

Учимся кататься на лыжах

Физкульт-привет, уважаемые взрослые!

Выпал снег, а значит, пора становиться с детьми на лыжи. Ваш ребёнок подрос, а следовательно, изменились пропорции его тела, а также движения.

Скользящий шаг.



В возрасте 6-7 лет ребёнок в состоянии значительно выдвинуть вперёд скользящую ногу. Поэтому скользящий шаг ребёнка становится длиннее, а толчок более сильным и резким. Не отрывая лыж от снега, сделайте скользящее движение вперёд правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на неё. Как только почувствуете, что правая лыжа останавливается, сделайте то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длиннее будет скольжение. Молодцы! У всех получается. Овладевая скольжением, ребёнок сначала передвигается многошажным ходом. В конце зимы учим детей попеременно двухшажному ходу. С этой целью выполняем такие упражнения, как: ходьба под ритмичные удары в бубен по лыжне, приседая и выпрямляясь; ходьба скользящим шагом, заложив руки за спину; скольжение после нескольких быстрых шагов и т.д. Проводим также игры: «Чем меньше, тем лучше», «Кто самый быстрый?», «Догони».

Скольжение с палками

Ну вот, теперь вы можете взять лыжные палки. Они вам помогут. С палками вы пойдёте скользящим шагом ещё быстрее. Правая нога – левая палка, левая нога – правая палка. Молодцы! Так держать!

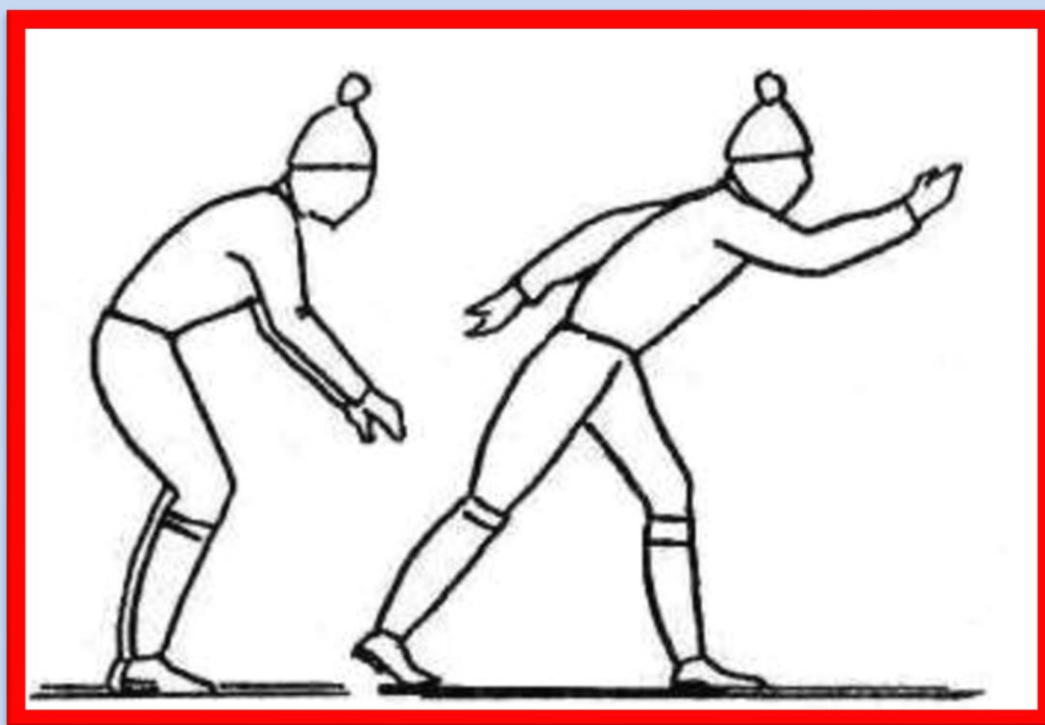
«Чувство лыж»

Продолжаем развивать «чувство лыж», «чувство снега», «чувство равновесия». Для этого можно попрыгать на лыжах, пронести в руках два предмета (снежки, мячи), не уронив их, походить на лыжах боком.

Основная стойка лыжника

Необходимо напомнить ребёнку основную стойку лыжника: ноги слегка согнуть в коленях, а тело наклонить вперёд. Правильно!

Помимо основной стойки учимся выполнять низкую стойку лыжника.



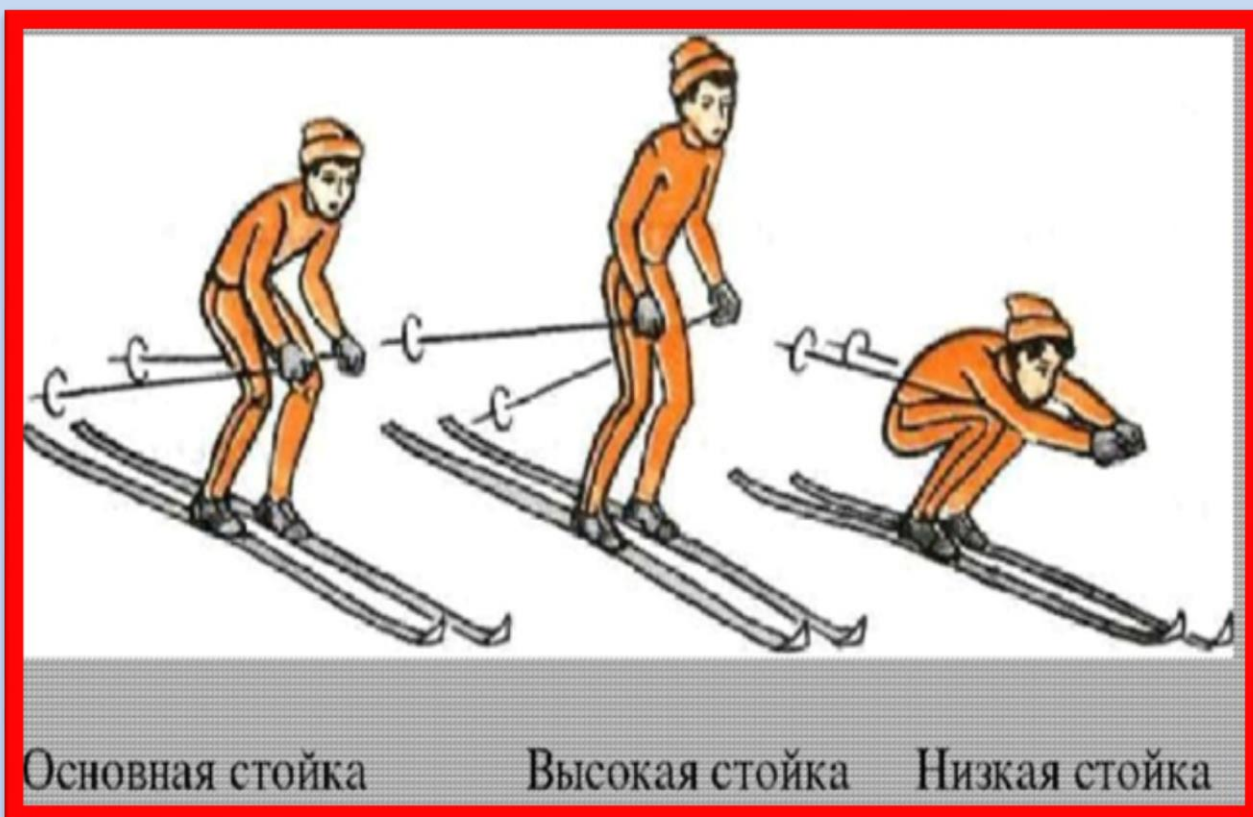
Подъём

Сначала, отработаем подъём ступающим шагом. Подниматься на пологий склон учим ступающим шагом с прихлопыванием лыжами по снегу. При этом ноги ребёнка работают, как при обычной ходьбе. Кроме того, учим ребёнка подниматься на горку способом «лесенка»: нужно повернуться левым боком к вершине горки. Лыжи поставить ровно, сделать шаг левой лыжей вверх по склону, упирая лыжу на внешнее ребро. Затем, делая упор на внутреннее ребро, подставить к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять встали ровно. Так можно подняться на крутую горку, особенно, если помогать себе палками.

На склон средней крутизны учимся подниматься «полуёлочкой»: одну лыжу поставить на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, отставив подальше носок второй лыжи от первой. Так и подниматься кверху.

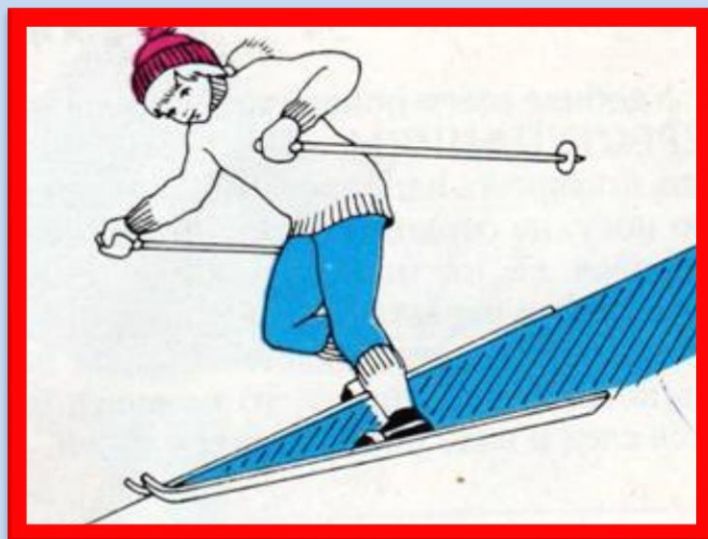


Спуск



Нужно научить ребёнка спускаться с ровного склона большей крутизны в низкой и основной стойках. Чем круче склон, тем сильнее должны сгибаться ноги ребёнка, а туловище наклоняться ниже. Сначала учим спускаться только по одной лыже прямо. Далее - по одной лыже наискось. Важно, чтобы одна нога выдвигалась вперёд, а руки сгибались в локтях. Взрослому необходимо показать, как спуститься, а затем попросить спуститься ребёнка. Обязательно похвалите ребёнка за смелость, решительность, поддержите его.

Торможение



Сначала попробуем торможение на самых пологих склонах. Торможение выполняем ПОЛУПЛУГОМ. Одна из лыж продолжает скользить, на неё переносится тяжесть тела. Вторую лыжу слегка поверните носком к первой лыже, упирая лыжей на внутреннее ребро. Так вы плавно затормозите. Притормаживать учитесь попеременно обеими ногами, начиная с сильнейшей ноги.

Гигиенический уход за лыжами.

Научите ребёнка ухаживать за лыжами: очищать от снега, смазывать мазью, соответствующей погоде, правилам переноски в место хранения. Лыжи переносим двумя способами: на плече носками на зад, под мышкой носками вперёд.

Полученные в детском саду умения и навыки по обучению ходьбе на лыжах, постарайтесь закрепить на прогулках с детьми. Важно, чтобы эти прогулки были интересны ребёнку, а также поднимали его настроение.

Желаю удачи! Ваш физрук!