



Консультация для родителей

"Обучающие игры и приемы ходьбы на лыжах"

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать ходьбе на лыжах можно уже с трехлетнего возраста, чистый морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость.

Усиливает функциональную деятельность внутренних органов. Способствует энергетическому обмену веществ в организме ребенка. При передвижении на лыжах в работу вступают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Проходит большая динамическая работа ног, что укрепляет и формирует свод стопы, является профилактикой плоскостопия, развивает мышечную чувствительность. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. На свежем воздухе дети закаляются и меньше болеют простудными заболеваниями. Яркое солнце, голубое небо и чистый искрящийся снег создает хорошее настроение, уравнивает эмоциональную сферу.

Во время лыжных прогулок детям приходится преодолевать различные препятствия и трудности: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств: дисциплинированности, смелости, решительности, формирует выдержку, воспитывает чувство взаимопомощи и дружбы. Способствует развитию интереса и потребности к систематическим занятиям.

Температурный режим и время проведения занятия.

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Лучшее время для ходьбы на лыжах с детьми — 10— 12 часов дня. Выезды за город с детьми вместе с переездами, подготовкой лыж и лыжных креплений занимают от 1 ч 30 мин до 1 ч 50 мин. Такая дозировка не вызывает утомления.

Как правильно выбрать лыжи?

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Характеристика ходьбы на лыжах.

При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».

«**Чувство лыж**» в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.

«**Чувство снега**» характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является

овладение этими новыми комплексами ощущений. Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал. Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия. Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения. Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвижения ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.

Обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности:

Ступающий шаг – самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку. Ступающий шаг - ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед вместе с левой ногой и наоборот, туловище несколько наклонено вперед. При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага.

Скользкий шаг – это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой. Например, при отталкивании левой ногой правая сгибается в колене и выносится вперед, на нее переносится вес тела и происходит скольжение на правой лыже. Затем этот же цикл повторяется, но уже скользит левая нога. Здесь важны согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой и перемещение массы тела с толчковой ноги на маховую.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении.

Разворот переступанием следует начинать разучивать на ровном месте. Отставляя в стороны палки, следят за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, и слегка приподнимая носки, совершается поворот на 90 или больше градусов. Начинать переступание нужно с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Шаги при этом должны быть обычными — не большими, не маленькими. После выполнения разворота на снегу от лыж должен оставаться след в виде веера. Разворот переступанием можно выполнять как вокруг задников, так и вокруг носков лыж.

Подъемы на горку. При подъемах на горку используются различные способы: обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», «зигзагом». Подъем обычным шагом применяется на пологих склонах. Движения такие же, как при обычном ходе, но с несколько большим наклоном туловища вперед и более сильной опорой на палки. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом. Подниматься на горку можно прямо, а также наискось, зигзагом. Но сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают излишнюю напряженность и скованность движений.

Подъем «лесенкой» применяется на крутых и обрывистых склонах и выполняется с продвижением только вверх или вперед-вверх. Стоя боком к склону, нужно сделать шаг в сторону подъема и поставить лыжу на внешнее ребро, чтобы она не соскальзывала, и одновременно переставить палку. Опираясь на палку и лыжу, стоящую выше по склону, приставить к ней вторую лыжу, опираясь на ее внутреннее ребро, и затем переставить палку. Сначала детей учат переступать на ровном месте, затем при подъемах на горку.

Спускам с гор (склонов) детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разъезжаться ноги и они могут упасть. Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой). Основная стойка применяется на сложных спусках с поворотами и неровностями местности; низкая — для увеличения скорости, высокая — на пологих склонах для отдыха мышц ног. С пологих склонов спускаются прямо, наискось, а с более крутых — прямо.

Для замедления скорости или остановки движения при спусках производится торможение различными способами. Торможение выполняется «плугом», «упором» («полуплугом») и боковым соскальзыванием. При торможении «плугом» лыжник смыкает носки лыж и разводит задники. Лыжи ставятся на внутренние ребра. Применяется «плуг» для торможения на пологих склонах.

Торможение «упором» («полуплугом») применяется на равнине (после раската) и на «косом» спуске. Вес тела переносится на одну лыжу, другая лыжа ставится под углом, задником наружу. Носки лыж смыкаются, колени сгибаются и несколько сближаются.

Лыжные ходы получили свое название от различных сочетаний движений рук и ног. Они подразделяются на две группы: попеременные ходы (руки работают попеременно) и одновременные ходы (руки работают одновременно). По количеству скользящих шагов в цикле движения лыжные ходы подразделяются на бесшажные, одношажные, двухшажные, четырехшажные. Дети в дошкольном возрасте легко овладевают основными способами передвижения, поворотов, подъемов на горку испусков с нее, торможения. Необходимо этому научить всех детей, тренируясь с группой в целом, с маленькими группами и индивидуально с отдельными детьми.

Обучение способам действия в младшем возрасте	Подводящие упражнения
<p>Взрослый должен: заинтересовать детей предстоящими лыжными занятиями; ознакомить с лыжным инвентарем, научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно лежащих лыжах; помогать ребенку осваивать новое для них чувство отягощения ног лыжами; развивать динамическое равновесие при ходьбе на лыжах; обучать передвижению на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить поворотам переступанием.</p>	<p>Стоя на лыжах, поднять поочередно правую и левую ногу с лыжей; стоя на лыжах сделать небольшие приседания («пружинка»); сделать несколько шагов на лыжах; пройти на лыжах ступающим шагом по прямой; ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом, при этом стараться не отрывать лыж от снега; пройти приседая под воротцами из лыжных палок; стоя на месте передвинуть одну лыжу носком вверх и вниз, прижимая пятку лыжи к снегу; стоя на месте передвинуть лыжу вправо и влево, прижимая лыжи к снегу; делать приставные шаги вправо и влево с опорой и без опоры на палки; приставные шаги вправо и влево, стараясь ставить лыжи параллельно; переступание (боковым шагом) через палки, лежащие на снегу на расстоянии 1 м друг от друга</p>
Обучение способам действия в среднем возрасте	Подводящие упражнения
Закреплять умения надевать и снимать лыжи,	Ходьба на лыжах ступающим шагом (10 м до

стоять на параллельно лежащих лыжах. Развивать динамическое равновесие, закреплять умения ходить на лыжах ступающим и скользящим шагом, делать повороты на месте переступанием, учить спуску с пологих склонов в низкой стойке и подъему на склон «лесенкой»

красного флажка), потом — широким скользящим шагом (20 м до синего флажка); стоя на месте, подпрыгнуть на лыжах, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; повороты на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке; подняться на пологий склон «лесенкой», повернувшись к склону сначала левым, а затем правым боком; принять правильную позу для спуска на ровном месте; спуск с очень пологого склона в основной стойке

Обучение способам действия в старшем возрасте

Продолжать развивать «чувство лыж», «чувство снега» и «чувство равновесия»; способствовать овладению ритмической ходьбой на лыжах; учить спускаться с горок в средней стойке и подъему ступающим шагом;

Подводящие упражнения

Ходьба на лыжах ступающим шагом по прямой; ходьба вслед за воспитателем скользящим шагом; ходьба по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти приседая под воротцами, стараясь не сбить их; ходьба по учебной лыжне (меняя

закреплять навык подъема «лесенкой»; продолжать обучение скользящему шагу, добиваясь правильной посадки с одновременным перенесением массы тела с одной ноги на другую, удлинять шаг, согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах без палок; закреплять навык поворотов переступанием на месте и в движении; закреплять навык торможения при спуске «упором»; давать основы техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, учить подъему «полуелочкой»

темп передвижения по сигналу воспитателя) то в быстром, то в медленном темпе; ходьба на лыжах на согнутых ногах; ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками; повороты на месте; повороты на месте переступанием на 180° (затем на 360°) в правую и левую сторону; подъем на склон «лесенкой»; имитация подъема «елочкой» на ровном месте; подъем «елочкой» на пологий склон; спуск со склона в основной стойке; спуск со склона, мягко пружиня ноги; свободный спуск

Во что можно поиграть на лыжне?

«Салки»

Эта забава отлично подойдет для небольшой компании. Убегая и догоняя друг друга на лыжах, детишки научатся держаться на них более уверенно. Игру можно усложнить, убрав палки.

«Рисование»

Мальши вместе со взрослыми пробуют нарисовать лыжами на свежем снегу различные картинки. Это может быть жар-птица, бабочка, солнышко. Выигрывает тот, кто нарисует самую чистую картинку. Эта игра помогает развить координацию.

«Новая лыжня»

Ее надо проложить на чистом снегу. Так ребенок научится ставить ноги параллельно.

«Рак»

Дети аккуратно едут назад, отталкиваясь палками. Это упражнение помогает не бояться заднего хода.

«Фонарики»

Флажки или веточки расставить на горке по одной линии. Задача ребенка -немного раздвигать ноги там, где есть флажки, чтобы их не сбить, а потом снова сдвигать. Так малыш научится контролировать лыжи во время спуска.

«Слалом»

Флажки нужно расставить зигзагом. Малыш при спуске должен сбить их все. Сначала можно сделать небольшой размах (от полуметра до метра). Потом его увеличивают до нескольких метров, но делается это только по прямой.

«На одной лыже»

Несколько игроков идут 15-20м. на одной лыже, отталкиваясь палками. Победителем считается тот, кто придет быстрее, не оступившись ни разу свободной ногой в снег.

«Не задень»

Спускаясь по склону вниз, ребенок должен пропустить предметы, лежащие на склоне, между разведенными в стороны лыжами. Лыжи разводятся непосредственно перед приближением к каждому предмету, а затем сразу же возвращаются в исходное положение.

«По следам»

Взрослый, запутав свои следы, должен спрятать цветной флажок на дереве или в кустах, не закапывая его в снег. Через 5-6мин. по его следам отправляется ребенок. Он старается найти спрятанный флажок, внимательно осматривая следы.

«Прокладка железной дороги»

Ребенок и взрослый боком по направлению движения с интервалом в 1 м. передвигаются приставным шагом, прокладывая «железную дорогу»

«Веер»

Ребенок по команде выполняет поворот переступанием на 90, 180, 360 градусов, стараясь, чтобы лыжи оставили на снегу четкий отпечаток.

«Гармошка»

Ребенок встает боком у подножия пологого склона. По сигналу он начинает восхождение на склон переступанием вверх до флажка.

«Наклонись и подними»

Ребенок спускается с горки. По дороге на склоне горы он должен поднять положенный там предмет (кегли, городок и т.п.). Для этого надо присесть, согнув сильнее ноги, потом выпрямиться. Когда ребенок хорошо натренируется, можно задачу усложнить: он должен

поднять предмет сначала правой рукой, объезжая его слева, а потом левой рукой, объезжая справа.

«Ловкость»

Вдоль трассы спуска кладут различные предметы: кубики, резиновые кольца, палочки и т.п. ребенок спускается со склона, стараясь по пути поднять как можно больше предметов.

«Арка»

На налогом спуске кататься станет интереснее, если потребуется проехать в воротца из лыжных палок и постараться их не развалить. Если «арка» низкая, придется присесть. Упражнение можно усложнить дополнительными заданиями: подобрать на ходу веточки, шишки или варежки.

«Цапля»

Упражнения для овладения равновесием при передвижении на одной лыже. Оно выполняется на плоскости, а затем в скольжении с пологого спуска. Возможны варианты: с поднятым носком и поднятой пяткой безопорной лыжи. Если упражнение не вызвало интереса или просто не получается, не следует настаивать.

«Полуелочка»

Подъем на склон по диагонали или прямо при незначительной крутизне. При этом одна лыжа движется прямо по лыжне, а другая ступает под углом к ней, при упоре на внутреннее ребро. На неутрамбованном снегу «полуелочка» оставляет характерный след.

Игры для группы детей

«Догонялки»

В четырех диаметрально противоположных местах круговой лыжни обозначаются стартовые линии. В гонке участвуют одновременно 4 лыжника. По сигналу лыжники начинают гонку. Каждый стремится быстрее настичь бегущего впереди лыжника. Как только один из лыжников догонит бегущего впереди, он становится победителем. Гонка заканчивается.

«Гонка с выбыванием»

На замкнутой круговой лыжне одновременно стартуют 5-8 лыжников. Линия старта является и линией финиша. После прохождения каждого круга лыжник, оказавшийся на финише последним, выбывает из игры. Например, стартовали пять лыжников, а после завершения первого круга гонку продолжают четверо, после второго круга – трое и т.д.

«Охота на лис»

«Лисы» - 2-4 лучших лыжника – углубляются в лес на 400-500м. «Охотники» - все остальные участники – через 5мин. выходят на поиск «лисы». «Лисы» убегают, прячутся за деревьями, в оврагах, кустах, меняют направление, путают следы. «Охотники» стараются их найти и поймать. По сигналу игра прекращается и игроки возвращаются на место сбора.

«Нападение акулы»

Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого

осалит «акула», становится «акуленком». Он берет свои палки и тоже начинает ловить «рыбу».

«Охотники и утки на лыжах»

Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в рука мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч.

«Бросок через лесок»

Дистанция в форме петли или восьмерки. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 100м. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету-ленточку товарищу, находящемуся на следующем этапе.

«Танки»

На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20—25 м. Играющие делятся на группы (по 6—8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока по палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь — танк. По команде все танки начинают двигаться к финишу. Побеждает группа, чей танк придет первым.

Источники консультационного материала

<https://254.tvoysadik.ru/site/pub?id=28>

https://studref.com/678794/pedagogika/obuchenie_detey_hodbe_lyzhah?ysclid=lrxohbyrnm848263557

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/06/08/konsultatsiya-dlya-vospitateley-obuchenie-detey>

Список литературы:

Бутин И. М. Проложи свою лыжню. М.: Просвещение 1985.

Голощекина М. П. Лыжи в детском саду. М.: Просвещение 1977.

Евстратов В. Д. и др. Лыжный спорт. М.: Физкультура и спорт 1989

Рунова М.А. Обучение детей ходьбе на лыжах. // Дошкольное воспитание. 2003, №2.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение,

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1986. – 128с., ил.

Дмитриенко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста.