

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

Консультация для родителей
«Обучение детей ходьбе на лыжах»

Составила: инструктор ФК
Капанова О.Н.

Новосибирск, 2016г.



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.

Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения оттого, 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, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей;
- продвинуть одну лыжу вперед 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.

Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием их передних концов, при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперед. Руки работают перекрестно.

Ступающий шаг является подводящим к **скользящему** – основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно, то правой, то левой ногой. Вначале скользящим шагом дети овладевают без палок.

Упражнения для обучения скользящему шагу:

- Ходьба на лыжах ступающим шагом.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом.
- Ходьба на лыжах, приседая под воротики.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа 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.

Помимо ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам **поворотов, подъемов, спусков и торможению.**

Упражнения для обучения поворотам:

- Переступание вокруг пяток лыж.
- Обход стоящего на пути дерева – поворот переступанием.
- Передвижение на лыжах между флажками так, чтобы не сбить их.
- Переступание вокруг носков лыж.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.
- Повороты переступанием на 180, затем на 360 градусов в правую (левую) сторону.

Упражнения для обучения подъемам:

- Подъем «лесенкой» – используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом.
- «Ёлочка» – носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали.
- «Полуёлочка» – одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом.
- Приставные шаги на ровном месте правым (левым) боком.
- Имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте.

Упражнения для обучения спуску со склона.

Спуск выполняется в основной, низкой или высокой стойке.

Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставе, руки согнуты в локтях.

Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, руки вытянуты вперед.

Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.

Спуск со склона в основной стойке:

- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона в воротца (лыжные палки).
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск, низко присев.
- Спуск со склона, стараясь попасть в цель.