

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Звездочка»»
городского округа город Шарья Костромской области

Значение катания на лыжах для детей дошкольного возраста



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Тихомирова Любовь Леонидовна

Шарья, 2021г.

«Без привлечения к массовому спорту детей, подростков и молодежи становится невозможной эффективная модернизация государства и общества, сохранение и приумножение его физического и нравственного здоровья».

Всем известно, что одним из самых эффективных средств, способствующих укреплению здоровья, снижению заболеваемости, являются занятия физической культурой. И чем раньше ребёнок начнёт заниматься ею, тем крепче будет его организм. Ребенок всегда должен быть в движении, без которого он не может вырасти здоровым. Известно, что чем больше движений, тем интенсивнее развивается мозг.

Одним из видов физического развития, способствующего укреплению организма, является лыжный спорт, а в дошкольном возрасте - ходьба на лыжах,

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

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.

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

Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания), проявления ловкости, быстроты, решительности и других качеств. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются простудные заболевания у детей. После лыжных прогулок повышается аппетит, сон становится глубоким и крепким.

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. Лыжные прогулки в лес или в парк способствуют возникновению чувства любви к окружающему, будят мысль и желание узнать что-то новое, интересное о своем крае.

Для обучения детей ходьбе на лыжах необходимо правильно подобрать лыжи, палки, обувь и одежду. Процедура выбора лыж должна включать определение следующих показателей: длина лыж; вес лыж; весовой прогиб лыж; гибкость и упругость лыж; отсутствие перекоса лыж; отсутствие сучков и срезов на скользящей поверхности деревянных лыж; качество лакокрасочного покрытия, особенно деревянных лыж.

Длина лыж определяется в соответствии с ростом и весом (массой) занимающихся. Самый простой способ подбора лыж по росту (как деревянных, так и пластиковых) заключается в следующем: лыжи сложить вместе, поставить вертикально и поднять вверх руку. Если концы носовой части лыж находятся на уровне запястья, то длина лыж

соответствует росту лыжника. Длина лыж для передвижения коньковыми способами должна быть на 10-20 см меньше; носовой загиб должен быть короче.

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Для старших дошкольников - по поднятой вверх руке. Если поставить лыжу вертикально возле ноги, то он должен достать ладонью вытянутой вверх руки носок лыжи, а верхний край палки должен доходить до подмышечной впадины. Весовой прогиб лыж определяется в соответствии с весом (массой) лыжника. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями.

Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных; они более упруги и износоустойчивы, лучше скользят; желобок на скользящей поверхности имеет полукруглую форму. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Выбирая лыжи, необходимо убедиться в отсутствии продольных искривлений. Если лыжа не искривлена, то желобок на скользящей поверхности прямой, а канты по отношению к нему расположены параллельно по всей длине лыжи. Направляющий желобок служит для улучшения прямолинейности движения и не позволяет лыже соскальзывать в поперечном направлении, «разъезжаться». Лыжи не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей скользящей поверхности. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки для кистей рук, кольца упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо объяснить и показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.



Необходимо правильно подобрать обувь и одежду. Для занятий можно использовать повседневную зимнюю обувь или лыжные ботинки (предпочтительно с удлиненным, защищающим от снега голенищем, свободные по размеру). Маленьким детям ходить на лыжах лучше всего в валенках или сапожках, крепления у младших мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших крепление полужесткое, носок должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Ботинки с широким носком, со шнуровкой и

двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка - обычный и шерстяной.

Одежда для занятий может быть разной, но отвечающей следующим требованиям: должна защищать от холода и ветра, быть теплой, легкой удобной и не стеснять движений во время ходьбы на лыжах и не способствующей перегреванию ребенка. Лучше всего для этого использовать лыжный костюм, поддевая в прохладную погоду шерстяной свитер. Рукавички не должны промокать. Шапочка - шерстяная, а в ветреную и холодную погоду надевают наушники.



При обучении ребенка ходьбе на лыжах предварительно детей нужно научить переносить лыжи: на плече, под рукой, в руке; надевать и снимать лыжи. Показать и объяснить, как правильно крепить лыжи к ноге, как ухаживать за лыжами и палками, как скреплять и переносить их.

Обучение ходьбе на лыжах можно начинать с 3-4 лет. Прежде всего, нужно научить детей исходному положению, стойке лыжника (ноги на ширине стопы и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед) и основным элементам передвижения на лыжах. Затем – различным способам ходьбы на лыжах. Дети овладевают умением сохранять равновесие на лыжах, учатся передвигаться ступающим шагом без палок, что подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов.

При ходьбе без палок легче сосредоточить внимание ребёнка на положении ног, на координацию движений, на сохранении равновесия, а раннее использование палок приучает детей “висеть” на них.

Ходьба на лыжах способствует не только общему физическому развитию ребёнка, но и формированию у него таких необходимых качеств, как смелость, решительность, умение преодолевать трудности; способствует воспитанию чувства поддержки, дружбы и взаимопомощи.