

**Обучение дошкольников
ходьбе на лыжах
и
катанию на санках.**



**Консультация для родителей.
Подготовила: инструктор по физкультуре
И.В. Татарникова**



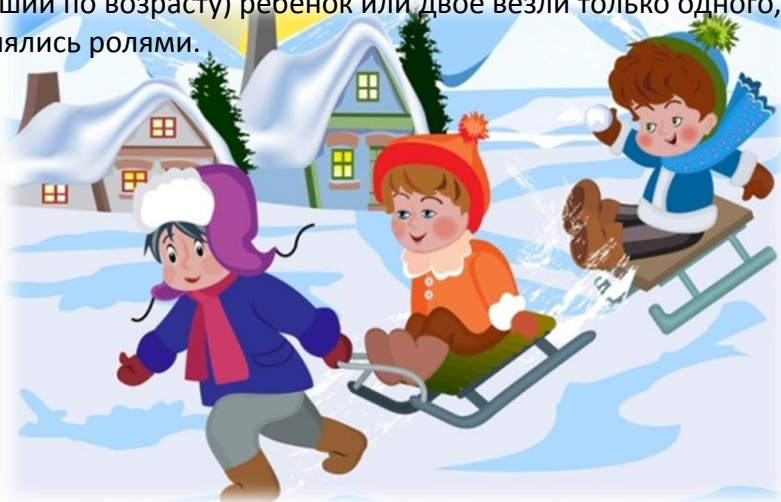
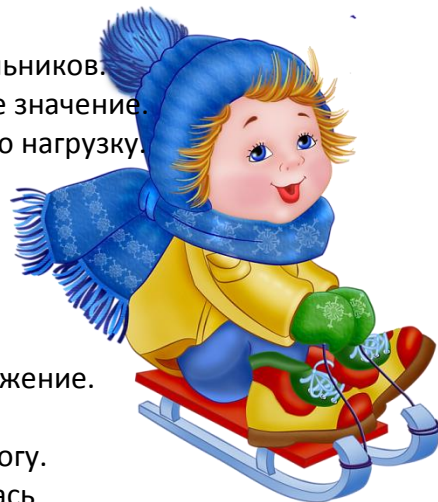
Игра — исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у малыша постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности

Упражнения спортивного характера.

Большой интерес у детей дошкольного возраста вызывают упражнения спортивного характера: катание на санках, коньках, велосипеде, ходьба на лыжах, бадминтон, плавание и др. Они разнообразят деятельность детей во время прогулок, обогащают их двигательный опыт, способствуют повышению уровня физической подготовки. Дошкольники довольно быстро овладевают основами техники данных движений. В будущем это поможет им выбрать для серьезных занятий один из видов спорта. Чтобы доступные детям элементы спорта прочно вошли в систему их физического воспитания, необходимо целенаправленное обучение этим двигательным действиям. Рассмотрим методику начального обучения некоторым упражнениям спортивного характера для детей дошкольного возраста.

Санки

Катание на санках — популярный вид спортивных упражнений среди дошкольников. Особенно им нравится катание с горки. Оно имеет большое оздоровительное значение. Поднимаясь с санками на горку, ребенок получает определенную физическую нагрузку. Во время спуска дети учатся преодолевать чувство страха, приобретают умение владеть собой. Некоторые дети любят кататься с горки лежа на санках на животе. Это довольно опасно, так как во время спуска можно наехать на другие санки, дерево, удариться головой или туловищем. При спуске с горки иногда возникает необходимость повернуть санки в сторону или затормозить их движение. Чтобы выполнить поворот вправо, опускают пятку правой ноги на снег рядом с передней частью санок, при повороте в левую сторону — опускают левую ногу. Старшим дошкольникам можно рекомендовать другой способ: крепко держась за веревочку и прижав коленями санки, отклонить туловище назад и немного в ту сторону, куда их нужно направить. Для торможения движения опускают на снег обе полусогнутые ноги и, натягивая веревочку, наклоняют туловище назад так, чтобы немного приподнять переднюю часть санок. Катаясь на санках, дети тратят много энергии и так увлекаются, что не замечают усталости. Поэтому катание дошкольников с горки необходимо регулировать. После спуска следует немного отдохнуть (1—1,5 мин). Поднимаются на горку медленным шагом, не обгоняя других детей. После спуска нужно подождать, пока впереди стоящий ребенок не съедет до подножья горки. Дети пяти — семи лет любят катать по ровной поверхности своих товарищей. Необходимо следить за тем, чтобы один (старший по возрасту) ребенок или двое везли только одного, а не нескольких детей и чтобы они чаще менялись ролями.



Лыжи.

Обучать дошкольников ходьбе на лыжах начинают с трех-четырех лет. Ходьба на лыжах положительно влияет на развитие мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует формированию целого ряда физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты). Лыжи подбирают соответственно росту ребенка (длина 100—130 см).

На лыжах большей длины неудобно передвигаться, поскольку они тяжелые и управлять ими значительно сложнее.

Лыжные палки подбирают так, чтобы их верхний конец доходил до вытянутой в сторону руки. На верхних концах палок крепят ременные петли, которые обеспечивают устойчивую опору руки на палку при отталкивании.



Обучают детей ходьбе на лыжах во время утренней и послеобеденной прогулок, увеличивая их продолжительность с 25—30 до 45—60 минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться 1—1,5 часа.

Обучение начинается с показа стойки лыжника (положение туловища во время ходьбы на лыжах). В этой стойке лыжи держат параллельно, ноги сгибают так, чтобы колено было за уровнем стопы, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах. Наиболее простой способ передвижения на лыжах — ступающий шаг. Этот способ ходьбы применяется на пушистом снегу на ровной местности или при подъемах на склон. Обучение передвижению ступающим шагом начинают без палок, с отрывом носков лыж от снега; туловище немного наклонено вперед, правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается вверх и выносится вперед. Это дает возможность немного приподнять носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний ее конец к снегу, сделать шаг вперед и перенести вес тела на правую ногу. Затем выполняют шаг левой ногой. Движения рук координируются с движениями ног, как при обычной ходьбе.

После одного-двух занятий детей обучают скользющему шагу. Выполняя его, ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом наклонено вперед, вес его переносится с одной ноги на другую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе (рис. 1)

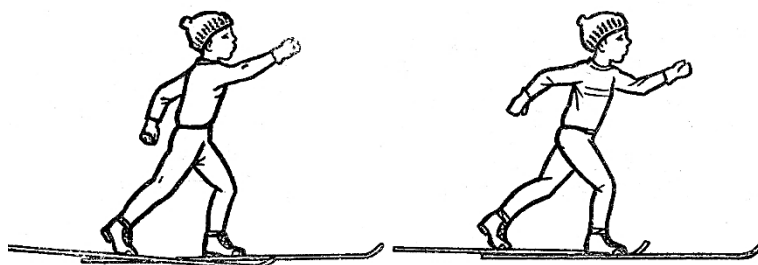


Рис. 1

Овладев скользящим шагом, дошкольники переходят к изучению попеременного двухшажного хода с палками, который состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Ставят палку в снег под острым углом возле носка выдвинутой вперед ноги и энергично отталкиваются до полного выпрямления руки в локтевом суставе. При выполнении его ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, сильно отталкиваясь ногами и поочередно палками (рис. 2)

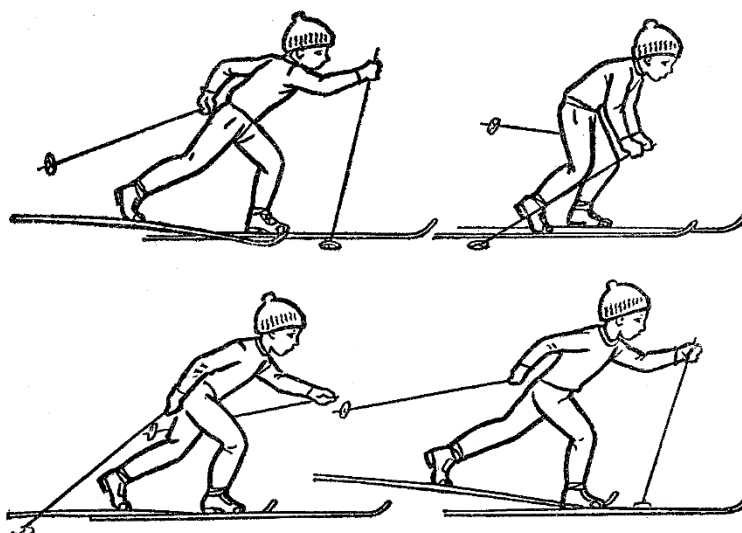


Рис.2

Большое внимание уделяется обучению дошкольников способам подъема, спуска и торможения на пологих склонах. Все эти движения лыжники-новички выполняют без палок. Их можно давать только тогда, когда ребенок уже уверенно держится на лыжах. Существуют следующие способы подъема: «ступающий шаг», «полуелочка», «елочка» и «лесенка».

«Ступающий шаг» напоминает аналогичную ходьбу на лыжах, только с большим наклоном туловища вперед и с большей опорой на палки. Он используется при подъеме на пологие (6—8°) склоны.



«Полуелочка» (рис. 3) применяется при подъеме на горку наискось. Одну лыжу, которая находится по склону выше, переставляют в направлении движения, а другую — с разворотом носка поперек склона; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.

Рис.3

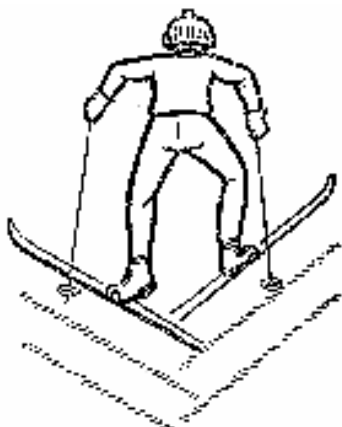


Рис.4

При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны, а пятки переносят одну через другую. Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра. Палки используют как опору и ставят поочередно сзади лыж (рис. 4)

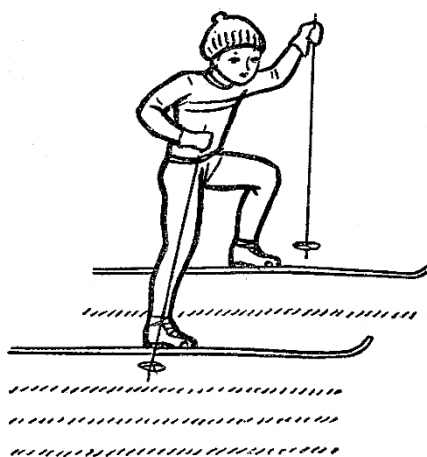


Рис.5

На крутые и обрывистые склоны поднимаются способом «лесенка». Вначале его изучают на ровной площадке, где ребенок, передвигаясь на лыжах боком (влево и вправо), старается ставить ноги параллельно. Затем технику подъема закрепляют на склоне. Опираясь на палку и лыжу, которые расположены выше по склону, к ней приставляют вторую лыжу, а затем палку. Таким образом ребенок преодолевает склон (рис.5) .

Подъемы «елочкой» и «лесенкой» применяются только старшими дошкольниками, так как для малышей они еще очень сложны. С горки дети спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.

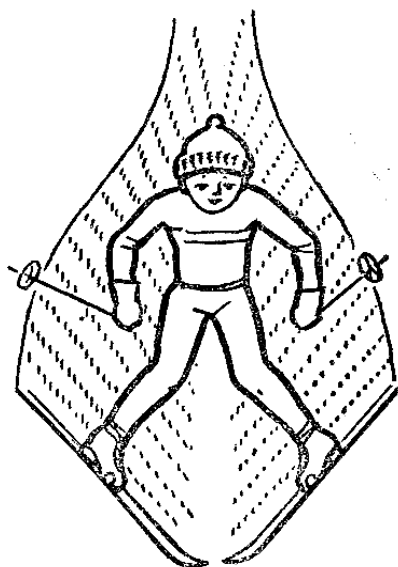


Рис.6

Детей обучают простейшим способам торможения — «плугом» и «полуплугом». Торможение применяется не только для полной остановки, но и для замедления движения. При торможении «плугом» пятки лыж разводят, а носы сводят вместе, лыжи ставят на внутренние ребра, колени сводят внутрь, руки выносят вперед (рис.6) . Торможение «полуплугом» удобно при спусках с горки наискось. Для этого только одну лыжу, расположенную ниже по склону, ставят на внутреннее ребро под углом по направлению движения. Колени сближаются, сведенными придерживаются и носки лыж. При обучении передвижению на лыжах значительное место отводится играм. Они дают возможность совершенствовать навыки ходьбы на лыжах по ровной местности, выполнять спуски, подъемы и торможение.



