# Как проводить спортивные занятия и упражнения с детьми дошкольного возраста (ходьба на лыжах)

Начинать ходить на лыжах можно с 2—3 лет. Научите сначала ма­лыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости. Начинающему удобнее кататься в валенках.

Ступающий шаг - первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой - совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а потом прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени держать слегка согнутыми, подав тело чуть вперед. Руки расставлены в стороны (выполняют роль балансера).

При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите малыша вды­хать воздух через нос, а выдыхать через рот.

Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы на лыжах (при­мерно к 5-6 годам), можно натянуть на задник ботинка резинку а концы ее с крючками зацепить за носковый ремень. Нога приобретет устойчи­вость, и лыжами будет легче управлять.

Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.

Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок палки так, чтобы ремешок пришелся между большим и указа­тельным пальцами. Палки следует ставить в снег на расстоянии 8—10 см от лыжи под небольшим наклоном. Рука полусогнута не напряжена. Тол­чок рукой делается энергичный.

Если заметите, что при ходьбе ребенок стал плохо сгибать колени, предложите ему упражнение, помогающее восстановить утраченный на­вык: после разбега, как следует отталкиваясь палками, проехать по инерции под палками, поставленными треугольником - через 2-4 ворот пол ряд.

На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому научите малыша подъему следующими (в зависимости от крутизны) спо­собами:

а)      «лесенкой» (когда гора совсем крутая) - встать левым боком к горе, поднять левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над сне­гом. Переставить лыжу на полшага в гору и опустить левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом поднять второю лыжу и переставить почти вплотную к первой. Положение палок: левая - чуть выше левой лыжи, правая - чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно;
б)      «полуелочкой» - ставить одну ногу прямо, прихлопнуть лыжей по снегу, а вторую лыжу отвести (носок в сторону, лыжа на внутреннем реб­ре). Тяжесть тела на правой ноге.
    9.  Способы торможения с горы:
а)      «полуплугом» - доехать до середины горы, а затем одну лыжу (первую) поставить на ребро и сводить носки лыж почти вместе. При этом пятка первой лыжи отводится как можно дальше от другой;
б)      «плугом» (если потребуется остановиться быстрее) - обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро.
Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

 Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Ос­новная стойка - ноги чуть согнуты в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Напомните детям, чтобы они скользили, не напря­гаясь, и делали энергичные толчки пятками, помогая движению всем те­лом. Тогда шаги получаются большими. Второй, скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.

 Игра «Не свали палку». Расставьте на пологом и длинном склоне сверху вниз в 2-3 м друг от друга лыжные палки. Ребята должны объез­жать палки то с одной, то с другой стороны, не задевая их. Потом игру можно усложнить: «Кто быстрее спуститься».

 Дошкольнику рекомендуется кататься с невысокой горы: крутизна склона - до 15, длина ската - до 20 м.

 Лучше всего проводить занятия до 10-12 часов дня, при темпера­туре от -5-9 до -14-15°С, в безветренную погоду. Продолжительность занятий - от 10 до 15 минут с детьми 3 лет, 15-20 минут - с детьми 4 лет, 20-30 минут - с детьми 5 лет, до 30-35 минут с детьми 6 лет, 2-3 раза в неделю.