

## ЛЫЖНЯ ЗОВЕТ

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка.

Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребёнка, 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 местности.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно – сосудистой и нервной систем.

Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и лёгких. Как показывают наблюдения врачей и педагогов, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

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

Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка: 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.

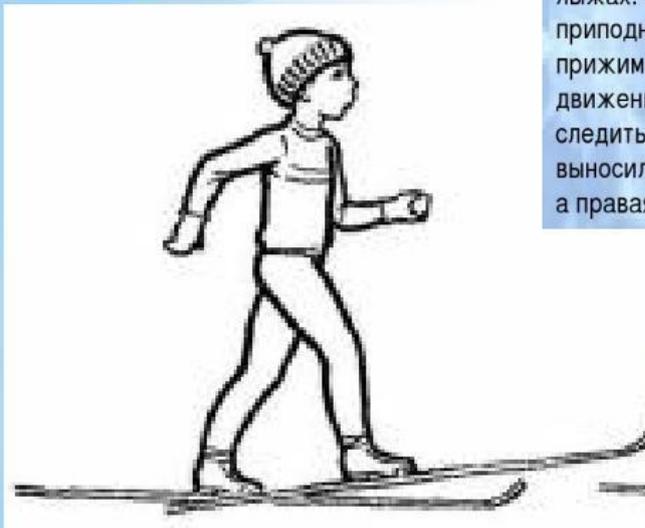
Ходьба на лыжах с учётом возрастных особенностей создаёт условия для организованного и правильного расхода физической энергии.

Умелая организация и последовательность проведения процесса обучения ходьбы на лыжах помогает ребёнку сравнительно легко овладеть этим видом физических упражнений, обеспечивает необходимую психологическую подготовку ребёнка к преодолению возникающих затруднений.

Большую роль в овладении двигательным навыком передвижения на лыжах играет эмоциональное состояние ребёнка. Эмоции оказывают положительное влияние на всё его поведение. Каждая лыжная прогулка является источником радости.

## СПОСОБЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ:

### \* Ступающий шаг



Ходьба ступающим шагом без палок - первый этап в освоении передвижения на лыжах. При этом способе надо поочередно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения. В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперёд вместе с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.

### Ходьба скользящим шагом без палок

- Осваивают эту ходьбу после того, как научились передвигаться ступающим шагом. Итак, встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене, вынести её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой и т.д. Осваивая этот способ, старайся как можно скользить на одной лыже и плавно переходить с одной лыжи на другую. После освоения ходьбы ступающим и скользящим без палок переходят к передвижению этими способами с палками.



При передвижении на лыжах выполняется динамическая работа, которая характеризуется строго повторяющимися, одинаковыми по структуре движениями. По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.

В процессе формирования двигательного навыка исключительно большая роль принадлежит органам чувств. Они направляют движения, корректируют их в пространстве и времени, способствуют созданию комплекса различных ощущений. Кроме того, в ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега». Движения лыжника отличаются большим разнообразием и сложной координацией, требуют быстрой ориентировки в пространстве и времени, быстрой реакции на сигнал.

Большую роль в формировании навыка передвижения на лыжах играет вестибулярный аппарат, в ведении которого находится способность удерживать тело в состоянии равновесия.

Умение сохранять тело в состоянии устойчивого положения позволяет выполнять простые и сложные движения.

Ходьба на лыжах развивает функцию равновесия, что приводит к более совершенному овладению и управлению движениями. Дети овладевают умением при потере равновесия создавать новую опору за счет выдвигания ноги в сторону падения, у них совершенствуется контроль мышечного чувства. Поэтому дошкольники начинают овладевать лыжами без палок ступающим и скользящим шагом.

Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц и средством закаливания.

При катании на лыжах особенно важно помнить о профилактике травматизма. Нельзя разрешать детям спуск с высоких, крутых склонов, предварительно не отработав движение на пологом склоне или даже на ровном месте.

Не менее важной причиной травм является недостаточность общей физической подготовленности ребёнка. С этой целью самым главным в профилактике травматизма является укрепление мышц стопы и голеностопного сустава в подготовительном периоде. Физические упражнения укрепляют стопу ребёнка, позволяют твердо стоять на узкой площади опоры.

Необходимо обращать внимание на утомляемость ребёнка, т.е. понижение работоспособности организма, что ведет к ухудшению координации движений, ослаблению внимания и этим увеличивается опасность травм. Особой осторожности требует катание детей дошкольного возраста с лыжными палками в домашних прогулках.