

Последовательность обучения дошкольников ходьбе на лыжах

С появлением снежного покрова надо начать учить детей ходьбе на лыжах. Продолжительность лыжных занятий в зависимости от возраста с 15 до 35 минут. Структура ходьбы на лыжах близка по своей сути обычной ходьбе. Для того, чтобы дети захотели обучаться ходьбе на лыжах их надо заинтересовать. Для этого им надо предложить посмотреть интересное видео, фотоснимки, познакомить с лыжным инвентарем, объяснить его предназначение. Провести тренировочные занятия по самообслуживанию – научить надевать и снимать лыжи, защитную амуницию. Дать почувствовать ощущение отягощения лыж на ногах – «чувство лыж» и почувствовать такое необычное ощущение, как «чувство снега». Палки детям на первых порах давать не рекомендуется.

Сформировать правильные двигательные навыки ходьбы на лыжах у дошкольников можно лишь при условии системного обучения.

Систему обучения условно можно разделить на три этапа.

На первом этапе ребенку дается общее представление о движении. Здесь ведущую роль отводим личному показу сопровождающемуся объяснением.

На втором этапе показываем и объясняем движение с постановкой ребенку определенной задачи.

На третьем этапе ребенку должно быть достаточно объяснения с краткими словесными указаниями.

Перед занятием надо проверить как дети чувствуют лыжи. Для это можно выполнить несколько упражнений:

- перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- поочередное поднимание и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- поднимание согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- поднимание согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- прыжки на месте с ноги на ногу;
- прыжки - подскоки на месте на двух лыжах;
- небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону;
- поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;

- приставные шаги в сторону. Все упражнения выполняют как с опорой, так и без опоры на палки, постепенно увеличивают количество повторений и темп выполнения. Дозировка нагрузки определяется подготовленностью, самочувствием, настроением ребенка. Перегрузки и насилие недопустимы.

Надо шире использовать игровые формы выполнения упражнений, например:

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90°;

- нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на 90°;

- нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на 360° переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);

- нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;

- покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

Перечисленные упражнения помогут ребенку овладеть чувством лыж и чувством снега, чтобы перейти к последующему изучению ступающего и скользящего шагов.

Все упражнения относительно просты и не требуют какой-либо сложной методики обучения, достаточно показать и объяснить требования к его выполнению. Главная задача - добиться точности движений, что способствует развитию специфичной координации и умению управлять лыжами.

Обучение передвижению на лыжах дошкольников проводится в следующей последовательности: сначала обучают ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), и, наконец, попеременному двухшажному и одновременному бесшажному ходу с палками.

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.

Скользящий 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), а также «лесенкой». 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.

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 и спусков с нее, торможения. Необходимо этому научить всех детей, тренируясь с группой в целом, с маленькими группами и индивидуально с отдельными детьми.

Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, - это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья, духовного и телесного совершенствования вашего ребенка в будущей взрослой жизни.

Используемая литература:

1. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1992
2. Головощекина М. П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя дет. сада. Изд. 2-е испр. М.: Просвещение, 1977.

3. Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина Игры и развлечения детей на свежем воздухе. – М.: Просвещение, 1983.