

«Учимся ходить на лыжах»

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Она полезна людям всех возрастов. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трёхлетнего возраста. Чистый морозный воздух закаливает организм, придаёт бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.



Красивая природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему.



Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.



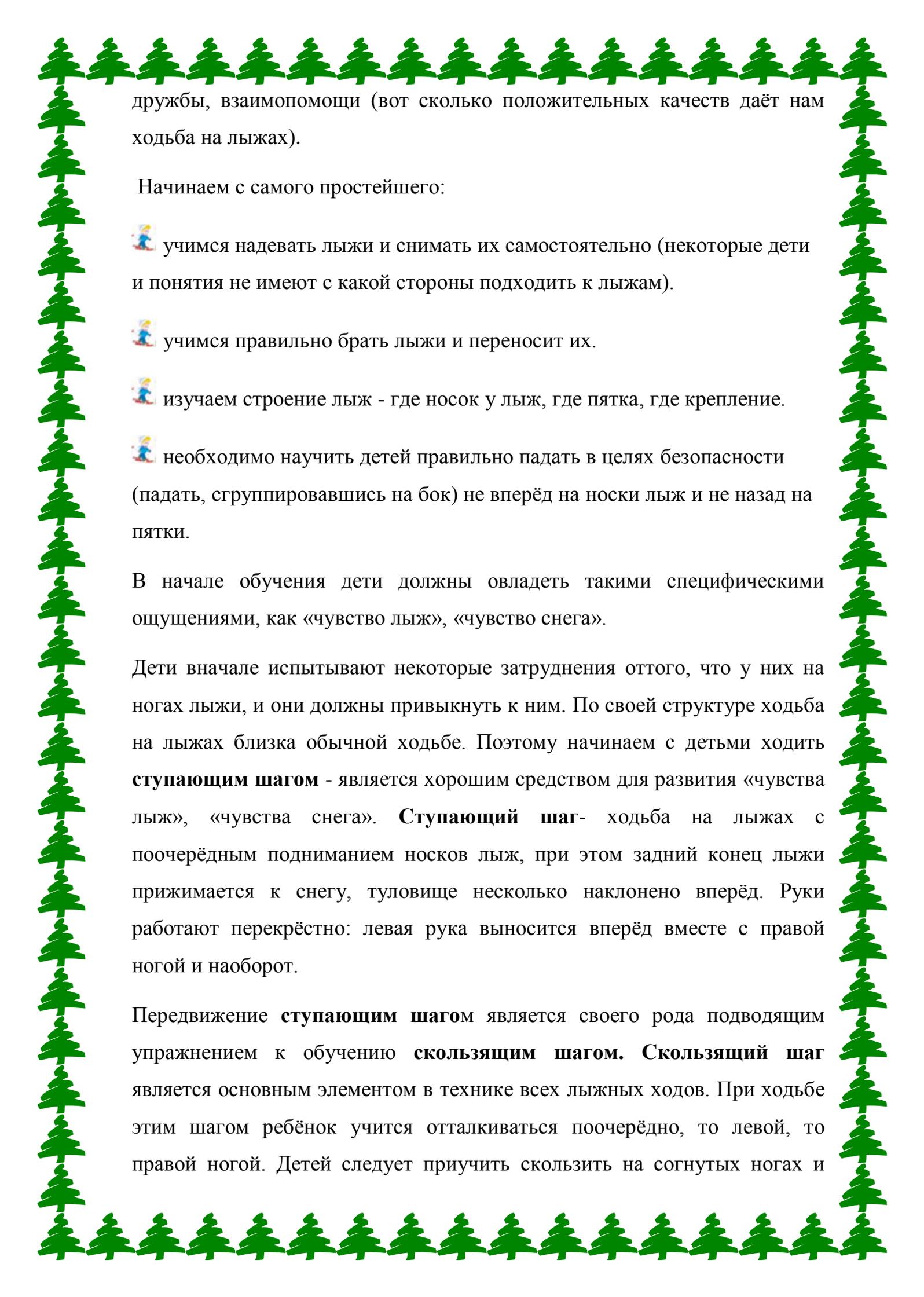
Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.



Но главное преимущество лыжного спорта, над другими видами спорта - длительная и активная аэрация лёгких чистым воздухом.

Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разные действия: делать повороты, подниматься на небольшую горку определённым способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувства



дружбы, взаимопомощи (вот сколько положительных качеств даёт нам ходьба на лыжах).

Начинаем с самого простейшего:



учимся надевать лыжи и снимать их самостоятельно (некоторые дети и понятия не имеют с какой стороны подходить к лыжам).



учимся правильно брать лыжи и переносит их.



изучаем строение лыж - где носок у лыж, где пятка, где крепление.



необходимо научить детей правильно падать в целях безопасности (падать, сгруппировавшись на бок) не вперёд на носки лыж и не назад на пятки.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как «чувство лыж», «чувство снега».

Дети вначале испытывают некоторые затруднения оттого, что у них на ногах лыжи, и они должны привыкнуть к ним. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. Поэтому начинаем с детьми ходить **ступающим шагом** - является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». **Ступающий шаг**- ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперёд. Руки работают перекрёстно: левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.

Передвижение **ступающим шагом** является своего рода подводящим упражнением к обучению **скользящим шагом**. **Скользкий шаг** является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом ребёнок учится отталкиваться поочерёдно, то левой, то правой ногой. Детей следует приучить скользить на согнутых ногах и

стараться дольше сохранять равновесие на одной ноге, далее дети должны овладеть, широким свободным шагом.

Детей необходимо научить правильно выполнять повороты, подниматься в горку и спускаться с горки «лесенкой», скатываться с маленьких горок, научить падать и вставать на лыжах.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах ходить постоянно, а не от случая к случаю. Конечно, хотелось бы, чтобы дети учились ходить не только в детском саду, но и дома вместе с родителями т.к. лучше всего воздействует на ребёнка личный пример родителей.

Совет.

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт!

Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжню»

