

Ходьба на лыжах для дошкольников



Выполнила: Гончар Ирина Вячеславовна

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает 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.

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

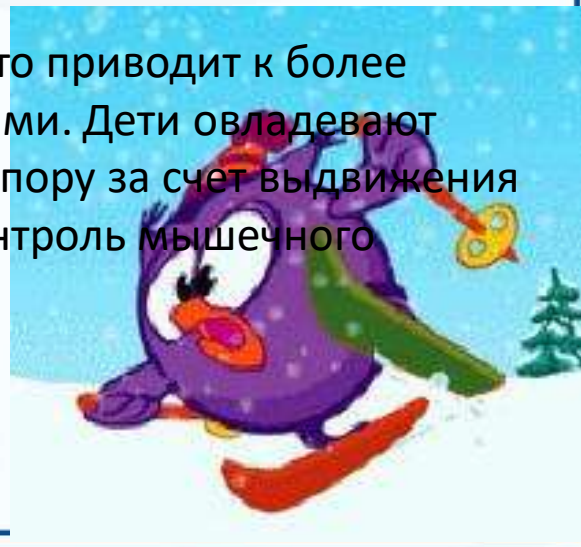
В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями 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.

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 выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства.



Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Ритмичное постоянное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем.

Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки ребенка. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины. Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.



Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи. Ходьба на лыжах с учетом возрастных особенностей детей создает условия для организованного и правильного расхода физической энергии. Лыжные прогулки в лес, парк, сквер способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.



Методика обучения

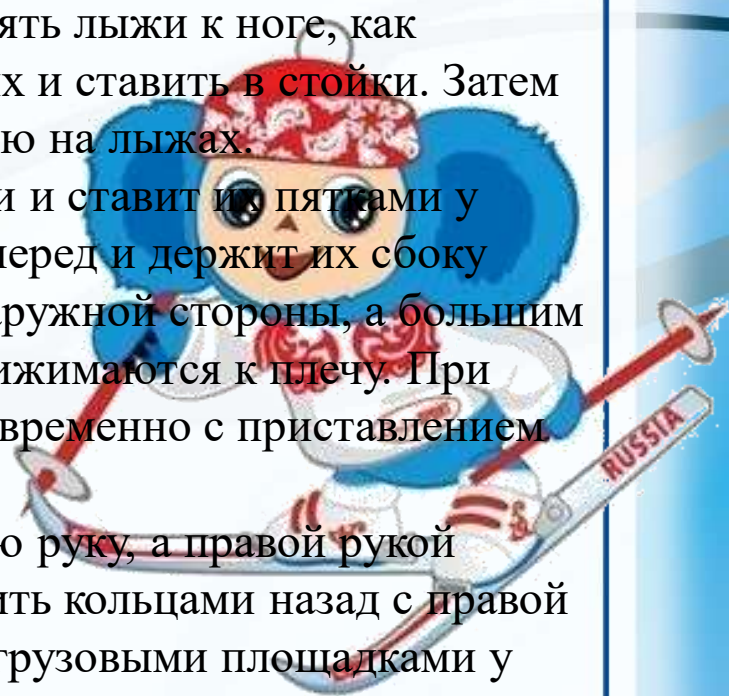
Ходьба на лыжах организуется на утренней и вечерней прогулке в форме занятий со всей группой, с небольшими группами и индивидуально.

Обучение детей ходьбе на лыжах совершается в определенной последовательности: сначала детей учат подбирать лыжи и палки по росту, показывают и объясняют, как правильно прикреплять лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как переносить их и ставить в стойки. Затем переходят к постепенному обучению передвижению на лыжах.

Ребенок берет лыжи за середину двумя руками и ставит их пятками у носка правой ноги скользящими поверхностями вперед и держит их сбоку выше грузовых площадок четырьмя пальцами с наружной стороны, а большим пальцем к себе. При равнении в шеренге лыжи прижимаются к плечу. При поворотах на месте лыжи приподнимаются и одновременно с приставлением ноги опускаются к ней.

Чтобы встать на лыжи, нужно взять их в левую руку, а правой рукой открепить палки и поставить их в снег или положить кольцами назад с правой стороны. Затем разъединить лыжи и положить их грузовыми площадками у ступней справа и слева, прикрепить лыжи, разъединить палки, надеть их на руки петлями и поставить около ноги.

Чтобы снять лыжи, нужно поставить или положить палки справа, открепить лыжи и сойти с них, сделав полшага влево.



Ступающий шаг – самый простой способ передвижения на лыжах. Он применяется на рыхлом снегу равнины и при подъемах на горку.

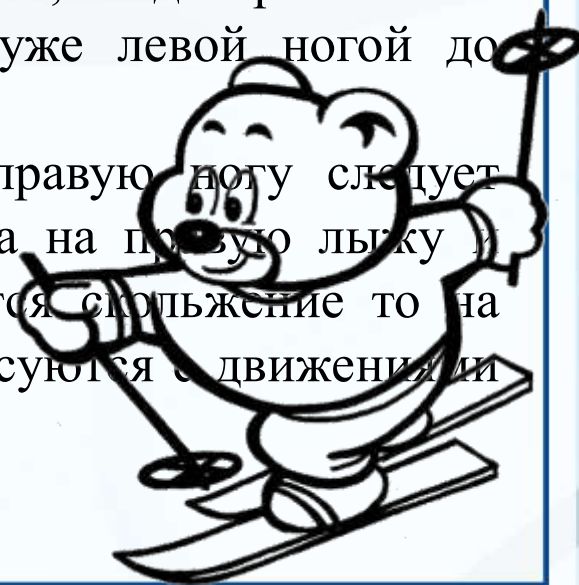
При ступающем шаге туловище наклонено несколько вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это позволяет приподнимать носковую часть лыжи, пяткой прижимать задний конец лыжи к снегу, делать шаг вперед с легким прихлопыванием и переносить тяжесть тела на правую ногу. Затем так же делается шаг левой ногой вперед. Движения рук согласуются с движением ног: когда выдвигается правая нога, выносится левая рука и, наоборот, с выставлением левой ноги выносится правая рука.

При обучении следует обращать внимание на правильную посадку лыжника, на поочередное перенесение тяжести тела с одной ноги на другую, а также на удлинение шага. После показа и объяснения детей строят в шеренгу и дают задание пройти до условленного места (8–10 шагов). Для закрепления навыка в ступающем шаге проводятся подвижные игры («Идите ко мне», «Догоните меня» и др.).



Скользкий шаг выполняется из стойки лыжника и начинается с того, что тяжесть тела переносится на правую лыжу и делается толчок правой ногой до полного ее выпрямления. Одновременно с толчком правой ноги выдвигается на шаг вперед левая нога, вес тела переносится на левую лыжу и на ней производится скольжение. Правая нога, закончив толчок, расслабляется и, слегка сгибаясь в коленном суставе, по инерции продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега, затем маховым движением она подтягивается вперед. В момент, когда правая нога поравняется с левой, производится толчок уже левой ногой до полного ее выпрямления.

Одновременно с толчком левой ногой правую ногу следует выставить на шаг вперед, перенести вес тела на правую лыжу и скользить на ней. Таким образом производится скольжение то на правой, то на левой ноге. Движения рук согласуются с движениями ног.



Попеременный двухшажный ход с палками выполняется так: с переносом веса тела на правую лыжу производится толчок правой ногой и левой палкой, выдвигается левая нога вперед на шаг, на нее переносится тяжесть тела и производится скольжение на левой лыже. Толчок делается до полного выпрямления ноги. Правая нога после толчка расслабляется и, сгибаясь в коленном суставе, продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега.

Когда правая нога подтягивается к левой, в момент сближения ступней обеих ног, не дожидаясь замедления скольжения, нужно поставить правую палку на снег на уровне носка левой ноги, начать толчок левой ногой и правой палкой. При этом правая нога выносится на шаг вперед и на ней производится скольжение, одновременно выносится левая рука с палкой вперед. Левая нога, расслабляясь, сгибается в коленном суставе, продолжает движение назад-вверх, отрывая скользящую поверхность лыжи от снега.



Бесшажный ход с палками характерен тем, что передвижение достигается за счет толчков двумя руками одновременно. Полусогнутые руки выносятся вперед, палки ставятся на снег на уровне носков ног, ноги слегка сгибаются. С наклоном туловища вперед, тяжесть тела переносится на носки, производится толчок палками до полного выпрямления рук сзади и скольжение на обеих лыжах. Постепенно выпрямляя корпус, вынося руки вперед, палки ставят на снег под острым углом у грузовых площадок, готовясь к очередному толчку. В дальнейшем движения повторяются в той же последовательности. Бесшажный ход применяется при спусках с гор и на ровной местности при хорошем скольжении.

Обучать этому ходу следует на укатанной лыжне, идущей под уклон, чтобы ребенку было легче скользить. Одновременному бесшажному ходу обучают детей тогда, когда они освоят ступающий, скользящий шаги, а также попеременный двухшажный ход (примерно в 5–6 лет).

В процессе обучения необходимо следить за тем, чтобы дети энергично наклоняли туловище вперед при толчке. Для этого с ними проводятся упражнения на месте (без лыж и на лыжах), имитирующие толчок: дети выносят руки вперед, слегка поднимаются на носки и подают туловище вперед, руки опускают вниз и отводят назад, становятся на всю ступню так, чтобы тяжесть тела приходилась на переднюю часть стопы, а пятки едва касались опоры.



Повороты на лыжах совершаются на месте и в движении. Они применяются для изменения направления, замедления скорости или для остановки. Для поворота на месте используются следующие способы – **переступанием, махом, прыжком**.

При **повороте переступанием** вокруг задников лыж, если поворачиваются налево, то поднимают «осок левой лыжи, прижимают задний конец ее к снегу и отставляют (отводят) лыжу немного влево, перенося на нее тяжесть тела. После этого поднимают правую лыжу и приставляют ее к левой (ширина шага может быть различной). Так постепенно делается поворот на любое расстояние и кругом- при повороте на снегу остается след в виде веера.

Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж совершается следующим образом: приподнимаются и отводятся в сторону пятки лыж, носки прижимаются к снегу. Если поворот выполняется с палками, их переставляют вместе с соответствующей лыжей.

Поворот махом позволяет сделать поворот на 180° . Для поворота махом надо поднять согнутую в колене левую ногу с лыжей вперед-вверх, одновременно переставить левую палку назад за пятку правой лыжи, повернув ногу с лыжей носком налево-назад и опустить лыжу на снег. Переноса вес тела на левую ногу, обнести правую ногу с лыжей вокруг левой ноги и поставить на снег рядом с левой ногой.

Поворот прыжком совершается в любом направлении. Следует, подпрыгивая, рывком повернуться в желаемом направлении и опуститься «а снег. Этот способ выполняется как с опорой, так и без опоры на палки.



Повороты в движении выполняются переступанием, «плугом», «полуплугом».

Поворот переступанием выполняется на небольшой скорости, на неглубоком снегу и на пологих склонах. Поворот производится из основной стойки перестановкой лыж в нужную сторону. При повороте налево нужно оттолкнуться правой ногой, одновременно левую лыжу слегка приподнять и переставить носком влево и, скользя на ней, перенести на нее вес тела. После этого приставить правую лыжу к левой.

Поворот «плугом» выполняется на средних и крутых склонах для замедления скорости. Для поворота направо левую лыжу нужно поставить на ребро и перенести на нее вес тела. Затем, усиливая давление на пятку лыжи, повернуть и наклонить туловище в сторону поворота. Следует сохранить это положение до тех пор, пока не будет достигнуто нужное направление. После этого следует перенести вес тела на правую лыжу и начать поворот налево.

Руки нужно вынести вперед, палки держать кольцами назад.

Поворот «полуплугом» (упором) выполняется на склонах средней крутизны при небольшой скорости. Для поворота налево надо правую лыжу выдвинуть носком вперед в положение «полуплуга», поставить на внутреннее ребро под углом и плавно перенести на нее вес тела, оставляя левую лыжу скользить по направлению спуска.



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. После толчка лыжа проносится вперед и опускается на снег с прихлопыванием. Движения рук согласуются с движениями ног. В тех случаях, когда скользящим шагом идти невозможно, подъем совершается ступающим шагом. Сначала детей учат подниматься без палок, так как они вызывают излишнюю напряженность и скованность движений.

Подъем «елочкой» применяется на склоне средней крутизны. При этом носки лыж разводятся в стороны, и лыжи твердо ставятся на внутренние ребра. Чем круче подъем, тем шире разворачиваются носки лыж и лыжи ставятся больше на ребро. Пятки лыж при шаге переносятся одна через другую. Задний конец перенесенной вперед лыжи опускают на склон против ботинка стоящей ноги. Палки для опоры ставятся поочередно сзади лыж.



Подъем «полуелочкой» применяется при подъеме (передвижении) наискось. Лыжа, находящаяся выше по склону, ставится в направлении движения, а другая – с разворотом носка в сторону поперек склона.

Обе лыжи ставятся на ребро.

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. В дальнейшем движение нужно повторять в той же последовательности, пока не закончится подъем.

Подъем «зигзагом» применяется на длинных склонах, когда подниматься прямо бывает утомительно. Движение производится обычным ходом или «полуелочкой» наискось с переменной направленности.

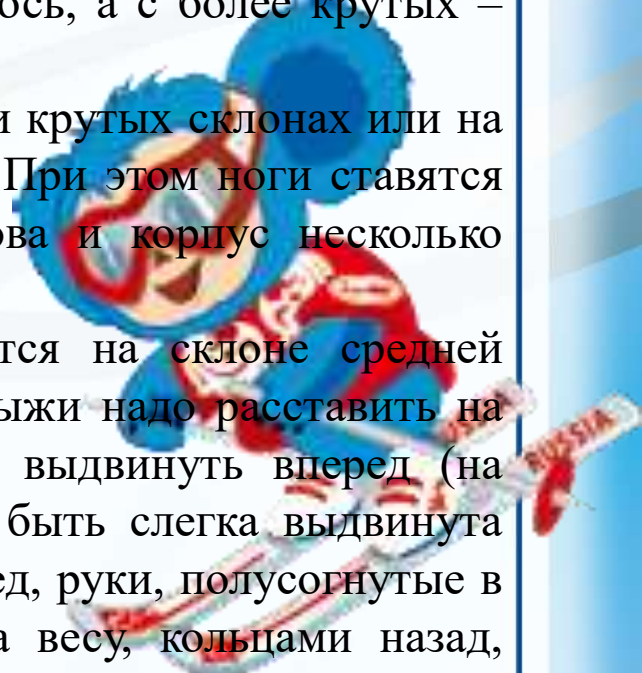


Спускам с гор (склонов) детей обучают одновременно с подъемами. Для этого подбирается пологий и ровный склон, не слишком твердая и накатанная поверхность, иначе у детей будут разъезжаться ноги и они могут упасть.

Спускаться с гор можно скольжением в разной стойке (низкой, средней, высокой), а также «лесенкой». Выбор способа спуска зависит от крутизны склона. С пологих склонов спускаются прямо, наискось, а с более крутых – прямо.

Спуск в низкой стойке применяется на длинных и крутых склонах или на ровных склонах для увеличения скорости движения. При этом ноги ставятся на всю ступню, сильно сгибаются в коленях, голова и корпус несколько наклоняются вперед, руки выносятся вперед.

Спуск в средней (основной) стойке применяется на склоне средней крутизны и при выполнении поворотов. Для этого лыжи надо расставить на ширину одной – двух ступней, одну лыжу слегка выдвинуть вперед (на полступни) или поставить рядом (одна нога может быть слегка выдвинута вперед), полуприсесть, слегка наклонить корпус вперед, руки, полусогнутые в локтях, немного вынести вперед, палки держать на весу, кольцами назад, почти параллельно склону. Для сохранения большей устойчивости одну ногу нужно выдвинуть несколько вперед. При спуске наискось вес тела переносится больше на нижнюю лыжу.



Спуск «лесенкой» применяется на крутых склонах. Стоя боком к краю склона, надо переставить палку вниз по склону, сделать шаг в сторону, врубая лыжу ребром в снег. Опираясь на палки и лыжу, стоящую ниже по склону, приставить к ней другую лыжу и затем палку. В дальнейшем движения повторяются в той же последовательности. При рыхлом снеге с крутого склона можно соскальзывать боком к склону с опорой на обе лыжи.

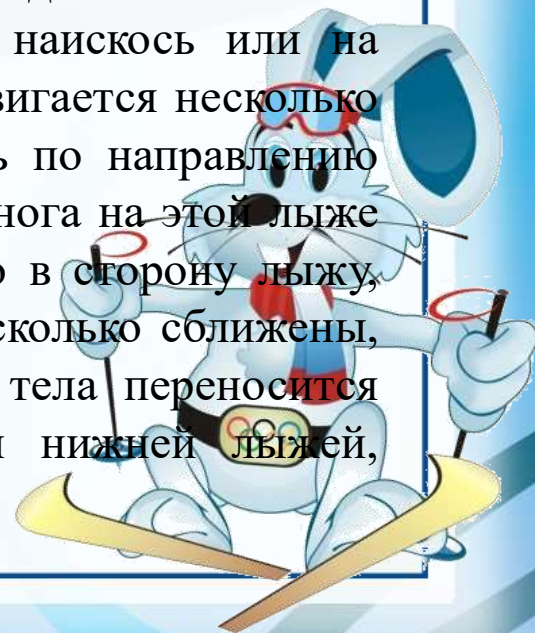
Обычно в детских садах сооружаются невысокие горки, с которых дети спускаются в средней стойке. Но с детьми, которые часто ходят на лыжах, можно провести прогулку по холмистой местности, где приходится менять способ передвижения, подъемов и спусков. Поэтому воспитателю необходимо знать, в каких случаях применяются те или иные способы передвижения, и показывать их детям. Надо следить, чтобы дети во время спусков не наклонялись слишком сильно вперед и не расставляли широко ноги. Палки разрешается использовать только тем детям, которые овладели техникой спусков разными способами.



Торможение. Чтобы замедлить движение или остановить его, прибегают к торможению. При спусках с гор торможение производится разными способами: «плугом», «полуплугом» и др.

Торможение «плугом» применяется при спусках на открытых некрутых склонах. При этом надо развести задние концы лыж в стороны, поставить лыжи на внутренние ребра носками вместе, колени несколько свести внутрь, вес тела перенести на пятки, руки, слегка согнутые в локтях, вынести вперед. Палки держат на весу параллельно склону. Для усиления торможения необходимо шире развести задники лыж в стороны и больше поставить лыжи на внутренние ребра.

Торможение «полуплугом» (упором) применяется для небольшого замедления скорости движения при спусках прямо и наискось или на равнине после раската. При этом пятка одной лыжи выдвигается несколько вперед – в сторону, другая лыжа продолжает скользить по направлению движения, вес тела в большей мере находится на ней, и нога на этой лыже сильнее сгибается в колене. Ставя на ребро отведенную в сторону лыжу, производят торможение. Носки лыж сведены, колени несколько сближены, руки полусогнуты в локтях. При спуске наискось вес тела переносится больше на верхнюю лыжу, торможение производится нижней лыжей, поставленной под углом к направлению движения.

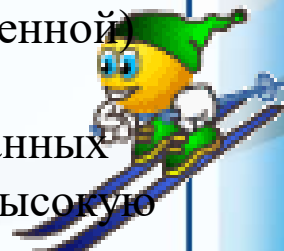


Торможение палками между лыжами применяется при спуске, когда невозможно тормозить лыжами, среди деревьев, кустарников и т.п. Не вынимая рук из петель, надо поставить палки наклонно между лыжами, подтягивая кисти рук к груди и немного приседая, тормозить.

При торможении слева, надо перенести правую палку на левую сторону, не вынимая руки из петли, левой рукой взяться за нее на расстоянии 30–40 см. от кольца и, нажимая на палку, производить торможение.

Детей необходимо приучать передвигаться по холмистой (пересеченной) местности, преодолевая неровности. При этом скорость движения и устойчивость лыжника обеспечиваются наиболее рациональной для данных условий стойкой. Приближаясь к кочке, бугру, следует принять более высокую стойку, в момент въезда (для устранения толчка) надо присесть, при спуске – выпрямиться.

При спуске во впадины сначала присесть, а с выходом на ровное место больше выдвинуть одну лыжу вперед и уменьшить наклон корпуса. На небольших неровностях необходимо «пружинить» (амортизировать) на согнутых ногах, плавно сгибая и разгибая ноги, наклоняя и выпрямляя корпус, балансируя руками (покачиваясь на согнутых ногах), смягчать толчки при спуске. На выкате после спуска для сохранения устойчивости следует одну ногу выдвинуть вперед.



Дети в дошкольном возрасте легко овладевают основными способами передвижения, поворотов, подъемов на горку и спусков с нее, торможения. Необходимо этому научить всех детей, проводя занятия с группой в целом, с маленькими группами и индивидуально с отдельными детьми.

Рекомендуется проводить занятия 2–3 раза в неделю продолжительностью от 15 до 40 минут.

При обучении следует использовать показ и объяснения. Кроме того, уточнению представлений о технике передвижения на лыжах помогает рассматривание рисунков, проведение бесед и т. д.

Для закрепления приобретенных навыков проводятся подвижные игры.



Предупреждение травматизма при проведении занятий на лыжах

Основной причиной является отсутствие последовательности во время обучения. Выполнение непосильных детям упражнений или быстрый переход от простых и легких упражнений к сложным и трудным часто ведет к травмам. Нельзя, например, разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движения на пологом склоне.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребенка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Систематические занятия физическими упражнениями укрепляют стопу ребенка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.





Необходимо также учитывать индивидуальные особенности ребенка, его подготовку к занятию, обращать внимание на утомляемость ребенка, т. е. понижение работоспособности организма, ухудшение координации движений, ослабление внимания и нарушение дисциплины. Этим увеличивается опасность травм.

Одной из причин травматических повреждений является недостаточное внимание к выбору местности для занятий с детьми.

Прежде чем проводить занятия на лыжах, надо тщательно выбрать место для лыжни и особенно для спусков со склонов. Это место должно быть ровным, без скрытых под снегом выбоин, канав и т.д.

Большого внимания требует организация детей на занятиях: организованный приход и уход, воспитание у детей навыка спусков и подъемов на склоны через определенные интервалы (не подниматься на склоны в том месте, где другие скатываются с него) и т. п. Особой осторожности требует обучение детей передвижению на лыжах с лыжными палками.



Воспитатель должен помнить, что лыжные палки можно давать ребенку, уже овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.

Немаловажное значение в профилактике травматизма имеют одежда и обувь ребенка, которые должны отвечать особенностям лыжных занятий и метеорологическим условиям. Обувь ребенка не должна быть тесной, это предотвратит возможность обморожения и потертостей.

**Спасибо
за внимание!**

