

Консультация на тему: Обучение детей ходьбе на лыжах.

Одним из спортивных видов физических упражнений является ходьба на лыжах. Для любого детского сада доступно обучение детей передвижению на лыжах, так как оно не требует создания особых условий, просто и снаряжение юного лыжника.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж — от овального обода до длинных скользящих лыж.

Ходьба на лыжах.

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со второй младшей группы, но если есть условия, то можно начинать ходьбу на лыжах с детьми более раннего возраста.

Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего воспитатель учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.



Условия обучения ходьбе на лыжах

Успех обучающих занятий во многом зависит от условий их проведения (метеорологических данных, лыжного снаряжения, выбора места для занятий и т. п.).

Лучше всего занятия в средней климатической полосе проходят при температуре воздуха — 8—12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Нередко при температуре воздуха — 3—5° и сильном ветре занятия с детьми оказываются невозможными, так как сильный ветер способствует потере тепла организмом. Конечно, это можно предотвратить непрерывной, напряженной физической деятельностью, но маленьким детям нельзя предъявлять таких требований, они быстро устают, начинают капризничать. Необходимо учитывать атмосферное давление и снегопад. При низком атмосферном давлении организм ребенка получает большую нагрузку, а это отрицательно сказывается на физическом состоянии ребенка, учащается дыхание, пульс, которые дольше обычного не возвращаются к исходным величинам.

Продолжительность лыжных занятий в большей степени зависит и от свойства снега, и от состояния лыжки. Самый лучший снег — это давно выпавший и несколько слежавшийся. Большое количество снега утомляет детей, затрудняет ходьбу на лыжах. Вместе с этим ухудшается координация движений, дети с трудом удерживают равновесие, часто падают.

Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10—12 часов дня. Занятия в эти часы (часы прогулок) укладываются в режим детского учреждения.

Загородные лыжные прогулки проводятся в это же время.

С детьми 3 лет целесообразно проводить занятия небольшими подгруппами, по 3—5 человек. Такие занятия можно проводить на участке детского сада ежедневно во время утренней, дневной или вечерней прогулки.

С детьми 4 лет занятия проводятся вначале подгруппами по 10—15 человек, постепенно вовлекаются все дети. С детьми 5—7 лет занятия проводятся со

всей группой, не реже двух раз в неделю. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Выезды за город с детьми старшей и подготовительной групп вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч 30 мин до 1 ч 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления, дети легко переключаются на обычные игры.

В процессе обучения ходьбе на лыжах важен постоянный контроль за детьми, так как лыжи увлекают детей и они порой не замечают наступающего утомления. Кроме того, старшие дети (особенно мальчики) склонны к переоценке своих сил и возможностей, нередко затевают соревнования, бег наперегонки, а это как раз и приводит к нервному и физическому переутомлению.

Необходимо большое внимание уделить выбору площадки для занятий.

Лучшее место для этого — парк, сквер, лесная поляна, защищенная от ветра, или участок детского сада. На этом участке надо сделать учебную лыжню — 100—150 м с закругленными углами. Желательно иметь здесь же небольшой склон для спусков. На учебном склоне должно быть место для спуска и на расстоянии 3—5 м от него — место подъема.

Если занятие проводится на учебной лыжне, то воспитатель находится в середине круга, а если на склоне, то место воспитателя на середине склона. Учебная лыжня и склон требуют ухода: подправки, подсыпки снега и т. п. К уходу за учебной лыжней и склоном можно привлечь родителей. В этом могут принять участие и дети подготовительной к школе группы.

Лыжное оборудование.

При обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах особенно важно предусмотреть все мелочи, от которых во многом зависит исход обучения.

Если в детском саду не налажено хранение лыж, то это вызывает равнодушное отношение к ним.

Для хранения лыж хорошо использовать простые, но удобные стойки.

Можно хранить лыжи на горизонтальных стеллажах в сухом прохладном месте.

У каждого ребенка должны быть одни определенные (промаркированные) лыжи. Некоторое количество лыж детский сад может приобрести на свои средства. Но чаще всего в практике детских садов лыжи приобретают родители. Дети приносят лыжи в детский сад на неделю, а на выходные дни забирают домой.

Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Плохо подогнанные лыжные крепления затрудняют передвижение детей по снегу, они быстро устают, раздражаются, отказываются от лыжных занятий.

Для детей 3—4 лет хорошо использовать мягкое ремненное крепление, для старших детей есть несколько вариантов более сложных типов креплений. Одно из них — это крепление по типу П. И. Семеновского. Крепление состоит из носкового передвижного ремня с замком, металлической гребенки с тремя-четырьмя косыми пазами-крюками, резины от камеры шириной 2—3 см, прикрепленной двумя концами к металлическому проволочному угольнику и пропущенной под кожаные накладки носкового ремня. В зависимости от размера обуви регулируется ширина носкового ремня и натяжение резины на прорезях-скосах металлической гребенки. Носковой ремень пропускается в отверстия, предназначенные для ремня на лыже, или врезается в лыжу (если нет отверстия), а сверху прижимается металлической пластинкой, привернутой к лыже 4—6 шурупами.

В некоторых случаях можно использовать и полужесткие крепления. В последнее время в ряде школ стали применять крепления по методу В. Баранова. Эти крепления можно рекомендовать и для детей дошкольного возраста. Такие крепления очень удобны, они позволяют свободно управлять лыжами и подходят для любой обуви. Изготовить их довольно просто. Из листового железа или дюралюминия толщиной 1—2 мм делают обыкновенную скобу шириной 45—60 мм, края которой загибают по размеру обуви. В «бортиках» скобы просверливают отверстия, через которые пропускают резиновую трубку диаметром 12—15 мм. Концы ее связывают шпагатом, место скрепления закрывают изоляционной лентой. К лыже скобу прикрепляют тремя шурупами. Вставив носок [ботинка](#) в скобу (трубка сверху), натягивают кольцо на пятку.

Есть у этого крепления одно слабое место — резинка трется о скобу и быстро рвется. Чтобы этого не было, можно вставить в круглое отверстие деревянную втулку. Если приспособить ее так, чтобы она свободно двигалась в любую сторону, движения лыжника не будут затруднены, зато дольше сохранится ремешок.

На грузовой площадке лыжи должна быть рифленая резина. Для детей дошкольного возраста не рекомендуется ходьба на лыжах в теплой валяной обуви. В [пальто](#) дети с трудом овладевают движениями, перегреваются и значительно чаще заболевают простудными и инфекционными болезнями. Большой вес обуви (валенки), отягощенной лыжами и креплениями, давит на слабый мышечный свод стопы, а это может вызвать ее уплощение (плоскостопие). Лучшая обувь для маленького лыжника — ботинки с широкой носовой частью на утепленной подкладке со шнуровкой и дополнительными языками.



Подготовила:
Инструктор по физической культуре
Кожемяко Марина Сергеевна