

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №59 «Перспектива» г. Липецка

# **Организация начального обучения ходьбе на лыжах**

Консультация для воспитателей и родителей

Инструктор  
по физической культуре  
Орлова Л.Э.

Ходьба на лыжах – эффективное средство физического развития дошкольников. Прежде всего, необходимо разъяснить детям правила обращения с лыжным инвентарем, научить правильно переносить лыжи и надевать их. Для совершенствования навыка переноски лыж организуется игра «Разведчики». Дети, стараясь не шуметь, разбирают лыжи и организованно выходят из здания на площадку. Тот, кто нарушит установленные правила игры (разговаривает, уронит лыжи), получает штрафное очко. Умение быстро надевать лыжи совершенствуется на игре «На старт». Главное условие игры: нужно как можно быстрее надеть лыжи.

Необходимо научить детей основной стойке лыжника – ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки свободно опущены и расслаблены, взгляд обращен вперед.

Чтобы научить детей управлять лыжами, удерживать равновесие, следует использовать следующие упражнения:

- петушки машут крыльями;
- поймай комара – хлопни над головой;
- где наши ручки?
- где наши ножки?
- притопывание ногами;
- пружинка;
- маятник;
- разгладим снег;
- поочередное поднятие лыж;
- скольжение вперед-назад одной лыжей;
- поочередное поднятие ноков лыж, не отрывая пяток – движение лыжей вверх-вниз, вправо-влево;
- подпрыгивание вверх с двух ног, с правой ноги на левую – «зайчики»;

- приставные шаги в сторону «гармошка»;
- приставные шаги в сторону с перешагиванием через параллельно лежащие на снегу палки;
- поворот переступанием вокруг пяток или носков лыж – «снежинка».

Для закрепления техники поворота переступанием проводится игра «Кто быстрее повернется». Нужно научить детей передвигаться ступающим шагом по неглубокому снегу и по лыжне без палок (как лошадки), а затем перейти к обучению скользящему шагу. Для закрепления техники ступающего шага можно провести игру «По горной тропе». Игровые упражнения «Шире шаг», «Кто меньше шагов», «Кто дальше проскользит» (на одной лыже, на двух в воротики), «Самокат» - помогут детям овладеть скользящим шагом. Обучение следует начинать в облегченных условиях (лыжня под уклон). Движения рук: в начале обучения – размахивания без палок, затем с палками, держа их за середину, а потом передвижение скользящим шагом, заложив руки за спину. Детям подготовительной к школе группы, хорошо передвигающимся скользящим шагом, можно дать в руки палки, показав, как правильно их держать. Необходимо обратить внимание детей, что при выдвигании вперед правой ноги, одновременно выносятся левая палка, а с выдвиганием вперед левой ноги – правая палка. Рука движется полусогнутой до уровня подбородка. Палка ставится возле крепления выдвинутой вперед лыжи. Сзади рука и нога выпрямляются полностью.

Если на площадке есть небольшой пологий склон, нужно обучить детей подниматься на него ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»; правильно падать при спуске и быстро вставать, спускаться в средней, высокой и низкой стойке.

Знания, умения и навыки передвижения на лыжах формируются с помощью слова и показа. Точность, краткость, эмоциональность и доступность – основные требования, предъявляемые к объяснению.

При обучении детей способам передвижения на лыжах показ важнее, чем объяснение. Показ действен, если демонстрируемое упражнение хорошо видно всем детям, если оно выполняется технически правильно.

Наиболее широко применяются следующие методические приемы: показ упражнения или его элемента на месте, выполнение упражнения с разделением на элементы (где возможно) и с подсчетом, пояснением, облегчением или, наоборот, затруднением условий передвижения на лыжах; снижение или увеличение скорости передвижения; установка ориентиров (флажков, веток) для обозначения места входа в поворот, начала отталкивания и т.д.

В процессе обучения у детей могут появиться ошибки. Основные ошибки нарушают основу движений. Частные ошибки – индивидуальные отклонения в технике – снижают эффективность, но не искажают основу движений.

В случае появления общей ошибки, характерной для всей группы занимающихся, воспитателю следует пересмотреть свои действия, объяснить детям, в чем их ошибка и как нужно правильно выполнять тот или иной элемент техники. При исправлении индивидуальных ошибок, необходимо выявить причину и постараться ее устранить; нужно упражнение или его элементы выполнить на месте по частям, затем слитно в медленном темпе. Иногда причиной ошибок может быть недостаточная физическая подготовленность ребенка. Воспитатель должен принимать меры предупреждения простудных заболеваний, травм и обморожений. Учет погоды, состояния снежного покрова, хорошая подготовка инвентаря, правильный выбор склона – все это позволит воспитателю свести травматизм

н

а

з

а

н

я

т