Учим детей кататься на лыжах

Подготовила: Инструктор по физической культуре

МДОУ №246 Тужилкина Ксения Алексеевна



Лыжи – одно из самых доступных

дошкольникам зимних спортивных

упражнений. Ходьба на лыжах – хорошее

средство физического развития детей,

закаливания, развития быстроты,

выносливости и координации. Она

способствует укреплению мышц туловища

рук и ног, связок голеностопных суставов,

упражняет вестибулярный аппарат,

сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей сдружат детей и взрослых, помогут упрочению семьи, появлению общих радостей и забот.

Нормально развивающемуся крепкому



ребенку можно встать на лыжи с 2-2,5 лет.

Палки вначале не даются, надо учить ходить

без палок, сохраняя равновесие. Успех

обучения в значительной степени зависит от

инвентаря. Как определить размер лыж в

соответствии с возрастом ребенка?

Для малышей высота лыж должна быть

до локтя, для старших дошкольников – по

поднятой вверх руке без учета кисти.

Лыжи не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших – мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших – крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Уход за детскими лыжами такой же, как за взрослыми. Некоторые общие правила ухода за лыжами, которые дети должны знать:

* Перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо очистить от снега, протереть тряпкой.
* Уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой, закреплять передние и задние концы.
* Периодически смазывать лыжи лыжной мазью (если лыжи деревянные).

Первые движения начинающего лыжника – постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Носок лыжи при ходьбе должен приподниматься, задний конец прижиматься к снегу. Движения руками как при ходьбе, с перекрестной координацией.

*Ребенок должен усвоить и соблюдать правила ходьбы на лыжах:*

* Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего;
* Не разговаривать на дистанции;
* При подъеме на горку и других препятствиях помогать более слабому, скатываться с горки тогда, когда внизу никого нет;
* Если на пути при спуске с горки вдруг неожиданно появляется препятствие, постараться мягко упасть на бок.

По мере усвоения навыков ходьбы на лыжах появляется возможность использовать игры, в которых эти навыки закрепляются и совершенствуются.

***Игры на лыжах***

1. **Пройди и не задень.** Расставить лыжные палки (или конусы) 6 штук на расстоянии 2-2,5 м друг от друга. Ребенок должен пройти между ними «змейкой», огибая с правой и левой стороны. Пройти, чтобы не задеть ни одну палку.
2. **«Поменяй флажок».** На одной стороне площадки несколько играющих. Напротив каждого на расстоянии 10-20 м по одному флажку. По сигналу взрослого все одновременно должны пройти до флажков, взять один из них, поставить другой и вернуться назад.
3. **«Восьмерка».** Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр каждого кольца не менее 3 м). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка**.**
4. **Попади в цель.** При ходьбе на лыжах попасть в мишень (щит, корзину) снежком или мягким мячом**.**
5. **Фонарик.** На склоне положить предмет (кубик, платочек). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.
6. **В ворота.** Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

Литература:

1. Ю.Ф. Луури Физическое воспитание детей дошкольного возраста; - Москва «Просвещение» 1991г.;
2. Е.Н. Вавилова Укрепляйте здоровье детей. Пособие для воспитателей детского сада; - Москва «Просвещение» 1986г.
3. Т.А. Шорыгина Беседы о здоровье Методическое пособие; Москва «Сфера» 2004г.