



Рекомендовано к работе
Методическим советом
МАУДО «ДЮСШ»
Короткова И.Е.
2020г.

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»
муниципального образования Кандалакшский район.**

Рекомендации по обучению детей катанию на лыжах

Автор - составитель:
А.Н. Сорокин,
тренер – преподаватель
по лыжным гонкам МАУДО «ДЮСШ»
руководитель работы:
инструктор – методист А.М. Морозов.

Чем увлечь ребенка во время прогулки зимой? Когда на улице мороз, что может быть лучше катания на коньках или лыжах! Хорошо бы родителям правильно организовать такую прогулку, чтобы ребенку было несложно осваивать новые навыки.

Рекомендации по обучению детей катанию на лыжах

Прогулка с маленьким ребенком зимним днем — это всегда опасения, что он может замёрзнуть. Если 4-5-летний малыш не занят интересной игрой, не бегаёт, не катаётся, а чинно прогуливается за ручку со взрослым или важно восседает на санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать и проситься домой, в тепло.

А сколько радости и пользы могут принести горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке — специальной пластмассовой тарелке или фанерке. Съехав с горки, малыш вновь забирается вверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И, что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом.

Для первого самостоятельного спуска лучше выбрать небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно. Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие, родившиеся в нашем климате, и не менее полезные.

Речь, конечно же, идет о лыжах и коньках. По доступности и оздоровительному эффекту они не имеют себе равных. Катки, которые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего сквера. Если недалеко есть парк или зона отдыха, то на прогулку с санками, лыжами или коньками лучше отправляться туда, подальше от проезжих дорог.

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки или рейтузы, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше — комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги — обязательно толстые шерстяные носки, на руки — варежки, а если есть — кожаные рукавички. На голову наденьте вязаную шапочку, в меховой будет жарко. Шапочка должна быть на подкладке, чтобы не продувало уши, вниз можно надеть еще тонкую шерстяную шапочку. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его "экипировка".

Овладение навыками передвижения на лыжах

Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте? Нет. Начинать осваивать "лыжную грамоту" можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше: с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись. Наш разговор как раз об этом.

Как правильно выбрать лыжи? Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки.

Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно, надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°C . Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону.

Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Известно, что дети очень любят подражать. И если вы не просто дадите указания, а показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично отталкиваясь палками, ребенок быстрее почувствует и поймет ваши требования. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание. Следите за этим особенно внимательно.

Специалисты советуют: разбежавшись, надо скользить то на одной, то на другой сильно согнутой ноге, приседая перед толчком. Лучше проделывать это на лыжне, которая идет под уклон. Малышам, как правило, трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно они скользят на обеих лыжах сразу. Для разучивания в будущем скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу. Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов "елочкой" или "лесенкой". И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание как неопытный лыжник буквально "висит" на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Чтобы заставить работать ноги, освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время лучше обойтись без палок.

Сейчас все чаще можно видеть лыжников, которые передвигаются так называемым коньковым шагом. Это более сложный, чем "классический", способ передвижения, т. к. он менее естественен с точки зрения привычной ходьбы.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься на лыжах с горки! Для этого нужно найти не длинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь, поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости. Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке,

почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну ногу немного вперед. Если при спуске встречается впадина, надо выпрямиться, если бугорок — посильнее присесть. На неровной поверхности — мягко приседать, как бы покачиваясь на согнутых ногах. Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется "плугом": пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ — "полуплугом", или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены. Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны: не более 15-20 мин. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы — пусть маленьким успехам — прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи.

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.