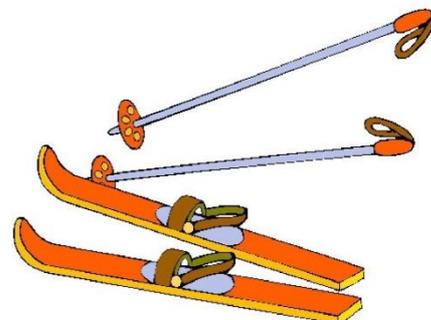


«Лыжная подготовка для дошкольников»



1. Значение лыжных занятий

Лыжи - одно из самых доступных дошкольникам зимних спортивных упражнений. Ходьба на лыжах - хорошее средство физического развития детей. Она требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, упражняет в балансировании тела и быстром беге, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным средством закаливания. Длительное ритмичное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечно-сосудистой и нервной системы.

2. Организация катания на лыжах

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми – это 10-12 часов дня. При температуре воздуха 8-12 градусов мороза, полном безветрии и сухом рассыпчатом снеге.

Продолжительность катания на лыжах в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжни, а также от возраста ребёнка. В 4-5 лет 15-20 минут, в 5-6 лет – 20-30 минут, в 6-7 лет – 30-35 минут.

3. Подбор лыж для катания

При определении размера лыж пользуются простым способом: верхний конец лыжи, поставленной у ноги ребёнка, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от катания. Лыжные палки в дошкольном возрасте лучше не использовать во избежание травматизма.

4. Одежда для ходьбы на лыжах

Одежда должна быть тёплой и лёгкой, не перегревать тела, не стеснять движения ребёнка. Под верхнюю одежду (куртку или комбинезон) лучше надеть хлопчатобумажное трикотажное бельё (или специальное термобельё). На голову надевается вязаная шапочка, закрывающая уши. На руки - непромокаемые варежки.

5. Этапы обучения ходьбе на лыжах

в 3-4 года ребёнок осваивает ступающий шаг с сохранением равновесия,

в 4-5 лет - дети начинают осваивать скользящий шаг (однако первоначальное скольжение скорее похоже на подтаскивание ноги с лыжей до уровня опорной ноги),

- учатся делать повороты на месте переступанием,
- пробуют спускаться в низкой стойке с пологих склонов,
- учатся подъёму на склон «лесенкой»

в 5-6 лет – дети продолжают обучаться скользящему шагу, удлиняя шаг, при этом согласовывают работу рук и ног без палок,
- закрепляют навык подъёма «лесенкой»,
- учатся спускам с гор в средней стойке,
- закрепляют навык поворота переступанием на месте.

в 6-7 лет – дети учатся широкому скользящему шагу,
- овладевают спуском с ровных склонов большей крутизны в различных стойках,
- продолжают совершенствовать подъёмы на склоны «лесенкой», «полуёлочкой»,
- учатся тормозить при спуске «упором»

6. Профилактика травматизма

Основной причиной травматизма является отсутствие последовательности в обучении ходьбе на лыжах, выполнение детьми непосильных упражнений. Нельзя, например, разрешать детям спуск с крутых склонов, не отработав движение на пологом склоне. Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребёнка, особенно слабость голеностопного аппарата. Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками. Лыжные палки следует давать ребёнку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок



Подготовила инструктор по физической культуре Яркина В.В.