

## Лыжная подготовка начинающих детей дошкольного возраста

**Лыжи** - одно из самых замечательных приспособлений для укрепления здоровья не только детей, но и взрослых. Этот спорт по силам каждому и не требует каких-то особенных условий. Лыжные прогулки способствуют воспитанию у детей морально-волевых качеств, смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи. Чем же полезны лыжи для детей?

1. Ходьба (катание) на лыжах закаляет организм и укрепляет иммунитет. Это поможет ребёнку легче справляться с простудами.

2. Лыжи укрепляют сердечно-сосудистую систему. У ребенка тренируется сердечная мышца, улучшается кровообращение, что особенно актуально для деток с низким уровнем гемоглобина.

3. У маленького лыжника укрепляется дыхательная система: лыжные прогулки обеспечивают хорошую вентиляцию легких.

4. Активное движение на свежем воздухе – это возможность выплеснуть энергию. Потом и спать будет лучше, и аппетит уж точно не подведет.

5. Лыжи – это прекрасный семейный досуг.

### **Когда ставить ребенка на лыжи?**

Если вашему ребёнку уже исполнилось 4 года, можно смело знакомить его с лыжами. Раньше этого возраста ортопеды не рекомендуют ставить ребенка на лыжи, поскольку его связки еще недостаточно окрепли.

Будьте готовы к тому, что первое время ребёнок будет без конца просить вас то снять лыжи, то снова надеть. Это вполне нормально, потому что дети не способны долгое время заниматься одним и тем же делом. Но постепенно, по мере освоения техники катания, ребенок войдет во вкус и будет без перерыва кататься 20–30 минут. Вот тогда можно будет брать его в настоящий лыжный поход.

### Ребенок на лыжах: экипируемся правильно

Для начала совершенно не обязательно покупать малышу супердорогие лыжи с ботинками. Ребятишки имеют обыкновение быстро расти. И к

следующей зиме, вероятно, малышу будут малы и ботинки, и лыжи. Отдавайте предпочтение недорогим пластиковым моделям с полужесткими креплениями. Пусть ребенок катается в своей обычной зимней обуви. Главное, чтобы она была теплая, не громоздкая и удобная. А вот когда ваш малыш подрастет и научится уверенно скользить, можно будет задуматься о хороших лыжах с ботинками.

Для первых тренировок важна подходящая погода. Оптимальная температура для катания на лыжах от  $-1$  до  $-10$  °С. Если температура ниже, дети быстро замерзают, если выше нуля – мокрый снег станет налипать на лыжи, и они будут плохо скользить. Для первого знакомства ребенка с лыжами найдите недалеко от дома ровную площадку, защищенную от ветра.

#### Дети на лыжах: первая тренировка

Пусть ребёнок для начала наденет лыжи дома, постоит в них, попробует поднимать поочередно ноги, чуть-чуть потопает вперед и назад. Это поможет ему привыкнуть к весу и габаритам лыж. Теперь можно смело отправляться с ребенком и лыжами на улицу. Первые упражнения направлены на то, чтобы помочь начинающему спортсмену освоиться с лыжами. Не забывайте облекать их в игровую форму.

Прыг-скок. Пусть ваш малыш попробует присесть, стоя на двух лыжах. Потом предложите ему показать, как бы прыгал зайчик-лыжник. Прыгать можно на месте с ноги на ногу, а потом на двух лыжах одновременно.

Аист. Ребенок поднимает согнутую в колене ногу, удерживая лыжу горизонтально. Затем ставит ее на землю и точно так же поднимает другую. Это упражнение полезно для тренировки равновесия. Первое время придерживайте малыша, чтобы он не упал.

Рисуем забор. Учим малыша двигаться на лыжах боком. Скажите примерно так: «Сейчас мы будем с тобой рисовать на снегу забор. Только дощечки в заборе должны быть ровными-ровными!» Важно, чтобы двигаясь в сторону приставным шагом, ребенок не скрещивал

лыжи, а ставил их строго параллельно. Тогда и «забор» выйдет ровным. Это очень важное упражнение, приучающее будущего лыжника держать лыжи параллельно.

*Солнышко.* Это упражнение учит ребенка поворачиваться на лыжах. Предложите ребёнку нарисовать на снегу солнышко (снежинку). «Рисуем» его с помощью лыж, переступая на месте небольшими шажками, веером, и потихоньку поворачиваясь в нужную сторону. При этом пятки остаются на месте, а лыжи постепенно описывают полный круг (при повороте на 360°). В результате на снегу, там, где топтался малыш, должен получиться рисунок, похожий на солнышко с лучиками или на снежинку. Затем рисуем снежинку или солнышко, переступая пятками, а носки оставляем на месте.

*Лесенка.* Для того чтобы освоить шаг «лесенкой», вам понадобится небольшая пологая горка. Малыш стоит к склону боком и поднимается вверх, как бы по ступенькам, приставным шагом, ставя лыжу бочком. Упражнение помогает почувствовать крутизну склона и учит ставить лыжи аккуратнее. Умение подниматься на горку – важный навык. Ведь лыжня не всегда проходит по идеально ровной местности.

### *Ребенок на лыжах: учимся скользить*

В привычных движениях ребенка при ходьбе и беге нет скользящего шага. Поэтому поначалу малышу может быть трудно понять, как же правильно скользить. Нужно научиться сперва не скользить, а ходить на лыжах, ставя их параллельно и удерживая равновесие. Пусть сначала кроха ходит по протоптанной лыжне точно так же, как он ходил бы без лыж. Палки не нужны, просто первое время придерживайте ребенка за руку. Полезно топтать и по неглубокой целине: предложите малышу протоптать в снегу свою собственную лыжню. А потом пробуем ходить зигзагом, обходя препятствия: кусты, деревья, пеньки, скамейки и т. п. Когда малыш на лыжах научится ходить уверенно, не теряя равновесия и не скрещивая лыжи, можно переключаться на освоение скользящего шага.

Лучше всего учиться скользить по хорошо накатанной лыжне, которая идет чуть под уклон. Вам пригодится буксир – палочка длиной около 30 см с привязанной к ней посередине прочной длинной веревкой. Малыш берется руками за палочку-буксир, чуть сгибает ноги в коленях и немного наклоняется вперед. А мама или папа везут его по прямой, то ускоряясь, то замедляясь. Можно и с поворотами. А потом найдите небольшую горочку, и пусть малыш попробует с нее скатиться. Когда он ощутит, что такое скольжение, ему будет проще понять, как же это делать самому.

Дальше учим ребенка скользить не только на двух лыжах сразу, а и на каждой в отдельности. Пусть малыш просто идет по лыжне, попеременно двигая лыжи, но при этом не отрывает их от снега. Специалисты рекомендуют положить перед ребенком небольшие мячики (например, теннисные), и пусть он старается толкать их носками лыж. Впрочем, можно использовать и другие подручные предметы: небольшие пластиковые бутылки, шишки, снежки. При этом лыжи не должны отрываться от лыжни.

Первое время при скольжении на лыжах малышу бывает сложно удерживать равновесие: он то слишком наклоняется вперед, то заваливается назад. Подбодрите ребенка, скажите, что так бывает у всех и он обязательно научится. А первое время можно придерживать его за руку.

Когда малыш освоится со скольжением и у него будет получаться, предложите ему несколько упражнений, которые позволят дополнительно попрактиковаться в скольжении. Пусть попробует:

- разбежаться и скользить на одной лыже до полной остановки;
- скользить на одной лыже, отталкиваясь другой;
- скользить, заложив руки за спину.

Когда малыш научится скользить без палок, можно учиться кататься с палками. Немного тренировки, и ребенок 4–6 лет будет способен

самостоятельно проходить на лыжах полкилометра. Постепенно доведите это расстояние до 1,5–2 км.

И вот уже ваш малыш готов отправиться с мамой и папой на настоящую лыжную прогулку в парк или лес. Конечно, пока не слишком длительную. Но ведь долгое путешествие начинается с первого шага, не так ли?

### **СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА**

1. Хорошо, если вам удастся привлечь на ваши тренировки и других ребятшек. Детвора всегда охотнее занимается в компании: и веселее, и соревновательный элемент присутствует. Для первых занятий вполне достаточно 15–20 минут.

2. Когда ребенок станет постарше и если его интерес к беговым лыжам не ослабнет, можно отдать его в спортивную секцию, к профессиональному тренеру.

3. Все лыжные обучающие упражнения необходимо превращать в веселую игру. Иначе дети быстро потеряют к обучению интерес.

4. Не «грузите» малыша всем и сразу. Если он поначалу просто с удовольствием топает на лыжах – пусть себе топает, осваивается с новой игрушкой и непривычными ощущениями, а все упражнения будем вводить ненавязчиво и постепенно.

