Попеременный двухшажный ход



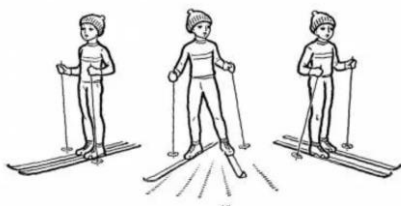
Выберите ровный участок лыжни и приступайте к занятиям. Лыжные палки пока не нужны – пусть ребенок потренируется в скольжении сначала на одной, потом на другой лыже без них. Обучение пойдет успешнее и быстрее, если маленький лыжник сразу освоит правильную стойку: туловище наклонено вперед, колени немного согнуты. При отталкивании нужно сразу перенести вес тела на одну ногу, а ногу, делающую толчек, выпрямить в колене и затем расслабить.

Если ребенок умеет скользить на лыжах, поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, покажите ему, как обращаться с палками. При движении петлю лыжной палки нужно надеть на руку и захватить палку всеми пальцами, чтобы она не волочилась по снегу. При попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится по одному толчку палкой, который делает шаг шире и увеличивает скорость скольжения. Отталкивание ногой выполняется сразу после толчка палкой.

Если вы регулярно встаете на лыжи, то все движения у вас отработаны до автоматизма, и вы скользите по лыжне, не задумываясь, какой элемент движения выполняется в тот или иной момент. Но чтобы ребенок быстрее понял ваши объяснения, ему надо обязательно показать каждое движение в медленном темпе и четкой последовательности несколько раз.

После нескольких занятий вы заметите, что ребенок стал гораздо увереннее идти попеременным ходом, хорошо держит равновесие, уже в состоянии совершить с вами небольшую лыжную прогулку.

Но отправляться с начинающим на лыжную прогулку нельзя, пока он не освоил простейшие повороты на лыжах, подъемы и спуски. **Поворот**



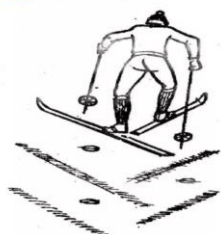
переступанием

можно использовать на ровном месте или на очень пологом склоне. Выполнять его очень просто. Чтобы повернуться направо, нужно поднять носок правой лыжи и отвести его вправо, не отрывая лыжи от снега. Опустив лыжу на снег, проделать то же самое левой

лыжей. Таким способом можно совершить поворот кругом. Если направление надо изменить на пологом склоне, то поворот выполняют с опорой на палки.

На лыжне, которую вы выберете для прогулки, могут оказаться места, где начинающему лыжнику пройти трудно – это достаточно крутые спуски и подъемы. Подняться вверх по склону можно двумя способами: *«елочкой»*

Подъем «ёлочкой»

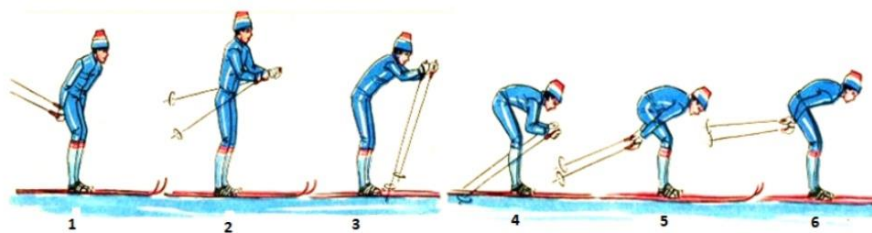


и *«лесенкой»*. Когда вы

будите учить ребенка подниматься «елочкой», обратите внимание на то, как он ставит лыжи: большой упор надо делать на внутренние ребра. Следите за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались. При подъеме «лесенкой» внимание обращается на устойчивость «ступенек». Если ребенок поставит верхнюю лыжу под наклоном, а не перпендикулярно к склону, то он скатится вниз. Следующий шаг можно сделать только тогда, когда опора нижней ноги вполне надежна. Палки также выполняют функции опоры, поэтому при каждом шаге надо проверить, хорошо ли воткнута в снег палка, на которую предстоит опереться. Пока ребенок не освоил технику спусков скольжением, он может спускаться с крутых склонов *«лесенкой»*. На твердом насте, чтобы создать твердую опору, «ступеньку» делают ударом наружного ребра лыжи о склон.

Поскольку попеременный ход хорош на равнине и очень пологих подъемах, а, например, на пологом склоне неудобен, то следует обучить ребенка и другим способам скольжения на лыжах. Перед вами хорошо накатанная лыжня плавно идет под уклон. Здесь лучше всего применять одновременные ходы. Для этого надо одновременно вынести вперед обе палки и поставить их около носков ботинок. Резко наклониться вперед, согнуть ноги в коленях и, скользя одной ногой вперед, сильно нажимая на палки, оттолкнуться (в конце толчка руки выпрямляются), а затем приставить другую ногу. Проследите за тем, чтобы ребенок, выполняя отталкивание палками, выносил их до отказа. Если он ставит палки слишком широко, обратите внимание на эту ошибку. Как правило, новички, наклоняя туловище вперед во время движения, опускают голову и смотрят себе под ноги. Это тоже ошибка. Голову надо держать так, чтобы видеть перед собой лыжню.

На участке лыжни, который еще больше уходит под уклон, можно использовать **бесшажный** **ход**.

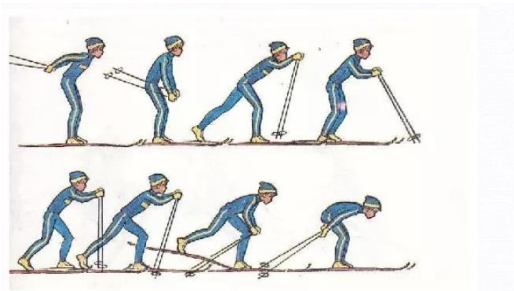


При этом достаточно только энергично отталкиваться обеими палками и скользить по инерции. Вес тела переносится на переднюю часть стоп.

Одновременным

двухшажным

ходом



пользуются на хорошо укатанной лыжне и пологих длинных склонах при плохом скольжении. В этом случае на два скользящих шага делается один толчок палками. Во время скольжения после толчка одну ногу немного выдвинуть вперед для устойчивости. С каждым занятием все смелее катится ваш ребенок, развивает все большую скорость. Но ведь надо уметь и сбавлять скорость и останавливаться. Самое время разучить



торможение и остановку « пугом ».

Чтобы «пуг»

получился, надо первым делом развернуть пятки лыж, равномерно загружая их по всей длине, свести колени вместе. В этом положении лыжи становятся на внутреннее ребро и скорость уменьшается. Если колени слегка развести, то скорость увеличится, поскольку лыжи начинают скользить, соприкасаясь со снегом большей площадью. Так при спуске, сводя и разводя колени, можно регулировать скорость.

Одним из самых любимых детских развлечений зимой является катание с горок. Наверняка и ваш ребенок пробовал съезжать с гор на санях. Теперь вы можете научить его делать это на лыжах. Начинать спуск надо из такого положения : выдвинуть одну ногу на полступни вперед. Если во время спуска присесть совсем низко и наклониться вперед, скорость увеличится; если принять более высокую стойку – уменьшится. Руки расслаблены и опущены вниз. Перед торможением надо постепенно выпрямиться и наклониться вперед. Потренироваться в спусках можно сначала с небольших горок, а освоить правильную стойку помогут ворота, сделанные из двух перекрещенных веток и установленные на середине склона. Чтобы проехать сквозь них, нужно обязательно низко присесть. Ребенок с удовольствием выполнит это упражнение, особенно в компании. Во время лыжных прогулок ребенок должен быть одет достаточно тепло, но так, чтобы одежда не стесняла движений. Приучайте его дышать через нос, равномерно. Если во время ходьбы на лыжах не следить за дыханием, то это приведет к быстрой утомляемости, а нахватавшись холодного воздуха, ребенок может простудиться.

Методическое пособие под редакцией В.К. Велитченко, « Физкультура для ослабленных детей» - М. Терра - Спорт, Москва, 2000год.

