

Учите детей ходить на лыжах

*Цюртита Татьяна Александровна,
Инструктор по ФИЗО*



В раннем возрасте дети уже проявляют интерес к лыжам и хотят на них передвигаться. Можно поставить ребенка на лыжи и в 2 и в 3 года, но двигательные возможности детей в этом возрасте еще не велики. Дети шагают на лыжах, но часто падают, и интерес может быстро угаснуть. Но вот вашему ребенку уже 4 года. Настала пора поставить его на лыжи. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи. На таких укороченных лыжах легче освоить управление лыжами, сделать первые шаги на и совершить первые спуски. Нормальная длина лыж – ребенок достает до носков вытянутой вверх рукой.

Теперь о креплениях. Заманчиво одеть ребенка в современные утепленные лыжные ботинки с жесткими креплениями – с таким инвентарем легче обучать ребенка передвижению на лыжах. Но дети быстро растут, ботинки становятся малы. Поэтому малышам можно совершать первые шаги на лыжах с мягкими креплениями.



Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу лыжным ходом – уровень развития координационных способностей еще для этого недостаточен, а вот начать обучение спускам с горок следует непременно. Все спуски со склона вначале выполняются без палок. Падение с палками опасно, а если ребенок еще вынесет на спуске палку вперед, то может случайно наткнуться на нее. В случае падения подбодрите ребенка, но пусть

он сам встанет и пойдет ступающим шагом. Как вам ни покажется странным, необходимо научить ребенка падать при спуске со склона. Самые опасные падения вперед, можно удариться о носки лыж и получить травму. А для безопасного спуска необходимо присесть и легко «завалиться» назад – в сторону, повернуть лыжи поперек и распластаться по склону. Когда дети начнут уверенно спускаться с горок, можно начать обучение скольльзящим шагом. Пока идет освоение техники лыжного хода, лучше проложить двойную лыжню. Две параллельные лыжни позволят вам двигаться синхронно с ребенком, показывая и подсказывая ему нужные действия.

Необходимо научить ребенка выполнять различные упражнения на лыжах:

«Нарисуй солнышко» - переставляя носки лыж, а пятки остаются на месте;

«Лесенка» - приставные боковые шаги;

«Проедь в ворота» - сделать их из лыжных палок и учить детей сгибать ноги в коленях, делать наклоны туловища.

Возьмите себе за правило, каждый выходной день вместе с детьми ходить на лыжах. Постоянное пребывание на свежем воздухе закаляет детей, укрепляет сердечнососудистую систему и все группы мышц. Вы сами убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благотворное влияние на организм.

Помните, не только дурной пример заразителен, хороший пример – тоже. Так занимайтесь физической культурой круглый год, и будьте для своих детей достойным примером.



Литература:

1. Скотникова Т.А., Щербак А.П. «Лыжня для дошкольников»
//Инструктор по физкультуре №1, 2014 г.