Ходьба на лыжах.

Лыжи на территории нашей страны появились давно. Племена, населявшие север нашей страны, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты и в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества человека. Большие изменения претерпела и форма лыж – от овального обода до длинных скользящих лыж.

Русский педагог П.Ф.Каптерев уделял большое внимание проведению игр и развлечений детей на свежем воздухе, в том числе говорил и о ходьбе на лыжах. В.В.Гориневскийуказывал, что передвижение на лыжах вполне доступно детям, что лыжи – прекрасное средство физического развития ребенка.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на закалку организма. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координацию движений. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопныхсуставов и развитию точных и ловких движений.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствуют развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.

Прежде чем говорить об обучении детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах, необходимо уточнить основные способы передвижения, спусков, подъемов, торможения, поворотов.

Ступающий шаг – ходьба на лыжах с поочередным приподниманием носков лыж, прижимая задний конец лыжи к снегу, правая рука выносится вперед с левой ногой, туловище наклонено вперед.

Скользящий шаг – скольжение на лыжах с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой.

Попеременный двухшажный ход – цикл передвижения состоит из двух скользящих шагов и толчка на каждый из них разноименной ногой и рукой с палкой. Толчок ногой начинается сразу же после остановки лыжи. Одновременно с началом толчка нужно перенести вес тела на скользящую лыжу. Заканчивается толчок полным разгибанием ноги во всех суставов, после чего все мышцы расслабляются.

Отталкивание выполняется сильным, но плавным движением. Лыжа как бы протаскивается толчковой ногой назад. После толчка- скольжение на одной лыже.

Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Различают повороты переступанием вокруг задников и носков лыж.

Подъемы. По направлению движения различаются подъемы: прямо, наискось и зигзагом, по способу движения – попеременными ходами (скользящим и ступающим шагом), «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

Детям дошкольного возраста доступен подъем «полуелочкой». В этом случае лыжа, стоящая выше по склону, ставиться под углом по направлению движения, носком наружу, на внутренние ребра.

Спуски можно выполнять прямо и наискосок из исходных положений – в основной, высокой и низкой стойках.

**Выбираем лыжи**

С каких лет надо начинать кататься на лыжах? Как правильно выбрать лыжи? Какие лыжи подойдут ребёнку? Какое выбрать крепление?

Начинать знакомство с лыжами уже можно с 3-х летнего возраста. Конечно, я не говорю о катании детей на лыжах, это больше похоже на ходьбу на лыжах. В этом возрасте пусть лыжи будут деревянные, а крепление полужесткое, которое хорошо подходит под любую зимнюю обувь. Конечно, можно и с такими маленькими детьми кататься в лыжных ботинках и на пластиковых лыжах, но маленькие дети быстро утомляются в этом возрасте. И каждый раз, когда ребенку надоест кататься на лыжах, вам придется переодевать обувь (а на морозе ботинки будут холодными).

Палки в первый год освоения лыж не понадобятся. Предложите их ребенку, когда он уже освоит принципы скольжения. Палки должны доставать до подмышек.

Длина лыж зависит от роста ребенка – верхний конец лыжи, поставленной у ноги лыжника, должен быть не выше основания ладони вытянутой вверх руки (если кто помнит, мы так раньше их выбирали). Для уже владеющих техникой, выбирайте длину лыж, руководствуясь данным правилом. Но малышам-новичкам с длинными лыжами будет очень сложно и неудобно.Для таких детей длина лыж должна быть не больше роста ребёнка.

Начиная с шестилетнего возраста, детей можно перевести на пластиковые лыжи и жесткие крепления с лыжными ботинками.

Они подразделяются на две группы: крепления с шипами старого образца (75мм) и современные крепления стандарта NNN и SNS.

Квалифицированные специалисты в спортивных магазинах помогут вам в вашем выборе.