

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ ДЕТЕЙ ХОДЬБЕ НА ЛЫЖАХ

Материал подготовила инструктор по физической культуре  
МБДОУ №30 «Берёзка» Хлыстова О.И.



С учетом закономерной последовательности в овладении жизненно важными двигательными навыками **обучать передвижению на лыжах можно уже 2-летних малышей**, которые уверенно сохраняют равновесие в обычной ходьбе и при беге.

Обучать лыжам надо так же, как и ходьбе, т.е. без помощи родителей малышам не обойтись. Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо, прежде всего, выполнить ряд требований к инвентарю и одежде.

**Лыжный инвентарь** должен соответствовать индивидуальным ростовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". **Длина лыж** должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а **длина палок** чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

**Лыжные палки** пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка

вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей **лыжных ботинок** предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на два номера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь - валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

Сейчас промышленность выпускает **лыжные крепления** различных конструкций, главное при их выборе - надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носковые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая ребенку быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

**Лыжная одежда**, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно

прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде:

- не кутайте детей, как эскимосов, - это затрудняет движения;
- дошкольники более чувствительны к морозу, чем подростки.

Если верхняя курточка легкая, то один дополнительный свитер под нее будет кстати;

- хороши шерстяные вещи, но только не наружу, так как шерсть сильно собирает снег и поглощает влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать;

- необходимы запасные рукавички или варежки для замены мокрых, к тому же дети поразительно часто их теряют;

- проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;

- выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;

- отдавайте предпочтение одежде, которую можно сравнительно легко чистить и стирать - ребенок обязательно найдет достаточно грязи даже на снегу.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -12°C, для детей 2-4 лет - до -8°. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.

Важно обратить внимание на то, что после выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин) охладить. Если пренебречь этим требованием, снег прилипнет к лыжам, они подмерзнут, придется долго и с трудом очищать их от снега и льда.

**Сдерживайте себя от чрезмерной опеки.** Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент, закрепите естественные желание и интерес объяснением и показом простейших правил 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.

**Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку** недалеко от дома, используя двор, ближайший стадион, сквер, и по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра - он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для ребенка ходьбе и беге. **И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах,** палки использовать только для поддержания равновесия. А если ребенок обходится и без них, просит взять его руку, не надо препятствовать, удовлетворите его желание. Не обращайтесь внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной ребенку ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом обязательно подчеркните и заинтересуйте малыша тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение.

**Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи - палки) используют следующие упражнения:**

- - 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 насилье 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.

Гораздо эмоциональнее ребенок выполняет эти задания, если в играх участвуют и родители.

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.

Отбор упражнений, объединение их в общую систему, последовательность выполнения предусматривают постепенное повышение координационной нагрузки, обеспечивают взаимосвязь отдельных движений. Скоростное прохождение всей системы упражнений не обеспечит координационной готовности к овладению многочисленными способами передвижения на лыжах.

Если из-за неблагоприятных погодных условий или по другим причинам занятия проводятся не совсем регулярно, при их возобновлении после перерыва необходимо обязательно повторить все то, чему ребенок уже научился.

**Ступающий шаг** - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- по накатанной лыжне;
- по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

Передвижение ступающим шагом, т.е. без скольжения на лыжах, как правило, не вызывает у ребенка особых затруднений. Важно подчеркнуть следующие **элементы** и овладеть ими:

- ✚ - перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- ✚ - полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;
- ✚ - большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- ✚ - специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

При целостном освоении ступающего шага необходимо достичь свободных, размашистых, ритмичных, скоординированных движений рук и ног при небольшом наклоне туловища и полном, доведенном до автоматизма, контроле положения лыж, не допуская их скрещивания.

Когда ребенок освоит ступающий шаг, объясните и покажите ему, как на лыжах можно двигаться быстрее: для этого надо не шагать, а толкаться и скользить, используя палки не для поддержания себя и сохранения равновесия, а для отталкивания и увеличения скорости.

**Первые скользящие шаги** выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо накатанной лыжне из двух исходных положений:

✚ - из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;

✚ - разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Чередую упражнения из этих исходных положений, обращают внимание на полный перенос веса тела во время скольжения с одной ноги на другую.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны следующие простейшие упражнения:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;
- лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;
- скользящие шаги с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;
- скользящие шаги, заложив руки за спину;
- длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;
- скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;
- скользящие шага с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Слабая физическая подготовка и недостаточно развитое чувство равновесия не позволяют дошкольникам выполнить полноценное одноопорное скольжение. Надо все-таки добиваться того, чтобы, во-первых, ребенок полностью переносил вес тела на опорную ногу и хотя бы немного скользил на одной лыже. И, во-вторых, при скольжении, опуская после толчка маховую ногу на снег, нельзя загружать и переносить на нее вес тела, так как возникает грубейшая ошибка - двухопорное скольжение, исправлять которую впоследствии очень трудно.

Техника лыжника включает более 50 способов передвижения на различном рельефе и при изменении условий скольжения. По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом и в целом попеременным двухшажным ходом дошкольников обучают и другим лыжным ходам, включая коньковые, стойкам спусков, способам подъемов, торможений и поворотов в движении.

Из одновременных ходов, основой которых является одновременное отталкивание руками, наиболее доступным является одновременный бесшажный ход. Его используют при движении под уклон по хорошо накатанной лыжне и при наличии хорошей опоры для палок. При непрерывном скольжении на двух лыжах скорость поддерживается только за счет одновременных толчков руками. Обратите внимание на то, чтобы при отталкивании ребенок чуть больше обычного наклонял туловище, а при выносе палок вперед - выпрямлялся.

**Из коньковых ходов** дошкольники предпочитают полуконьковый и реже - од-новременный двухшажный коньковый. При полуконьковом ходе одна лыжа непрерывно скользит по лыжной колее, а вторую ставят под углом к направлению движения и ею выполняют отталкивание. На каждый толчок ногой делают одновременное отталкивание руками, эти толчковые движения совпадают по времени. Следите за тем, чтобы ребенок использовал для отталкивания то одну, то другую ногу. Толчки одной ногой чреваты асимметричным развитием скелетно-мышечного аппарата. Для равноценного использования отталкивания обеими ногами лыжную колею надо прокладывать и справа, и слева от толчковой нога.

В одновременном двухшажном коньковом ходе обе лыжи располагают под углом к направлению движения, В каждом цикле этого хода выполняют два скользящих коньковых шага и одно отталкивание палками. На первом шаге палки маховым движением выносят вперед, на втором - выполняют ими отталкивание. Этот ход используют на хорошо укатанном и достаточно широком снежном полотне.



**При обучении спускам** обратите внимание ребенка на особую посадку, которая обеспечивает устойчивость на спуске. Надо слегка присесть, наклонить туловище почти параллельно склону, опустить руки и, расположив кисти чуть впереди коленей, крепко держать палки обязательно штырями назад. Подчеркните необходимость сохранения этой посадки от начала и до самого конца спуска. Если ребенок боится спуска, надо съехать с ним вместе. Для этого встают за ребенком и располагают его между своими лыжами.

Самым доступным способом преодоления **подъема для дошкольников** является лесенка. Вначале повторите на ровном участке приставные шаги в сторону. Затем у подножия склона надо встать боком, верхнюю лыжу поставить на наружный кант, а нижнюю - на внутренний. Из этого исходного положения выполняют приставные шаги вверх по склону.

**Тормозят** дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является **торможение плугом**, при котором пятки лыж разводят в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая нога и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению плугом, весьма желателен образцовый показ родителей.

**Для изменения направления движения** на равнинных участках и на спусках чаще всего используют поворот переступанием, при котором, энергично отталкиваясь наружной в повороте ногой, выполняют коньковые шаги в направлении поворота.

По мере взросления, в школьные годы, будут освоены и другие лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. **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.**