Консультация

для родителей

«Поставьте ребенка на лыжи»

Лыжный спорт приобретает всё большую популярность, в том числе и среди дошкольников. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, **постоянное** ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создаёт благоприятные условия для работоспособности сердечно - сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и лёгких. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.

Территория, отведённая для занятий, должна быть: безопасной *(без деревьев, кустарников и пней)*; максимально защищённой от ветра; просматриваемой (все дети должны **постоянно** находиться в поле зрения взрослого).

Обучение детей 5-6 лет

ходьбе на лыжах.

Задачи: Развивать чувство ритмичной ходьбе на лыжах. Учить спуску с горы. Согласовывать работу рук и ног при ходьбе на лыжах. Закреплять навыки подъёма *«лесенкой»*, повороты переступанием на месте. Продолжать обучение скользящему шагу, знакомить с торможением при спуске со склона.

В начале лыжного сезона проводятся беседы о лыжном спорте, лыжниках, рассматриваются иллюстрации и сами **лыжи**. Впервые 2-3 занятия дети пробуют встать на **лыжи**, самостоятельно застегнуть лыжные крепления. Для освоения *«чувства лыж »*используются специальные упражнения. *«Аист»* - поднятие согнутой ноги и длительное её удержание. *«С ножки на ножку прыг да скок»* - прыжки на лыжах с ноги на ногу. *«Зайчики-шалунишки»* - прыжки на двух ногах с поворотами вправо и влево. Для развития ритмичной ходьбы на лыжах можно использовать бубен *(или любой другой предмет, издающий звук)*.

 Для отработки скользящего шага выполняются подводящие упражнения: - скользящие шаги, руки за спину, с переносом тела то на одну, тона другую сторону; - передвижение полушагом с наклоном туловища; - скользящие шаги на одной лыже с отталкиванием второй ногой без **лыжи**. При обучении ходьбе на лыжах не избежать падений, это может не понравиться дошкольникам. Поэтому, чтобы не пропал интерес к занятиям, я использую *«помощь на лыжах»*: если ребёнок упал, он зовёт *«помощь»* (воспитателя или инструктора, которая *«придёт»* и *«поможет»*. Да не просто *«придёт»*, она поспешит к ребёнку с сиреной!

Рекомендации: важно научить детей при скольжении сгибать ноги в коленях. Для этого можно использовать такое упражнение: *«Раз, два, три, присели и прокатились»*- разбежаться, присесть и скользить на согнутых ногах. Более сложный вариант упражнения: проскользить под воротами, **поставленными на лыжне**.

Техника выполнения скользящего шага совершенствуется в играх: *«Кто дальше?»*- Дети разбегаются *(5-6 шагов)* и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользят на двух лыжах до полной остановки. Выигрывает тот, кто сильнее оттолкнётся и проскользить как можно дальше. *«Кто быстрее?»*- Дети *(2-3 участника)* становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они бегут до флажков. Выигрывает тот, кто добежал первым до цели. К исходной линии возвращаются спокойным шагом. Игра повторяется 3-4 раза. Необходимо объяснить детям, что скорость бега на лыжах зависит от правильного выполнения движений и от частоты шагов, а излишняя торопливость уменьшает скольжение и снижает скорость.

*«Паровоз»*- Два ребёнка, стоящие на лыжне друг за другом, держат в руках одну палку, один *«везёт»* другого. Движение начинается одновременно. Игра проводится в виде эстафеты.

*«Ворота»* - На ровном месте поперёк лыжни ставятся ворота, а перед ними за 2-3 шага флажок. Дети идут по лыжне, до флажка разбегаются, отталкиваются и скользят под воротами, сгруппировавшись на согнутых ногах так, чтобы их не сбить. Игра проводится в виде эстафеты. Подъёмы на склон *«лесенкой»* и повороты переступанием также осваиваются детьми в играх: *«Снежинка»*- Переступая вокруг носков лыж, необходимо

 *«нарисовать»* снежинку.

*«Солнышко парами»* - Дети распределяются в пары и встают друг от друга на расстоянии 1, 5-2 м, держась руками за палки. По сигналу они начинают поворот переступанием на 180, 360 градусов. Выигрывает та пара, которая закончила игровое действие без ошибок и быстрее других. Вариант игры: дети делятся на 2-3 команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение по кругу приставным шагом от первоначального положения.

*«Гармошка на склоне»*- Дети выстраиваются правым *(левым)* боком у подножия пологого склона. По команде они начинают восхождение на склон переступанием вверх до флажка. Отмечается лучшая *«гармошка»* на снегу.

*«Слалом на равнине»*- Для двух и более команд. От линии старта на расстоянии 10-20 м расставляются флажки. Участники проходят извилистый путь и возвращаются к финишу. Игру можно проводить в виде игры-эстафеты.

Наградой за ваши совместные систематические усилия будет не только удовольствие от катания на лыжах, которое вы разделите с малышом, но и его окрепшее здоровье. Про **лыжи можно смело сказать**: они всем возрастам покорны.





