

Как научить ребенка ходить на лыжах.

В ДОО детей начинают обучать передвижению на лыжах со средней группы, а также ребенок может этому научиться в раннем возрасте с помощью родителей.

Педагог рассказывает на родительских собраниях о подборе лыж, палок, о креплении лыж, о требованиях к одежде и обуви, о хранении лыж и уходе за ними. Родителям даются краткие сведения о технике и способах передвижения на лыжах, раскрывается методика обучения передвижению на них, с тем чтобы взрослые могли быть примером для ребенка.

Обучение ребенка передвижению на лыжах организуется в ДОО в утреннее время — после занятий, и вечером — после полдника, на прогулках. Занятия проводятся индивидуально, подгруппами, со всей группой. Предварительно педагог планирует занятия, систему подготовки к ним. Он уточняет содержание, дозировку выполнения упражнений, определяет приемы обучения.

Затем воспитатель проводит беседу с детьми, во время которой в доступной форме рассказывает о значении занятий, об одежде, обуви для них, правилах хранения лыжного инвентаря и уходе за ним. Ребенка учат переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи.

Обучение передвижению на лыжах проводится в следующей последовательности: сначала обучают в физкультурном зале одевать, снимать, переносить лыжи, затем с выходом на улицу ступающему и скользящему шагу без палок, после этого поворотам на месте (вокруг задников и носков) и в движении («переступанием», «плугом», «полуплугом»), торможению, подъемам на горку (обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой») и спускам с нее («лесенкой», в низкой, средней и высокой стойке), попеременному двухшажно-му и одновременному бесшажному ходу с палками.

Сначала дети передвигаются на лыжах без палок. Это способствует выработке координации движений рук и ног, выработке равновесия. Несвоевременное использование палок затрудняет передвижение, побуждает ребенка «висеть» на них, что может привести к травмам.

Обучение передвижению на лыжах происходит поэтапно с использованием показа образца движения и объяснения последовательности двигательного действия. Прекрасное обучающее воздействие оказывает рассмотрение рисунков, диафильмов, дающих представление о правильной ходьбе на лыжах. Навыки передвижения на лыжах закрепляются в подвижных играх «Догонялки», «Шире шаг», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Занятия по обучению катанию на лыжах проводятся с постепенным увеличением времени его проведения от 15 до 40 мин. После того как все дети группы научатся хорошо ходить на лыжах, можно устраивать для них прогулки за пределами участка дошкольного учреждения — в парке, в лесу, на стадионе. Длительность прогулок — от 30 до 60 мин.