

НА ЛЫЖАХ.



Когда снега стало много, настала пора кататься на лыжах. При ходьбе на лыжах надо одеваться в спортивные костюмы – теплые и легкие. На голову можно надеть любую вязаную шапочку.

Отправляется в поход,
И шарфом завязан рот,
Шапкой все лицо закрыл –
Рад бежать, но нету сил.
Да еще тулуп на нем
С меховым воротником.



На лыжах хочешь закаляться – полегче должен одеваться!

С чего начать?

*Надо научить ребенка **управлять своими лыжами**. С этой целью выполняются несколько упражнений.*

1. И.п.: стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу (опоре). То же другой лыжей. Упражнение выполняется несколько раз, медленно.
2. Приподнять носок одной лыжи, отвести его в сторону, поставить на снег, затем приставить ногу на прежнее место. То же другой лыжей. Упражнение выполняется несколько раз, медленно.
3. Сделать несколько поочередных переступаний. Сначала в одну сторону, потом в другую. Следить за переносом тяжести (веса тела) на опорную ногу.

Родители! Вы можете выполнять упражнение вместе с детьми.

Задача этих и последующих заданий заключается в том, чтобы с первых шагов стояния и передвижения на лыжах формировать чувство равновесия.

Продолжим обучение, разнообразим упражнения игровыми заданиями. Нарисовать «СОЛНЦЕ», переступая носками вокруг пяток. Провести соревнование «Кто лучше нарисует солнце».

Теперь научим малыша переступанию вокруг носков лыж.

1. Стоя на лыжах на снегу, приподнять пятку правой лыжи, поставить обратно на снег. То же другой лыжей.
2. Приподнять пятку пр. лыжи, отвести ее вправо, поставить на снег, приставить лыжу обратно в и.п. То же другой лыжей.
3. Переступать поочередно то в одну, то в др. сторону правой и левой пятками лыж. Носок лыжи от снега не отрывать.
4. Упражнение «Снежинка». Переступая вокруг носков лыж, «нарисовать» снежинку.

Теперь можем приступить к приставным шагам на лыжах.

1. Упражнение «Лесенка». С помощью переступаний вправо и влево «нарисовать» на снегу «лесенку».
2. Упражнение «У кого красивее лесенка». Устроить соревнования родителей с детьми.
3. Упражнение «Аист». Кто дольше простоит на одной ноге.
4. «Зайчики». Легкие прыжки на месте на двух лыжах одновременно.
5. Сделать теперь тоже самое, но с небольшим продвижением вперед.

Все предлагаемые упражнения, выполняемые многократно, понемногу готовят к освоению следующего элемента владения лыжами – СТУПАЮЩЕГО ШАГА.

Выполняем новые упражнения.

1. Стоя на лыжах на снегу, поднять носок пр. лыжи, согнув ногу в колене, сделать шаг вперед, поставить лыжу на снег, сместить тело на впереди поставленную ногу, приставить другую ногу. Получится один шаг вперед

2. Выполнить ступающий шаг пр. ногой, а затем левую не приставлять, а вынести небольшим махом вперед, то есть ступающие шаги выполнять поочередно пр. и л. ногами (лыжами). Выполнять медленно. Следить за сохранением равновесия. Спину держать прямо.

3. Выполнять следующие шаги поочередно пр. и л. лыжами, немного смещаясь в сторону, вправо и влево.

4. «Слалом на равнине». На площадке расставить ориентиры. Задача ребенка заключается в том, чтобы ступающим шагом обходить эти препятствия, поднимая лыжу и ставя ее на снег. Движения выполнять, перемещаясь вперед и в стороны.

***А теперь можно подняться с малышом и на небольшую горку.
Но это в следующий раз.***