**«Методика обучения катания на лыжах»**

Место проведения: Спортивная площадка

Оборудование: Лыжи

Физическое воспитание ребёнка в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений и особенно тех, которые проходят на свежем воздухе: ходьба на лыжах, катание на санках и др. При рациональном обучении дети сравнительно легко овладевают основами техники этих движений.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа и местности.

Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы. Лыжные занятия оказывают благоприятное влияние на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания).

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи и т. п.

Есть упражнения, которые помогают детям привыкнуть к лыжам. Только нужно преподнести их как игру:

1. Приседать, стоя на двух лыжах.

2. Прыжки на месте с ноги на ногу или на двух лыжах.

3. Упражнение "аист": нужно поднять согнутую в колене ногу, при этом удерживать лыжу в горизонтальном положении

4. Упражнение "рисуем забор": приставные шаги на лыжах в сторону.

5. Упражнение "рисуем веер, снежинку": нужно поворачиваться, переступая на месте вокруг пяток.

После этого нужно будет освоить ступающий шаг- шаг без скольжения.

Шагая, ребенок переносит вес тела с одной ноги на другую. Тело наклоняется больше, чем, если бы он просто шел.

Экипировка.

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Лыжи должны быть длиною примерно на 10 см больше роста малыша.

Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Кататься рекомендуется не в валенках, а в ботинках с тупым носком. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3—4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

Верхняя одежда ребенка пусть будет лучше по отдельности: куртка и брюки. Она должна быть из – ветро и водонепроницаемой ткани. Ведь падения, особенно по началу, будут частыми, поэтому стоит подстраховаться. Одевать ребенка лучше так: свитер, лыжный костюм с начесом, вязаная шапочка. В зимнем пальто кататься слишком жарко. Кроме того, оно сковывает движения.

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ.

Ступающий шаг. Ребенок вначале испытывает некоторые затруднения от того, что у него на ногах лыжи – он должен привыкнуть к ним. Передвижение ступающим шагом является хорошим средством для развития «чувства лыж», «чувства снега». Передвижение ступающим шагом является своего рода обучением скользящему шагу. Ступающий шаг – это ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, при этом задний конец лыжи прижимается к снегу, туловище несколько наклонено вперед. Руки работают перекрестно: левая рука выносится вперед вместе с правой ногой и наоборот.

Скользящий шаг. Скользящий шаг является основным элементом в технике всех лыжных ходов. При ходьбе этим шагом лыжник отталкивается поочередно то левой, то правой ногой. При отталкивании правой ногой левая сгибается в колене и выносится вперед; на нее полностью переносится тяжесть тела, и происходит скольжение. Туловище наклонено вперед. Затем ребенок отталкивается правой ногой, а скользит на левой ноге. При отталкивании, нога выпрямляется в коленном и голеностопном суставах.

Попеременный и двухшажный ход. В каждом действии этим способом выполняется два скользящих шага (правой и левой ногой). В цикле движения ног можно выделить два основных периода: а) скольжение на одной лыже и подготовка к отталкиванию; б) отталкивание. Скольжение начинается с того момента, когда, оттолкнувшись ногой, ребенок отрывает ногу от снега и полностью переносит тяжесть тела на другую лыжу. Свободная нога в этот момент поднята над снегом. Во время скольжения опорная нога готовится к толчку, для чего она несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах. Туловище наклонено под углом около 450, отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Выпрямление толчковой ноги производится в коленном и голеностопном суставах. После отталкивания тяжесть тела переносится на другую ногу, толчковая нога и лыжа отрываются от снега. После этого все мышцы расслабляются. Цикл повторяется снова.

Рука для толчка ставится впереди несколько согнутой в локтевом суставе. Палка немного наклонена вперед.

ПРОГРАММНЫЕ ЗАДАЧИ ПО ОБУЧЕНИЮ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

1. Передвигаться на лыжах скользящим, ступающим, попеременным шагом.

2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.

3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой», «полуелочкой».

4. Ходить на лыжах от 1-2км.

5. Уметь играть в игры на лыжах.

6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

.