

«Пора вставать на 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.

Итак, приступаем!

1. Ступающий шаг

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. Подъемы.

А) на пологий склон можно подняться ступающим шагом с прихлопыванием лыжами по снегу;

Б) подъем «полуелочкой» - на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставьте на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, отставив подальше носок второй лыжи от первой. Так и поднимайтесь вверх;

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.

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. Чем круче горка, тем больше вы должны согнуть колени и наклониться вперед.

7. Торможение.

Сначала попробуйте торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняйте полуплугом. Одна из лыж продолжает скользить, на нее переносится тяжесть тела. Вторую лыжу слегка поверните носком к первой лыже, упирая лыжей на внутреннее ребро. Так вы плавно затормозите. Притормаживать учитесь попеременно обеими ногами, начиная с сильнейшей ноги.

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».

При обучении детей 5-6 лет, важно формировать умение:

- ритмичной ходьбы на лыжах;
- спуску с гор в средней стойке и подъему ступающим шагом;
- уверенного навыка подъема «лесенкой».

Ну, а с самыми старшими детьми 6-7 лет следует:

- обращать внимание на правильное подседание, законченный толчок и широкий скользящий шаг;
- стремиться к более энергичному выносу маховой ноги, стопой вперед;
- овладевать спуску с ровных склонов большей крутизны при длине склона 18м в различных стойках;
- продолжать совершенствовать подъемы на склоны: «лесенкой», ступающим шагом, учить подъему «елочкой».

Уважаемые родители, предложенные нами рекомендации, вы можете использовать для совместных занятий спортом со своими детьми. В ходе обучения малышей ходьбе на лыжах, старайтесь использовать игровые приемы, создавать благоприятный эмоциональный настрой.



Инструкторы по физической культуре.

Февраль 2019 г.