



## **Консультация для родителей «На лыжи вставай – здоровье укрепляй!» (старшая, подготовительная группа)**

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

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

На что еще следует обратить внимание? На одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения оттого, что у него на ногах лыжи

– он должен к ним привыкнуть.

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 вперед и вернуться в и.п., потом, то же другой ногой;  
стоя на лыжах, делать неглубокие приседания («пружинка»);  
сделать несколько шагов на лыжах;  
пройти на лыжах ступающим шагом.

Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием их передних концов, при этом задние концы прижимаются к снегу, а туловище чуть наклоняется вперед.

Руки работают перекрестно.

Ступающий шаг является подводящим к скользящему – основному элементу в технике лыжного катания. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно, то правой, то левой ногой. Вначале скользящим шагом дети овладевают без палок.

#### **Упражнения для обучения скользящему шагу:**

- Ходьба на лыжах ступающим шагом.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом
- Ходьба на лыжах, с остановкой.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа по сигналу взрослого.
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.

#### **Отработка координации рук и ног.**

- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.

Помимо ходьбы на лыжах дошкольников учат разным видам поворотов, подъемов, спусков и торможению.

#### **Упражнения для обучения поворотам:**

- Переступание вокруг пяток лыж.
- Обход стоящего на пути дерева – поворот переступанием. Передвижение на лыжах между флажками так, чтобы не сбить их.
- Переступание вокруг носков лыж.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.
- Повороты переступанием на 180, затем на 360 градусов в правую (левую) сторону.

#### **Упражнения для обучения подъемам:**

- Подъем «лесенкой» – используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом.
- «Ёлочка» – носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали.
- «Полуёлочка» – одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом.
- Приставные шаги на ровном месте правым (левым) боком. Имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте.

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

- Спуск выполняется в основной, низкой или высокой стойке. Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставе, руки согнуты в локтях.
- Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, руки вытянуты вперед.
- Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
- Спуск со склона в основной стойке:
- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона в воротца (лыжные палки).
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск, низко присев.
- Спуск со склона, стараясь попасть в цель.

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

А главное, если ваш ребенок полюбит лыжи с раннего детства эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие!

Инструктор по ФК Кочешкова Н.С.