



# Лыжный спорт

Обучение детей  
дошкольного возраста ходьбе на лыжах

# Как подобрать лыжи

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым 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.

# Как одеть ребенка на лыжную прогулку

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.

## Условия лыжной прогулки

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от  $-1$  до  $-12^{\circ}\text{C}$ , для детей 2-4 лет - до  $-8^{\circ}$ . В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на  $2-3^{\circ}$ . 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 ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.



## **Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 4-5 лет**

1. Передвигаться на лыжах скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.
3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой», «полуелочкой».
4. Ходить на лыжах до 500 метров.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

## **Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет**

1. Закреплять умение ходить скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте и в движении.
3. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее в низкой стойке.
4. Ходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Воспитывать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.
7. Готовить физкультурный инвентарь, убирать на место.

## Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

1. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
2. Ходить двухшажным ходом с палками.
3. Ходить на лыжах в среднем темпе 600 метров.
4. Выполнять повороты переступанием в движении.
5. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой».
6. Ходить в медленном темпе 2-3 км.
7. Спускаться с горки в низкой, средней и высокой стойках.
8. Пробовать тормозить «плугом».
9. Играть в игры на лыжах.



Правильная организация занятий лыжами обладают большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.