

« Учимся ходить на лыжах »



Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Она полезна людям всех возрастов. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трёхлетнего возраста. Чистый морозный воздух закаливает организм, придаёт бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.

- Красивая природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему.
- Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.
- Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.
- Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - это длительная и активная аэрация лёгких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов.

Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разные действия: делать повороты, подниматься на небольшую горку определённым способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувства дружбы, взаимопомощи. (вот сколько положительных качеств даёт нам ходьба на лыжах)

В зимнее время года мы с детьми учимся ходить на лыжах. Так как навыков ходьбы у детей нет, мы начинаем с самого простейшего:

- учимся надевать лыжи и снимать их самостоятельно (довольно таки нелёгкая работа так как дети и понятия не имеют с какой стороны подходить к лыжам).
- Рассказываю детям как правильно брать лыжи и переносит их (лыжи следует переносить держа двумя руками прижав к правому плечу.)

- Показываю детям, где носок у лыж, где пятка.
- А также необходимо научить детей правильно падать в целях безопасности (падать, сгруппировавшись на бок) не вперёд на носки лыж и не назад на пятки.

На территории детского сада есть своя небольшая лыжня, но пока дети привыкают к лыжам, мы будем учиться ходить на них по участку. В детском саду дети ходят на лыжах без палок, чтобы избежать травм.

Как же мы учим детей ходить на лыжах?

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. И мы должны приложить усилия, чтобы дети овладели различными способами передвижения вперёд, торможения, поворотов, преодоления подъёмов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как «чувство лыж», «чувство снега».

Дети вначале испытывают некоторые затруднения оттого, что у них на ногах лыжи, и они должны привыкнуть к ним. Поэтому начинаем мы с детьми ходить **ступающим шагом** - это является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперёд. Руки работают перекрёстно: левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.

Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящим шагом.

Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом ребёнок учится отталкиваться поочерёдно, то левой, то правой ногой. Детей следует приучить скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие на одной ноге, далее дети должны овладеть, широким свободным шагом.

Детей необходимо научит правильно выполнять **повороты, чтобы не упасть на лыжне**. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Мы учимся выполнять с детьми поворот переступанием вокруг пяток лыж, т.к. это наиболее простой способ поворотов на месте. Для выполнения поворота ребёнок слегка приседает и не отрывая пятки от снега, переставляет лыжу носком в сторону (поворачиваемся вправо и влево).

В старшей группе дети учатся **взбираться на небольшую горку и спускаться «лесенкой»**. Так как этот способ она наиболее легко осваивают. Но и здесь могут допускаться ошибки: негоризонтальная постановка лыж, не достаточная постановка лыж на рёбра. Поэтому обучение лучше начинать на горизонтальной площадке.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Конечно, хотелось бы, чтобы дети учились ходить не только в детском саду, но и дома вместе с родителями т.к. лучше всего воздействует на ребёнка личный пример родителей.

Как правильно выбрать лыжи?

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Совет.

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте.

*Помогите своим детям
встать на правильную «лыжню!»*

