

# Лыжная подготовка дошкольников



# Требования к лыжам

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжи не должны иметь трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших - мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см.

# Условия и время

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  $2-3^{\circ}$ .

Обучают детей ходьбе на лыжах во время утренней и послеобеденной прогулок, увеличивая их продолжительность с  $25-30$  до  $45-60$  минут. У детей шести-семи лет лыжная прогулка может длиться  $1-1,5$  часа

**Обучение начинается с показа стойки лыжника (положение туловища во время ходьбы на лыжах). В этой стойке лыжи держат параллельно, ноги сгибают так, чтобы колени были за уровнем стопы, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах.**

**Наряду с ходьбой на лыжах для выработки чувства лыж, чувства снега, овладения специфическими для лыжника равновесием и координацией движений в условиях единой биомеханической системы (лыжник - лыжи –**

**палки) используют следующие упражнения**

- - перенос веса тела с одной ноги на другую, не отрывая лыжи от опоры;
- - стоя на двух лыжах, опуститься в полуприсед и затем подняться;
- - поочередное поднятие и опускание носка и затем пятки лыжи при небольшом сгибании обеих ног в колене;
- - поднятие согнутой ноги назад и вперед с отрывом вначале пятки, затем носка лыжи;
- - поднятие согнутой ноги вперед с расположением и удержанием лыжи параллельно лыжне;
- - прыжки на месте с ноги на ногу;
- - прыжки-подскоки на месте на двух лыжах;
- - небольшие махи слегка согнутой ногой назад и вперед;
- - стоя на чуть согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, поочередные махи прямыми руками вперед (до уровня глаз) и назад (немного дальше бедра);
- - небольшой выпад вперед правой, затем левой ногой;
- - поочередный выпад вперед с махом то левой, то правой рукой вперед и назад при разноименном сочетании работы рук и ног;
- - поочередные махи носками лыж вправо и влево;
- - поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону;
- - поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж - носки лыж поочередно приподнимают и переставляют вправо или влево, а пятки лыж не отрывают от снега;
- - поворот переступанием на месте вокруг носков лыж; когда приподнимают и переставляют вправо или влево только пятки лыж, а носки остаются на месте;
- - приставные шаги в сторону.

## Использование игровых форм выполнения упражнений,

- нарисуй лыжами на снегу веер для себя - поворот переступанием вокруг пяток лыж на  $90^\circ$ ;
- - нарисуй веер для друга - поворот переступанием вокруг носков лыж на  $90^\circ$ ;
- - нарисуй лыжами на снегу две снежинки, выбери самую красивую - поворот на  $360^\circ$  переступанием вначале вокруг пяток лыж (первая снежинка), затем вокруг носков лыж (вторая снежинка);
- - нарисуй на снегу "лыжную гармошку" - переступание в сторону поочередно носками и пятками лыж;
- - покажи стоящего аиста - сильно согнутую ногу поднять вперед и как можно дольше удерживать лыжу горизонтально.

# **Ступающий шаг - основное подводящее упражнение к овладению скольжением на лыжах.**

Его выполняют в различных постепенно усложняющихся условиях:

- - по накатанной лыжне;
- - по целине с неглубоким и затем более глубоким снежным покровом;
- - зигзагом обходя кусты, деревья, пеньки, скамейки, другие ориентиры.

# Обучение передвижению ступающим шагом

- начинают без палок, с отрывом носков лыж от снега;
- туловище немного наклонено вперед, правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается вверх и выносится вперед.
- немного приподнять носковую часть лыжи, пяткой прижимая задний ее конец к снегу, сделать шаг вперед и перенести вес тела на правую ногу.
- затем выполняют шаг левой ногой. Движения рук координируются с движениями ног, как при обычной ходьбе.



# Важно подчеркнуть следующие элементы и овладеть ими

- перекрестной (разноименной) координацией движений в работе рук и ног, как и в обычной ходьбе;
- - полным переносом при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую;
- - большим по сравнению с обычной ходьбой наклоном туловища;
- - специфическими маховыми и толчковыми движениями руками: когда мах вперед слегка согнутой в локтевом суставе рукой выполняют до уровня глаз, а толчок заканчивают за бедром.

После одного-двух занятий детей обучают скользящему шагу. Выполняя его, ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом наклонено вперед, вес его переносится с одной ноги на другую. Руки энергично двигаются, как при ходьбе

## **Первые скользящие шага выполняют на проложенной под небольшой уклон хорошо**

### **накатанной лыжне из двух исходных положений:**

- из стойки лыжника, при которой ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены, кисти у коленного сустава; из этого исходного положения делают энергичный шаг вперед с последующим небольшим скольжением на одной ноге, затем шагают и скользят на другой ноге, дальше повторяют такие же скользящие шаги;
- - разбежаться на выпрямленных ногах ступающим шагом и затем, набрав скорость и слегка приседая, перейти на скользящие шаги по лыжне.

Для освоения одноопорного (свободного) скольжения, постепенного увеличения длины скользящего шага, овладения согласованными движениями рук и ног, развития равновесия полезны следующие

простейшие упражнения:

- после небольшого разбега ступающим шагом скольжение на одной лыже до полной остановки, вторую слегка приподнять над лыжней;
- - лыжный самокат - продолжительное скольжение на одной лыже за счет отталкивания другой;
- - скользящие шага с широким ритмичным размахиванием руками и характерной для лыжника амплитудой;
- - скользящие шага, заложив руки за спину;
- - длительное скольжение то на одной, то на другой лыже по лыжне, проложенной под уклон;
- - скользящие шаги с палками в руках, удерживаемыми за середину - следить за махом руками вдоль лыж, а не перед грудью;
- - скользящие шага с поочередным отталкиванием палками - попеременный двухшажный классический ход в полной координации.

Слабая физическая подготовка и недостаточно развитое чувство равновесия не позволяют дошкольникам выполнить полноценное одноопорное скольжение. Надо все-таки добиваться того, чтобы, во-первых, ребенок полностью переносил вес тела на опорную ногу и хотя бы немного скользил на одной лыже. И, во-вторых, при скольжении, опуская после толчка маховую ногу на снег, нельзя загружать и переносить на нее вес тела, так как возникает грубейшая ошибка - двухопорное скольжение, исправлять которую впоследствии очень трудно.

Овладев скользящим шагом, дошкольники переходят к изучению попеременного двухшажного хода с палками, который состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками. Ставят палку в снег под острым углом возле носка выдвинутой вперед ноги и энергично отталкиваются до полного выпрямления руки в локтевом суставе. При выполнении его ребенок скользит то на одной, то на другой лыже, сильно отталкиваясь ногами и поочередно палками

# Обучение дошкольников способам подъема

- «Ступающий шаг» напоминает аналогичную ходьбу на лыжах, только с большим наклоном туловища вперед и с большей опорой на палки. Он используется при подъеме на пологие (6—8°) склоны.
- «Полуелочка» применяется при подъеме на горку наискось. Одну лыжу, которая находится по склону выше, переставляют в направлении движения, а другую — с разворотом носка поперек склона; обе лыжи, особенно нижняя, опираются на ребро.
- При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны, а пятки переносят одну через другую. Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра.
- На крутые и обрывистые склоны поднимаются способом «лесенка». Вначале его изучают на ровной площадке, где ребенок, передвигаясь на лыжах боком (влево и вправо), старается ставить ноги параллельно. Затем технику подъема закрепляют на склоне. Опираясь на палку и лыжу, которые расположены выше по склону, к ней приставляют вторую лыжу, а затем палку. Таким образом ребенок преодолевает склон

# Спуски

- С горки дети спускаются в основной стойке: туловище немного наклонено вперед, ноги согнуты, руки отведены назад и согнуты в локтях.
- При торможении «плугом» пятки лыж разводятся, а носы сводятся вместе, лыжи ставят на внутренние ребра, колени сводят внутрь, руки выносят вперед.
- Торможение «полуплугом» удобно при спусках с горки наискось. Для этого только одну лыжу, расположенную ниже по склону, ставят на внутреннее ребро под углом по направлению движения. Колени сближаются, сведенными придерживаются и носки лыж.



# ЛИТЕРАТУРА

- Рунова М. Обучение детей ходьбе на лыжах: Старший дошкольный возраст/ М. Рунова; М. Рунова // Дошкольное воспитание.-2003.-№2 - С.27-31
- Голощекина М.П. Лыжи в детском саду – М., 1977
- Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 1983
- Бутин И.М. Проложи свою лыжню. – М., 1985
- Видякин М.В. Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий. – Волгоград, «Учитель», 2006

В помощь  
преподавателю



# ФИЗКУЛЬТУРА

СИСТЕМА  
ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ  
Конспекты занятий

