

# Консультация для родителей

## «Учим детей ходить на лыжах»

Составила: Павлова Л.Ю.,  
инструктор по физической культуре

**Лыжи** – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями. Обучать их ходить на лыжах можно уже с 3 лет

Вначале дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как чувство снега и лыж. С этой целью можно провести ряд подводящих к ходьбе на лыжах упражнений и игр, таких, как:

- имитация скольжения на месте в помещении и на улице;
- имитация переноса тяжести тела с ноги на ногу;
- имитация движения лыжника в движении, скользя ногами по полу (земли) и согласуя движения ног с руками.

Далее ребенка учат правильно надевать, снимать и переносить лыжи, ухаживать за ними. Ребёнок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи. Для этого можно использовать следующие упражнения:

- поставить лыжи на снег, закрепить ноги в лыжные крепления;
- стоя, поочередно поднимать правую и левую ногу с лыжей.
- продвинуть одну лыжу вперёд и вернуться в и.п., потом тоже другой ногой.
- стоя на лыжах, делать неглубокие приседания.
- сделать несколько шагов на лыжах.
- пройти на лыжах ступающим шагом прямо.

**Ступающий шаг** – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием их передних концов; при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперёд. Руки работают перекрестно: левая нога выносится вперёд с правой ногой и наоборот.

Ступающий шаг является подводящим к скользящему - основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочерёдно то правой, то левой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперёд, на неё полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение; туловище при этом наклонено вперёд. Затем ребёнок отталкивается правой ногой, а скользит левой. При отталкивании нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставе.

Вначале скользящем шагом дети овладевают без палок, потом включается работа рук с палками, и в заключение изучается весь ход в целом.

Детей следует приучать скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесия при скольжении на одной ноге. Чтобы лыжи скользили, необходимо энергично отталкиваться и ногой и палкой. Перед тем как делать ребёнку палки, его необходимо поупражнять в передвижении на лыжах без палок по хорошо укатанной лыжне, имеющей небольшой уклон.

### **Упражнения для обучения скользящему шагу.**

- ходьба на лыжах ступающим шагом прямо;
- ходьба вслед за взрослым скользящим шагом;
- ходьба по лыжне змейкой (поочерёдно обходя препятствия то слева, то справа);
- ходьба по следу оставленному взрослым в виде звёздочки, спирали.
- ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.

### **Упражнения для обучения подъемом.**

Подъем «лесенкой» используется на крутых склонах и осуществляется боковым приставным шагом.

**«Ёлочка»** - применяется тогда, когда попеременным шагом идти нельзя (лыжи проскальзывают назад)- носки лыж разведены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали; задние части лыж перекрещиваются, не задевая друг друга при переносе.

**«Полуёлочка»** - одна лыжа ставится прямо, а другая, стоящая выше по склону, под углом по направлению движения носков наружу, на внутренние рёбра.

- боковые шаги на ровном месте в правую (левую) сторону;

- подъем на склон «лесенкой», повернувшись к нему сначала левым, затем правым боком;
- имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте;
- имитация подъема «ёлочкой» по следу, оставленному взрослым;
- подъем «ёлочкой», на пологий склон;
- подъем «ёлочкой», ускоряя темп движения.

### **Упражнения для обучения спуску со склона.**

Спуск выполняют в основной, низкой и высокой стойке.

**Основная стойка:** ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставах, голени чуть выдвинуты вперёд, руки немного согнуты в локтях. Одна нога впереди другой примерно на половину стопы, тяжесть тела распределяется на обе ноги почти равномерно.

**Низкая стойка:** лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперёд, ноги стоят на всей ступне, руки вытянуть вперёд (используется для увеличения скорости).

**Высокая стойка:** лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах (для уменьшения скорости).

- пуск со склона в основной стойке;
- спуск со склона до ориентира;
- спуск со склона, мягко пружиня ногами;
- спуск со склона, соблюдая определённые интервалы;
- спуск в воротца, образованные лыжными палками;
- свободный спуск;
- спуск с поворотом и переступанием лыжами в правую и левую сторону;
- спуск, взявшись за руки;
- спуск со склона низко присев;
- спуск с переключиванием из руки в руку какого-нибудь предмета;
- спуск, вдвоем с перебрасыванием мяча друг другу;
- спуск со склона, стараясь попасть снежком в мишень.

### **Торможение.**

**Торможение плугом** выполняется на пологих склонах при небольшой скорости: лыжник смыкает носки лыж, разводит задники, крепко прижимая колени друг к другу; лыжи становятся на внутренние рёбра.

Торможение полуплугом удобно при спуске наискосок: одна лыжа продолжает скользить по прямой, а другая отводится в сторону, ставится на ребро и упирается в снег; носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.