

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 21»

Консультация для родителей
«Как научить ребёнка кататься на лыжах»

Составитель
Людмила Федоровна Рыжова,
инструктор по физкультуре

Задача: дать советы родителям по обучению лыжной технике ребёнка самостоятельно.

Беговые лыжи— отличная физкультура для любого возраста. Когда вы бежите на них— работает все тело, укрепляются мышцы, сердце, сосуды и легкие, развиваются баланс и координация.

Ставить на лыжи ребенка можно, как только он начнет более-менее самостоятельно ходить. Разумеется, об обучении лыжной технике в этом возрасте речь не идет— просто покупаете коротенькие пластиковые лыжи, которые крепятся на валенки или сапожки, ставите на них малыша и начинаете возить его за ручки. Главное, чтобы маленькому нравилось!

Мама и папа в роли тренера

- В 5-6 лет детей учат классическому лыжному стилю— тому, которым скользят по обычной лыжне.
- Лыжи для «классики» должны быть не очень жесткими: сложите их, и пусть ребенок сдавит их одной рукой— лыжины должны полностью соединиться там, где будет располагаться нос ботинка.
- Если сомневаетесь, берите ту пару, что помягче.
- Лучше кататься в специальных ботинках под крепления, а не привязывать обычную обувь ремешками по старинке— это неустойчиво.
- Для первых занятий найдите или проложите аккуратную лыжню на равнине, для начала нужно метров 50–100.

Попеременный ход

- Палки пока уберите.
- Покажите ребёнку лыжную стойку: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед.
- Встаньте сзади и страхуйте новичка руками.
- Теперь пусть скользнет одной ногой вперед и проедет на ней как можно дальше.
- Для этого слегка прокатите его руками вперед, заставляя не откидывать тело назад, а по-прежнему держать его наклоненным вперед.
- Сделайте несколько таких скольжений и теперь попросите его заодно отталкиваться носком другой ноги, той, на которой ребенок не скользит (она остается сзади). Пусть едет на одной ноге, отталкиваясь другой, в любой последовательности.

Важно: скользить надо на всей ступне, а отталкиваться носком, задирая пятку ботинка над лыжей и крепко вдавливая лыжу в снег. Только так она не будет проскальзывать назад (для этого мы и брали мягкие лыжи, чтобы ребенок мог их продавить ногой).

- Если на лыже нет насечек, намажьте отрезок скользящей поверхности под носком ботинка специальной мазью держания (продается в лыжных и спортивных магазинах).
- Когда ребенок более-менее освоит скольжение без палок, дайте ему палки и научите чередовать работу ног и рук: толчок правой ногой и толчок левой палкой, следующий шаг наоборот.
- Это и есть попеременный классический ход!

Важно: Научите ребенка всегда ставить палку «под себя». Иными словами, лапка палки (та часть, которой упираются в снег) всегда должна быть ближе к телу, чем выдвинутая вперед рука, которая держит рукоятку.

Палки надо ставить параллельно друг другу, а не домиком.

Бесшажный и одношажный ход

- Поставьте ребенка на лыжню в лыжную стойку.
- Предложите ему проехать только при помощи палок, толкаясь сразу двумя, а ноги пусть только скользят.
- Легче осваивать этот ход на небольшом уклоне вниз.
- Это и есть бесшажный классический ход!

Важно: не забывайте, что палки надо ставить под себя— если ребенок вытянет лапки вперед по отношению к рукояткам, оттолкнуться палками он не сможет. Пусть сильнее наклоняется, тянется вперед плечами и головой, приседает, опираясь на палки.

- Теперь предложите ребенку отталкиваться сразу двумя палками, как в предыдущем упражнении, и к этому еще и одной ногой, как в самом первом упражнении.
- Это получится одношажный классический ход!

Важно: корпус по-прежнему наклонен вперед, палки под себя, отталкиваемся носком ботинка.

Дети, которые хорошо катаются классическим стилем, легко осваивают более современный коньковый стиль. Но ему можно учиться, лишь став постарше, иначе можно повредить голеностопный сустав.

