

Консультация

« Учимся ходить на лыжах»



« Учимся ходить на лыжах»

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Лыжный спорт- один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Она полезна людям всех возрастов. Обучать детей ходить на лыжах можно уже с трёхлетнего возраста. Чистый морозный воздух закаливает организм, придаёт бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все основные группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение.

- Красивая природа создаёт хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему.
- Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.
- Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.
- Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами- это длительная и активная аэрация лёгких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов.

Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок и занятий ребятам приходится выполнять разные действия: делать повороты, подниматься на небольшую горку определённым способом. Это способствует воспитанию у них морально волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувства дружбы, взаимопомощи. (вот сколько положительных качеств даёт нам ходьба на лыжах)

В детском саду у детей 3 физкультурных занятия из них 2 занятия в зале они проходят во вторник и четверг, в среду одно физкультурное занятие на улице.

В зимнее время года мы с детьми учимся ходить на лыжах. Так как навыков ходьбы у детей нет мы начинаем с самого простейшего:

- учимся надевать лыжи и снимать их самостоятельно (довольно таки нелёгкая работа так как дети и понятия не имеют с какой стороны подходить к лыжам).

- Рассказываю детям как правильно брать лыжи и переносит их (лыжи следует переносить держа двумя руками прижав к правому плечу.)
- Показываю детям, где носок у лыж, где пятка.
- А также необходимо научить детей правильно падать в целях безопасности (падать, сгруппировавшись на бок) не вперёд на носки лыж и не назад на пятки.

На территории детского сада есть своя небольшая лыжня, но пока дети привыкают к лыжам, мы будем учиться ходить на них по участку. В детском саду дети ходят на лыжах без палок, чтобы избежать всяких травм.

Как же мы учим детей ходить на лыжах?

По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе. И мы должны приложить усилия, чтобы дети овладели различными способами передвижения вперёд, торможения, поворотов, преодоления подъёмов, спусков.

В начале обучения дети должны овладеть такими специфическими ощущениями, как «чувство лыж», «чувство снега».

Дети вначале испытывают некоторые затруднения оттого, что у них на ногах лыжи, и они должны привыкнуть к ним. Поэтому начинаем мы с детьми ходить **ступающим шагом** - это является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Ступающий шаг - это ходьба на лыжах с поочерёдным подниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперёд. Руки работают перекрёстно: левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой и наоборот.

Передвижение ступающим шагом является своего рода подводящим упражнением к обучению скользящим шагом.

Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом ребёнок учится отталкиваться поочерёдно, то левой, то правой ногой. Детей следует приучить скользить на согнутых ногах и стараться дольше сохранять равновесие на одной ноге, далее дети должны овладеть, широким свободным шагом.

Детей необходимо научит правильно выполнять **повороты, чтобы не упасть на лыжне**. Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж. Мы учимся выполнять с детьми поворот переступанием вокруг пяток лыж, т.к. это наиболее простой способ поворотов на месте. Для

выполнения поворота ребёнок слегка приседает и не отрывая пятки от снега, переставляет лыжу носком в сторону.(поворачиваемся вправо и влево)

В старшей группе дети учатся **взбираться на небольшую горку и спускаться «лесенкой»**. Так как этот способ она наиболее легко осваивают. Но и здесь могут допускаться ошибки: негоризонтальная постановка лыж, не достаточная постановка лыж на рёбра. Поэтому обучение лучше начинать на горизонтальной площадке.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Конечно, хотелось бы, чтобы дети учились ходить не только в детском саду, но и дома вместе с родителями т.к. лучше всего воздействует на ребёнка личный пример родителей.

Уважаемые родители если у вас есть возможность ,приобретите лыжи для вашего ребёнка, не обязательно новые. В старшей группе практически лыж нет и на лыжах дети учатся ходить только 1 раз в неделю . Приносите лыжи в детский сад, чтобы на прогулке учиться на них ходить. Дети должны ходить на лыжах 2-3 раза в неделю. В детском саду мы катаемся вот на таких лыжах..... (показываю). Объясняю, какие не желательно покупать

Как правильно выбрать лыжи?

Они должны быть 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. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Совет.

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте. Помогите своим детям встать на правильную «лыжную».

Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ

Физкультурой заниматься – надо в форму одеваться! А в одежде повседневной, заниматься очень вредно!

Прежде всего спортивная форма — это залог чистоты и здоровья так как дети занимаясь физкультурой потеют и если они будут заниматься в той одежде в которой ходят в группе, то могут простыть и заболеть.

Физкультурные занятия обязательно требуют соблюдения техники безопасности в спортзале. Спортивная форма-это обязательное условие их проведения! Ребенок получает полное физическое развитие – учится бегать, прыгать, лазать, ползать, подлезать и т.д. Чтобы вашему ребенку было удобно заниматься необходимо, приобрести: футболку, шорты, носочки, чешки. Необходимо помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому в одежде, в которой занимался ребенок, в соответствии с санитарными требованиями, в дальнейшем нельзя находиться в групповой комнате.

1. Футболка. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без надписей и декоративных элементов, отвлекающих внимание детей. Желательно, чтобы у всех детей групп были футболки определенного цвета. Это вырабатывает у детей командный дух при проведении эстафет и спортивных праздников.

2. Шорты. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен. Многие дети приходят на занятие в бриджах, джинсах, что мешает им выполнять основные виды движения, такие как наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на растяжку и т.д.

3.Чешки. Они не скользят при выполнении упражнений. За счет тонкой подошвы дети невольно проводят профилактику плоскостопия. Чешки должны соответствовать размеру ноги ребенка. Многие родители приобретают своим детям чешки «на вырост», что повышает травмоопасность во время занятий, т.к. слетевшая с ноги чешка способствует тому, что дети налетают друг на друга, например, во время бега, вследствие того, что хозяин чешки остановился, чтобы ее надеть.

4.Носочки. Носки должны быть не тёплые, предназначенные для частых стирок. Желательно подобрать их по цвету под физкультурную форму и иметь сменную пару.