

Обучение ребенка ходьбе на лыжах

(консультация для родителей)

Сегодня мы побеседуем о том, с какого возраста можно поставить ребёнка на лыжи? И что для этого нужно.

Да, считается, что в 2-3 года малыша еще рано обучать катанию на лыжах. Как утверждают специалисты самый подходящий возраст для обучения этому виду спорта: 5-6 лет. Но бывают и исключения, например, если ребенок сам просится на лыжи. Причиной этого может быть увлечение данными видами спорта вами же. Тогда конечно можно начать обучение под вашим пристальным присмотром и в три, четыре года.



Маленький лыжник

Сначала нужно подыскать хорошую ровную площадку, которая будет находиться где-нибудь недалеко от дома. Желательно если она будет защищена от ветра. Самая приемлемая температура: от -1 до -10°C. Необходимо учитывать и направление ветра, выбирая или прокладывая лыжню. Оно должно дуть ребенку в спину.

В обычных ходьбе и беге не случается скольжения. А ведь скольжение — основное движение лыжника. Именно поэтому нужно начинать именно с ходьбы на лыжах. Палки можно не использовать. Они не очень-то помогают держать равновесие и обычно путаются под ногами.

Есть упражнения, которые помогают малышам привыкнуть к лыжам. Только нужно преподнести их как игру:

- Нужно приседать, при этом стоя на двух лыжах.
- Пусть малыш попрыгает на месте с ноги на ногу или на двух лыжах.
- Упражнение «аист»: нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении.
- Упражнение «рисуем забор»: приставные шаги на лыжах в сторону.
- Упражнение «рисуем веер, снежинку»: нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг пяток. После — вокруг носков лыж. На 90 и 360 градусов.

После этого ребенку необходимо будет освоить ступающий шаг- шаг без скольжения. Наблюдайте за малышом. Правильные движения в этом случае это когда:

- Ноги и руки малыша движутся как- будто он просто идет. То есть вперед — правая нога и левая рука и т.д.
- Шагая, ребенок переносит вес тела с одной ноги на другую.
- Тело ребенка наклоняется больше, чем, если бы он просто шел.

Сначала пусть малыш научится ходить по целине с неглубоким снегом или по накатанной лыжне. Позже уже можно осваивать движения зигзагом, обходя деревья, кусты, скамейки и т.д.

Многие задаются вопросом, уча ребенка, когда наступит время обучению, скользющему шагу. Это произойдет, когда у малыша уже будет получаться ходить, при этом, не скрещивая лыжи. Так же когда начнет размашисто двигать руками и ногами и правильно держать равновесие.

Для освоения скользющего шага нужно выбрать проложенную под небольшим уклоном, накатанную лыжню. Необходимо показать малышу, каким образом на лыжах можно двигаться еще быстрее — не шагать, а именно скользить и толкаться. Для этого приняв стойку лыжника (ноги слегка согнуть в коленях, туловище чуть наклонить вперед, руки опустить) нужно сделать

большой и резкий шаг вперед и слегка скользить на одной ноге. После нужно шагать и скользить на другой ноге и т.д.

Хотя можно и иначе: пусть ребенок разбежится ступающим шагом и, уже набрав скорость, перейдет на скользящие шаги. Необходимо следить за тем, чтобы был полный перенос тела с одной ноги на другую во время скольжения.

Упражнения, которые помогут ребенку потренироваться именно в скольжении:

- Нужно разбежаться, при этом скользя на одной лыже. Пусть малыш проделает это до полной остановки. Вторую лыжу необходимо немного приподнять над лыжней.
- Упражнение «лыжный самокат»: скользить на одной лыже, при этом отталкиваясь другой.
- Попробовать делать скользящие шаги, при этом заложив руки за спину.
- Делать скользящие шаги, поочередно отталкиваясь палками.



Если ребенок освоит эти простые движения, его можно смело брать с собой на лыжную прогулку. Позже малыш сам поймет, что можно кататься и другими более сложными способами. Ведь он постоянно будет учиться, наблюдая за другими лыжниками.

Экипировка малыша

Вы можете столкнуться с трудностями поиска маленьких ботиночек для малыша. Но будет проще с беговыми лыжами: в продаже есть хорошие полужесткие крепления в комплекте с небольшими пластиковыми лыжами, кстати, сравнительно по невысокой цене. Главное, что касается креплений — это удобство в обращении с ними.

Помните, что есть и слабое место у полужестких креплений. Это — пяточный ремень. Он ни в коем случае не должен «сваливаться» и предназначен для прочного сцепления обуви с лыжей. В случае, когда крепления старые, нужно внимательно их осмотреть. Ведь за это время резина могла изрядно износиться и тогда ее придется обязательно заменить на новую. Самым маленьким лыжникам

специальная лыжная обувь не нужна.

Лыжи должны быть длиною примерно на 10 см больше, а длина палок — на 10-15 см меньше роста малыша. Палки должны быть легкими и иметь петли для кистей.

Верхняя одежда ребенка пусть будет лучше по отдельности: куртка и брюки. Она должна быть из — ветро и водонепроницаемой ткани. Ведь падения, особенно по началу, будут частыми, поэтому стоит подстраховаться.

Консультацию подготовил: инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС № 449 «Олимпиец» г. Челябинска Ворухайло О.Ю.