

Особливості навчання дітей ходьби на лижах у старшому дошкільному віці.

1. Значення ходьби на лижах

Лижний спорт - один з найбільш масових, привабливих і доступних видів спорту.

Ходьба на лижах дуже впливає на фізичний розвиток і загартування організму дитини. Вона залучає до роботи майже всі м'язові групи, сприяє енергійному обміну речовин в організмі дитини, посилює функціональну діяльність внутрішніх органів, розвиває м'язову чутливість, сприяє розвитку просторових орієнтувань і координації рухів, так як діти пересуваються на лижах в умовах постійної зміни рельєфу місцевості. Ходьба на лижах викликає активні дії великих м'язових груп. Розгониста широка амплітуда рухів, ритмічне постійне чергування напруження та розслаблення м'язів сприяє розвитку м'язової сили, створює сприятливі умови для працездатності серцево-судинної і нервової систем. Рухи на свіжому повітрі забезпечують інтенсивну роботу серця і легенів. Навчання дітей ходьби на лижах позитивно впливає на формування зводу стопи. Лижні заняття впливають і на формування постави дитини. Позитивні зрушення в поліпшенні постави цілком закономірні, так як при ходьбі на лижах гармонійно розвиваються і зміцнюються майже всі групи м'язів і особливо м'язи спини. Під впливом лижних занять відбувається значний розвиток основних рухів (біг, стрибки, метання). Завдяки регулярним заняттям на лижах зменшуються і простудні захворювання у дітей. Лижні заняття і лижні прогулянки сприяють вихованню морально-вольових якостей дитини: створення інтересу і любові до систематичних занять, розвивають сміливість, наполегливість, рішучість, формують витримку і дисциплінованість, привчають долати труднощі і перешкоди, виховують почуття дружби, колективізму, взаємодопомоги. Ходьба на лижах з урахуванням вікових особливостей дітей створює умови для організованого та правильного витрати фізичної енергії. Лижні прогулянки в ліс, парк, сквер сприяють виникненню почуття любові до навколишнього, будять думку і бажання дізнатися щось нове, цікаве про свій край.

2. Створення умов для занять

Успіх навчальних занять багато в чому залежить від умов їх проведення (метеорологічних даних, лижного спорядження, вибору місця для заняття тощо). Краще всього заняття в середній кліматичній смузі Росії проходять при температурі повітря -8-12, повному безвітрі і сухому, розсипчастий сніг. Для дитячих садів, розташованих у північних зонах, температурні норми можуть бути трохи нижче. Нерідко при температурі повітря -3 -5 і сильному вітрі заняття з дітьми виявляються неможливими, оскільки сильний вітер сприяє втраті тепла організмом. Звичайно, це можна запобігти безперервної, напруженою фізичною діяльністю, але маленьким дітям не можна пред'являти таких вимог, вони швидко втомлюються, починають вередувати. Необхідно враховувати атмосферний тиск і снігопад. При низькому атмосферному тиску організм дитини отримує велике навантаження, а це негативно позначається на фізичному стані дитини, частішає дихання, пульс, які довше звичайного не повертаються до вихідних величин. Тривалість лижних занять в більшій мірі залежить і від властивості снігу, і від стану лижні. Найкращий сніг - це давно випав і кілька злежаний. Велика кількість снігу стомлює дітей, ускладнює ходьбу на лижах. Разом з цим погіршується координація рухів, діти з працею утримують рівновагу, часто падають. Кращий час для проведення занять з дітьми - 10 - 12 годин дня. Заняття в ці години (години прогулянок) укладаються в режим дитячого закладу. Замість лижних прогулянок проводяться в той же час. З дітьми 5 -7 років заняття проводяться з усією групою, не рідше двох разів на тиждень. Тривалість лижних занять у старшій групі 20-30 хвилин, у підготовчій 30-35 хвилин. Також тривалість занять залежить від ступеня оволодіння дітьми руховим навиком пересування на лижах. Виїзди за місто з дітьми старшої і підготовчої груп разом з переїздами, підготовкою лиж та лижних кріплень займають від 1ч. 30 хв. до 1 год 50 хв. Така дозування не викликає стомлення, діти легко переключаються на звичайні ігри. У процесі навчання ходьби на лижах важливим постійний контроль за дітьми, так як лижі дуже захоплюють дітей, і вони

часом не помічають наступаючого втоми. Крім того, старші діти, (особливо хлопчики) схильні до переоцінки своїх сил і можливостей, нерідко затівають змагання, біг на перегонки, а це як раз і призводить до нервового і фізичного перевтоми.

3. Методика навчання ходьбі на лижах у старшому дошкільному віці

Навчання дітей дошкільного віку ходьбі на лижах обов'язково починається з підготовчого періоду. Підготовчий період охоплює вересень, жовтень, листопад, тобто ті місяці, коли сніговий покрив для пересування на лижах ще не достатній. На прогулянці з дітьми, одягненими в полегшену одяг, наближену до лижної, проводять вправи, ігри, які мають на меті загального фізичного розвитку і загартування. Тут можуть бути ігри, що розвивають координацію рухів, виховують спритність, сміливість. Наприклад, добре провести ігри «Пробіжи і не зачепи» (6 лижних палиць встромляються в землю на відстані 2-2,5 м один від одного, дитина повинна легко і швидко пробігти між палицями, не зачепивши їх); ходьба під ворітця, переступання ряду палиць (на висоті 15 - 20 см від землі) і ін на фізкультурних заняттях особливу увагу приділяється вправам, що зміцнює м'язи стоп (ходьба на носках, збирання шнура пальцями ніг, стискання і разжимание пальців ніг, обертання обруча або кільця ногами). Дуже важлива також тренування вестибулярного апарату. З цією метою в гімнастичні заняття включаються різні повороти, нахили тулуба, кружляння, ходьба по гімнастичній лаві, ходьба по качаючійся колоді, біг з високим підніманням ніг, вправи зі скакалкою та ін У цей же підготовчий період діти знайомляться з лижами, лижними кріпленнями, палицями, стійками для зберігання лиж. Старші діти оволодівають навичками змащення лиж.

Найбільш ефективною формою навчання дітей ходьбі на лижах є організовані заняття під керівництвом вихователя з групою дітей та індивідуально під час ранкової та вечірньої прогулянки. Кожне заняття проводиться з урахуванням особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей і повинно бути емоційно насиченим, сприяти всебічному розвитку особистості дитини. Заняття складається з трьох частин: вступної, основної та заключної.

Основною метою вступної частини є підготовка організму до виконання майбутньої фізичного навантаження, так зване «розігрівання» організму. Попереднє «розігрівання» дозволяє дитині швидше оволодіти «почуттям лиж» і «почуттям снігу», є як би психологічною підготовкою до виконання наступних завдань, дисциплінує дітей, допомагає зібрати увагу, підвищити емоційний тонус. Наприклад, після побудови діти залишають лижі на снігу і роблять пробіжку, або вихователь проводить з дітьми невеликі за часом гри без лиж: «Вірвовочка» (біг взявшись за руки) - для п'ятирічних дітей і «Слід у слід» (ходьба один за одним) - для дітей 6-7 років. Можна провести пробіжку по схилу (15-20м вгору і вниз) або гру «Зроби п'ять кроків з закритими очима, повернись і не відкриваючи очей, повернись на колишнє місце», «Хто швидше до своїх лиж» і т.д. Пробіжка для дітей 5 років - 15 сек., Для дітей 6 років - 18 сек., Для дітей 7 років - 20-22 сек. Пробіжка повинна чергуватися з ходьбою. Глибокий пухкий сніг руху дітей, і тому необхідно вибирати потрібне місце для пробіжки або замінити їх рухливими іграми, для проведення яких потрібно небагато місця.

Завданнями основної частини заняття є навчання дітей елементам техніки пересування на лижах, вдосконалення її, розвиток спритності, рішучості, сміливості. Так діти 6 років ходять з навчальної лижні на відстань від 30 до 100 метрів. Це може бути ходьба то колі, в обхід низки предметів, за прапорцем, за найшвидшим дитиною, за вихователем, ходьба в різних напрямках, ходьба по паралельних лініях, ходьба на дистанцію до 100м для відпрацювання довгого ковзного кроку і т.п. В основній частині заняття проводяться вправи (ходьба під ворітця, ходьба з присіданням, з ударами, з поворотами, з ковзанням і пробіжкою). Сюди ж входять проведення спусків, підйомів на схили. Заняття проводяться з урахуванням поступового наростання і зниження фізичного навантаження. Найбільшу фізичне навантаження на організм дитини дають спуски зі схилів та ігри на лижах: «Хто швидше до прапорця», «Хто пройде і не разу не впаде», «Хто пройде і не разу не упустить

мішечка», «Хто не раз у не опустить руки »та ін

Основним завданням заключної частини є поступове зниження навантаження, підведення підсумків, організований перехід до нових видів діяльності. Змістом заключної частини може бути ходьба без лиж з поступовим уповільненням темпу.

Завдання навчання:

1. Розвивати «почуття лиж», «почуття снігу».
2. Розвивати рівновагу.
3. Сприяти оволодінню почуттям ритмічної ходьби на лижах.
4. Вчити спусках з гір у середній стійці і підйому, ступаючим кроком.
5. Закріплювати навички підйому «драбинкою».
6. Продовжити навчання ковзає кроку, домагаючись правильної посадки лижника з одночасним перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу, подовжуючи крок, узгоджувати роботу рук і ніг при ходьбі на лижах без палиць.
7. Закріплювати навик поворотів переступанням на місці і в русі.
8. Ознайомити дітей з гальмуванням лижами «упором».

Дітей вчать пересуватися на лижах ступаючим і ковзним кроком з п'ятирічного віку. Перед виходом на сніг добре провести з дітьми бесіду: «Як ми ходили на лижах у минулому році». Вихователь нагадує дітям правила користування лижним інвентарем, уточнює гігієнічні вимоги (при ходьбі на лижах дихати через ніс, після заняття не можна пити холодну воду і т.д.). Перші 2-3 заняття проводяться з метою відновлення навички ходьби на лижах. Перш за все треба навчити дітей приймати вихідне положення для ходьби на лижах (стійка лижника): ноги на ширині ступні і злегка зігнуті в колінах, лижі паралельні, тулуб злегка нахилений в перед, руки напівзігнуті і опущені в низ. Ця поза допомагає зосередити увагу дитини на майбутньому руховому дії. Щоб перевірити готовність дітей старшої групи до заняття, добре використовувати побудову в шеренгу. Мета побудови - перевірити одяг дітей, відповідність лиж та лижного інвентарю росту дітей. Побудова проводиться швидко і допомагає організувати дітей. У шерензі дитина ставить скріплені лижі біля носка правої ноги ходової поверхнею від себе. Правою рукою притримує лижі за вантажний майданчик. Для розвитку «почуття лиж», як однієї з основних завдань навчання, добре використовувати в цій групі вправи на лижах: ходьба ступаючим кроком по неглибокому снігу, ходьба бічними кроками («драбинка», «розгладив сніг»), повороти («віяло», «сонечко»); ритмічна ходьба удвох, взявшись за руки, під бавовну або рахунок вихователя. Спочатку дітей навчають ходити ступаючим кроком без палиць. Ступає крок застосовується на пухкому снігу рівнини і при підйомі на гору. Ходьба на лижах без палиць є підготовчим вправою, а також використовується для розвитку рівноваги і ритму. При ходьбі на лижах без палиць легше зосередити увагу на положенні ніг, зберегти рівновагу, координувати рух рук і ніг. Не своєчасне використання палиць привчає дітей «висіти» на них. При ступаючим кроці тулуб нахилено трохи вперед. Права нога згинається в колінному суглобі, піднімається і виноситься вперед. Це дозволяє піднімати носкову частину лижі, п'ятою притискаючи задній кінець лижі до снігу, робити крок вперед і переносити вагу тіла на праву ногу. Потім також робиться крок лівою ногою вперед. Руки узгоджуються з рухами ніг: коли висувається права нога, виноситься ліва рука і, навпаки, з виставленням лівої ноги виноситься права рука. Ковзний крок починається з того, що вага тіла переноситься на праву лижу і робиться поштовхом правої ноги до повного її випрямлення. Одночасно з поштовхом правої ноги висувається на крок вперед ліва нога, вага тіла переноситься на ліву лижу і на ній виробляється ковзання. Права нога, закінчивши поштовх, розслабляється і, злегка згинаючись у колінному суглобі, за інерцією продовжує рух назад-вгору, відриваючи ковзаючу поверхню лижі від снігу. Потім маховим рухом підтягується вперед. У момент, коли права нога порівнюється з лівою, проводиться поштовх вже лівою ногою до повного її випрямлення. Одночасно з поштовхом лівою ногою праву ногу слід висунути на крок (виставити в перед), перенести все тіло на праву лижу і ковзати на ній. Таким чином,

відбувається ковзання то на правій, то на лівій нозі. Рух руки узгоджується з рухом ніг. З кроком лівою ногою праву руку, зігнуту в ліктьовому суглобі, маховим рухом потрібно винести вперед до рівня плеча, а праву віднести назад до відмови. З кроком правою ногою ліву руку, злегка зігнуту в ліктьовому суглобі, потрібно винести вперед до рівня плеча, а праву відвести назад до відмови. Надалі рухи повторюються в цій послідовності. Збереження рівноваги в ходьбі на лижах - також дуже важливе завдання навчання. Для цього дітям потрібно запропонувати пройти ковзним кроком з навчальної лижні із закругленими кутами (дистанція кола збільшується до 100 метрів), Пройти по лижні тримаючи руки за спиною, несучи на витягнутих руках грудочки снігу; ритмічно піднімати і опускати гімнастичну палицю: ходьба між прапорцями, з умовою не збивати їх; ходьба «змійкою» услід за вихователем; ходьба між шістьма-вісьмома лижними палицями, стоять на прямій лінії на відстані 2 - 3 метри один від одного. Ця ходьба вправляє дітей в динамічній рівновазі, сприяє розвитку просторових орієнтувань (дитина повинна співвіднести довжину лиж з відстанню до перешкоди, пройти не зачіпаючи стоять палиць). Ходьба з навчальної лижні для дітей 5-6 років обов'язкова на кожному занятті. На цій лижні відпрацьовуються основні елементи техніки пересування. Вихователь, перебуваючи в середині кола, в міру необхідності (якщо діти припускаються помилок) може показати дітям ті чи інші елементи ходьби на лижах. Кожен рух має свій, притаманний тільки йому ритмічний малюнок. Оволодіння почуттям ритму дозволяє виконувати рух з більшою чіткістю і легкістю. Крім того, ритм надає емоційне забарвлення рухам, обумовлює чергування фізичної напруги і відпочинку. Ритмічні рухи легше автоматизуються. Для розвитку ритмічної ходьби на лижах можна застосовувати бубон. Це допоможе дітям погоджувати свої рухи з чіткими ударами в бубон. Велике місце в роботі з дітьми старшої групи займає навчання спусках і підйомах на пологі схили при довжині спуску 10 - 12 метрів . Перед спуском зі схилу вихователь звертає увагу дітей на стійку лижника, пропонує дитині злегка зігнути ноги в колінах, гомілки нахилити вперед. На перших заняттях при навчанні дітей спусках допускається широке ведення лиж з метою утримання динамічної рівноваги. Для більшого контролю за дітьми проводиться спуск прямо, тільки по одній заздалегідь прокладеної лижні, з середини зими дозволяється спуск по паралельних лижних відразу декільком дітям. До кінця року проводиться спуск навскіс і по сніжній цілині. Правильність стійки лижника перевіряється на рівній поверхні, а потім дитина приймає це ж положення на краю схилу. У цей момент особливо важливо нагадати, що при спуску одна нога на півступні висувається в перед, руки згинаються в ліктях. Для повної подачі зігнутих колін вперед можна запропонувати дитині ритмічно поплескати по колінах. Вихователь спочатку сам показує, як треба спускатися, звертає увагу дітей на впевнений спуск їх товаришів. Для попередження розпрямлення ніг при спуску дітям рекомендуються пружинисті похитування на ногах. Для розвитку динамічної рівноваги при спуску добре застосовувати вправи - пружинити ногами, ритмічно піднімати носок, не відриваючи п'яти. З цією ж метою можна використовувати ігрові моменти при спуску зі схилів. Наприклад, група дітей ділиться на дві підгрупи. Одна підгрупа спускається, а інша знаходиться внизу схилу. Дітям, що стоїть на вершці схилу, під час спуску пропонується прийняти якусь постань (позу): «зайчик» - притиснути пальчики (вушка) до голови, «матрьошки» - схрестити руки на грудях або одну руку притиснути до щоки, дозорні - дивитися вперед у «біноклі» (кулачки) і т.д. Діти, що стоять внизу, повинні визначити, яку фігуру зображує той чи інший дитина, хто виконав фігуру краще за всіх, чиє завдання було найцікавішим. Потім вони міняються ролями. Гра повторюється знову. У старшій групі підйоми «драбинкою», ще більш удосконалюються. Вихователь намагається частіше звертатися до дитячого досвіду, стежить за більшою чіткістю виконання рухів. Навчання підйомам тут також вимагає великої підготовчої роботи. Вихователь показує дітям підйом ступаючим кроком і говорить, що при цьому ноги працюють як при звичайній ходьбі. При підйомі «драбинкою» треба чітко відпрацювати бічні приставні кроки, де лижі ставляться чітко

паралельно. А для цього також проводяться вправи із зоровими орієнтовками (переступання 3-5 палиць, паралельно лежать один одному на відстані кроку). Для відчуття перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу добре проводити перші підйоми на «драбинку-сходинку», задалегідь зроблену в снігу. Вихователю необхідно стежити, щоб всі діти прагнули подолати підйом, не знімаючи лиж. У старшій групі більше удосконалюється навичка ковзаючого кроку. У цій групі вихователь прагне до того, щоб ковзний крок дитини був довгим, накатісним, ритмічним. На кожному занятті необхідно проводити вправи в ковзанні по прямій лижні. З перших занять велика увага приділяється правильній посадці лижника. Вихователь показує позу лижника і пояснює: «Ноги потрібно злегка зігнути в колінах, плечі трохи нахилити вперед, руки опустити, а дивитися треба прямо». Потім діти приймають цю позу, а вихователь виправляє положення ніг і тулуба. При цьому вихователь повинен завжди пам'ятати основні критерії правильності **ковзного кроку**:

- Правильність вихідного положення, посадки лижника;
- Збереження рівноваги при ковзанні;
- Тривале ковзання на одній нозі;
- Дотримання перехресної координації рук і ніг.

Для того щоб діти навчилися тримати тіло в невеликому нахилі, можна провести вправи: ходьба на лижах під ворітця, або під планку. Зберігаючи тулуб прямим, присідаючи й м'яко згинаючи ноги в колінах, діти проходять під 6 - 8 ворітця, розташованими на відстані 2 - 3 м . один від одного. Між ворітця вони розпрямляються, підкидаючи і ловлячи який-небудь предмет, або, потягуючись, дістають рукою гілку і т. д.

Для подовження ковзного кроку вихователю треба ще більше звертати увагу на повне розпрямлення поштовхової ноги, навчити переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Це досягається вправами, ходьбою в повільному темпі з перебільшеним перенесенням ваги тіла з однієї ноги на іншу, ковзанням на одній нозі (інша в цей час відштовхується без лиж).

Ходьба слідом за вихователем по лижні також сприяє набуттю досвіду ковзання. Цій же меті служить завдання - пройти відстань 10 метрів за меншу кількість кроків (діти самі підраховують кількість кроків, перемагає той, хто пройшов відстань за менше число кроків).

Діти 5-6 років прагнуть до швидкої динаміки руху, до швидкого ковзання, тому доцільно запропонувати завдання типу змагання «Хто швидше добіжить до прапорця» (10-15 метрів).

У старшій групі вдосконалюється вміння дітей робити повороти на лижах. Повороти виконуються на місці переступанням навколо шкарпеток і задників лиж вправо і вліво.

Для закріплення навички поворотів з дітьми проводяться ігри «Хто перший повернеться», «У кого яскравіше сонечко» і т. д.

Для закріплення навичок ходьби на лижах в цій групі проводяться виїзди за місто.

До кінця року діти опановують щодо правильним малюнком техніки пересування на лижах. Рухи дітей стають більш координованими, більш плавними, окремі цикли руху - більш стандартними, значно зменшуються бічні кочення.

Ходьба на лижах доступна вже дітям другої молодшої групи. Вона зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму дошкільників. Катаючись з гірок, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість тощо. Їхні рухи набувають впевненості, чіткішою стає координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги. Крім того, ходьба на лижах високо оцінюється і як засіб активного відпочинку дошкільнят після занять у приміщенні.

Лижі підбирають відповідно до зросту дитини, довжина їх становить 100-130 см. На занадто довгих лижах незручно пересуватися, бо вони важкі й керувати ними складніше. Лижні кріплення, які складаються з носкового та п'яtkового рем'я (завтовшки 2-3 см), дають змогу користуватися будь-яким видом взуття і швидко

закріплювати лижі.

Лижні палиці підбирають так, щоб їхній верхній кінець доходив до витягнутої вбік руки дитини. На верхніх кінцях палиць кріплять ремінні петлі, що забезпечують стійку опору руки на палицю під час відштовхування.

Щоб лижі добре ковзали, їх змащують спеціальними мазями, які купують у магазинах спортивних товарів (на тюбиках зазначено, для якої температури та структури снігу підходить мазь). Поклавши тонкий шар мазі на ковзну поверхню лиж, її розтирають, аж поки вона не заблещить.

Після прогулянки лижі добре чистять від снігу й витирають сухою ганчіркою, а в приміщенні весь час тримають зв'язаними біля носкового загину та п'яток. Між ковзними поверхнями ставиться дерев'яна розпірка (розмір 5x8 см), що зберігає вагомий прогин. Таку саму розпірку у вигляді трикутника (розмір 6x 12 см) доцільно поставити між носками лиж, щоб вони не втрачали свого вигину. Зберігають їх у вертикальному положенні.

Одяг дітей може бути звичайним: пальто, легка шубка або тепла куртка; шапочка з навушниками, рукавички, валянки або теплі черевики. Однак найраціональнішим одягом слід вважати лижний костюм, під який у холодну погоду піддягають шерстяний светр. Цей одяг зручніший для енергійних рухів під час ходьби на лижах і водночас запобігає перегріванню.

Для навчання дошкільників ходьби на лижах на території дитячого садка прокладають у снігу доріжку (лижню) завдовжки 100-150 м (можна й довшу – до 250 м) у вигляді витягнутого кола, на якій діти оволодівають основними способами ходьби на лижах. Якщо поблизу є некрута гірка із схилом 10-20° завдовжки 10-15 м, на ній можна навчити дітей підніматися та спускатися на лижах.

Дослідженнями (М.П. Голощокіна, Т.І. Осокіна та ін.) доведено, що найбільш ефективними формами навчання дошкільників техніки ходьби на лижах та спусків із гірок є організовані заняття та ігри на лижах. Заняття з фізичної культури, змістом яких є лижна підготовка, проводяться не менше двох разів на тиждень під час денних прогулянок: для дітей другої молодшої групи 25-30 хв, середньої групи – 30-35 хв, старшої та підготовчої до школи груп – 40-60 хв. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей та ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температура повітря, сила вітру та інше). При значному морозі (-12...-15° С), великому вітрі та в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, час занять зменшується.

Перед початком занять на лижах дошкільникам треба показати, як брати лижі із стояків, як розбирати складеш лижі, одягати їх на ноги, складати й ставити на місце. Потім самостійно скріплювати лижі та вміти правильно переносити їх. Скріплюють лижі так: одну лижу ставлять під носковий ремінь другої (ковзними поверхнями в один бік) і, вставивши палиці одну в одну, встромляють кінці у носкові ремені, кільця надівають на носки. Скріплені лижі переносять на плечі (дитина підтримує однією рукою) або під рукою (носками вперед; кисть руки підтримує їх біля носкових ременів). Під час руху з лижами «під руку» дотримуються інтервалу 2-3 м. Дітей старшого дошкільного віку навчають вправам з шиккування із скріпленими лижами та стоячи на них. Для шиккування в одну шеренгу із скріпленими лижами подається команда «В одну шеренгу - ставай!». Діти, шикуючись у шеренгу на відстані кроку один від одного, встановлюють лижі біля носка правої ноги, тримаючи їх правою рукою за середину. За командою «Рівняйсь!» притискають їх до правого плеча, голову повертають у бік поданої команди (вправо або вліво). За командою «Струнко!» голову повертають прямо, лижі відводять у вихідне положення.

Ці команди також виконують після того, як діти закріпили лижі на взуття та взяли палиці в руки. За командою «В одну шеренгу – ставай!» діти шикуються у шеренгу, лижі, паралельні палицям і трохи нахилені вперед, встановлюють кільцями біля носків взуття.

За командою «Рівняйсь!» палиці притискають до плечей, голову повертають праворуч (за командою «Наліво рівняйсь!» - ліворуч). За командою «Струнко!» верхні кінці палиць висувають вперед, голову повертають прямо.

Під час шиккування у колону по одному з лижами в руках діти ставлять скріплені лижі біля правої ноги ковзною поверхнею вперед, права рука тримає лижі, ліва – опущена вниз. При шикванні в колону по одному на лижах діти стають один за одним на відстані одного кроку від своїх лиж до п'яток лиж дитини, що стоїть попереду.

Формування навичок з ходьби на лижах починається з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають паралельно, на ширині ступні (10-15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахилиють вперед, руки напівзігнуті й опущені вниз. З лижниками-початківцями цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Найпростіший спосіб пересування на лижах - «ступаючий крок», який застосовується на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при підйомах на схили. Навчання пересуватися «ступаючим кроком» починають без палиць, тому що так дітям легше зосередити увагу на положенні ніг, координувати рухи ніг та рук під час ходьби. Передчасне користування палицями привчає дітей «висіти» на них або спиратися, щоб не втратити рівноваги.

При ходьбі ступаючим кроком тулуб дитини трохи нахилено вперед, права нога згинається у колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дає змогу піднімати носкову частину лижі, п'яткою притискувати задній кінець її до снігу, робити крок вперед з легким притискуванням і переносити вагу тіла на праву ногу. Так само робиться крок лівою ногою. Руки при цьому рухаються паралельно напрямку руху, як при звичайній ходьбі (права рука вперед, ліва – назад). При пересуванні ступаючим кроком дітей привчають керувати лижами, зберігати рівновагу та узгоджувати рухи рук та ніг.

Після двох-трьох занять розпочинають навчання «ковзного кроку». Виконуючи його, ковзають по черзі то на одній, то на іншій лижі, намагаючись робити широкі кроки й повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому трохи нахилений вперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на іншу (ту, яка в цей час ковзає). З кроком лівої ноги праву руку треба зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву відвести назад до відказу. З кроком правої ноги те саме виконується лівою рукою, і рухи повторюються в тій самій послідовності (мал. 51).



Мал. 51

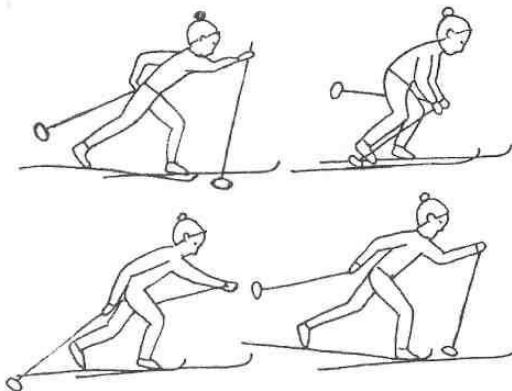
Поширеною помилкою у дошкільників при виконанні ковзного кроку є недостатнє відштовхування ногою, неповне розгинання її в момент відштовхування, ковзання на прямих ногах, порушення ритму ходи. Щоб діти засвоїли широкий ковзний крок і вміли переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу, варто давати такі завдання: пересуватися по лижні, закривши руки за спину; долати відстань за меншу кількість кроків; ковзати до предмета (прапорця, шишки), збільшуючи крок під час ковзання; ковзати в повільному темпі із збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на іншу.

Після опанування дітьми ковзного кроку їх вчать ходити на лижах з палицями. На початку навчання вони використовуються, як правило, для підтримання рівноваги, а не для відштовхування. Передусім дітям пропонують походити з палицями, тримаючи їх за середину і не спираючись на них. Ця вправа допоможе звикнути до ваги палиць і проносити їх вперед і назад.

Треба навчити дітей користуватися лижними палицями, що мають на верхніх кінцях ремінні петлі для стійкої опори руки під час відштовхування. Для правильного тримання палиці руку просовують знизу в петлю й притискають верхні кінці петлі долонею до палиці, тобто затискають їх у долоні разом з палицею. Пересуваючись на лижах з палицями, їх ставлять по черзі у сніг під гострим кутом біля носка висунутої вперед ноги. Дитина ковзає то на одній, то на іншій лижі, сильно відштовхуючись ногами й по черзі, за допомогою палиць, руками. Тулуб трохи нахилений вперед, ноги напівзигнуті і теж висуюються коліном вперед. Це пересування на лижах називається «поперемінним двокроковим ходом». В основному техніку його опановують зі старшими дошкільниками. Цикл цього ходу складається з двох «ковзних кроків» і двох поперемінних поштовхів палицями (мал. 52).

При пересуванні на лижах поперемінним двокроковим ходом у дітей найпоширенішими є такі помилки: ковзання на прямих ногах або надмірне їх згинання; недостатнє відштовхування палицями, широке їх розставлення; недостатнє перенесення ваги тіла на висунуту вперед ногу. Важливо своєчасно виправляти ці помилки, поки вони не стали звичкою.

Діти оволодівають також пересуванням на лижах «безкроковим ходом» за допомогою поштовхів палицями, які виконують одночасно обома руками. Палиці ставлять у сніг на рівні носків ніг, ноги злегка згинають, а нахилом тулуба вперед вагу тіла переносять на носки, поштовх палицями виконують до повного випрямлення рук позаду й ковзають на обох лижах. Цей хід застосовують в умовах відмінного ковзання на лижні та під час спуску з невеликих схилів.



Мал. 52

Починаючи із середньої групи, дітей навчають найпростіших поворотів - «переступання» на місці та в русі на невеликій швидкості. Під час повороту лиж ліворуч навколо п'яток вагу тіла переносять на праву ногу. Згинаючи ліву ногу, піднімають носок лижі і, відводячи його трохи ліворуч, ставлять на сніг. Потім на цю ногу переносять вагу тіла й приставляють праву лижу й палицю тощо.

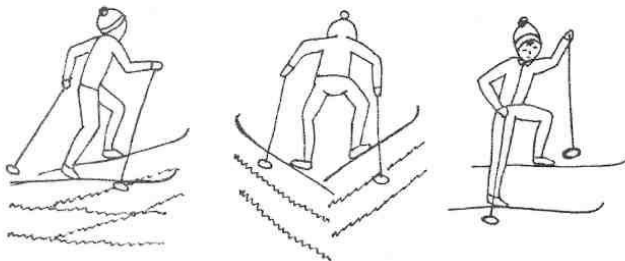
Треба стежити, щоб діти, засвоюючи перенесення ваги тіла на опорну ногу, не відривали від снігу п'ятку (носок) лижі, яку переставляють у сторону, бо це може призвести до схрещення лиж.

Поворот «переступанням» у русі виконують на невеликій швидкості під час пересування по лижні або на пологому схилі. Як і поворот на місці, він полягає в поперемінному переставлянні лиж у напрямку повороту. Повертаючись праворуч, відштовхуються лівою ногою, одночасно переставляючи праву лижу вправо, а потім, ковзаючи на ній, приставляють ліву. Під час повороту ліворуч виконуються ті самі рухи, але в інший бік.

Значне місце в навчанні найпростішої лижної техніки відводиться вправам із спуску, сходження та гальмування на гірці з пологим схилом. Усі ці рухи лижники-початківці виконують без палиць, їх можна давати тільки тоді, коли діти вже впевнено тримаються на лижах.

Виходять на гірку такими способами: «ступуючим кроком», «напівялинкою», «ялинкою» та «драбинкою» (мал. 53).

Підйом «ступуючим кроком» застосовується на пологому схилі 6-8° і нагадує аналогічний хід на лижах тільки з більшим нахилом тулуба вперед та з більшою опорою на палиці.



Мал. 53

«Напівялинка» застосовується, коли піднімаються на гірку навскоси. Лижу, яка вище, ставлять у напрямку руху, а іншу з розворотом носка - назовні, під певним кутом до верхньої і на ребро.

При підйомі «ялинкою» носки лиж широко розводять у сторони. П'ятки лиж при кожному кроці переносять одну через іншу. Чим крутіший схил, тим ширше розводять носки, а лижі ставлять на внутрішні ребра. Палиці використовують для опори і ставлять поперемінно позаду лиж.

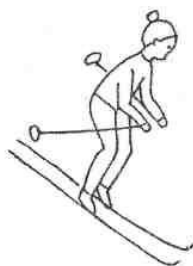
На крутому схилі застосовують також підйом «драбинкою». Цей спосіб краще вивчати на рівному майданчику, де дитина, пересуваючись на лижах боком (вліво, вправо), намагається ставити ноги паралельно. Потім цю техніку засвоюють на схилі, звертаючи увагу на те, щоб під час сходження задній кінець лижі діти ставили на схил трохи вище від носка. Спираючись на палиці й лижу, що перебуває вище по схилу, до неї приставляють іншу лижу, а потім палицю. У такій послідовності дитина долає крутосхил.

Підйоми «ялинкою» та «драбинкою» вивчають лише із старшими дошкільниками (для малюків ці сходження ще складні).

Одночасно з цим дошкільнят навчають спускатися з невеликих пагорбків і схилів. Спускаючись з гірки, дитина повинна трохи нахилити тулуб вперед, ноги зігнути в колінах, руки ледь відвести в сторони й зігнути в ліктях. Для поліпшення рівноваги одну ногу варто на 1/2-3/4 ступні висунути вперед (малі 54).

Треба стежити, щоб під час спускання дитина не дуже нахилила тулуб вперед і не розводила широко ноги, бо це погіршує рівновагу (можна впасти). До найгрубших помилок належать спускання на прямих ногах та винесення палиць поперед себе (остання помилка може призвести до травми). Дітям дозволяють спускатися з палицями тільки тоді, коли вони впевнено тримаються на лижах.

Під час спускання з гірки важливо допомогти подолати захисну реакцію страху, яка часто спостерігається в дошкільнят. Для цього можна показати дітям, як сміливо й впевнено спускаються інші діти та дорослі лижники.



Мал. 54



Мал. 55

Гальмування доцільно починати розучувати разом зі спусканням. Один із найпростіших і водночас надійних є спосіб гальмування падінням. Застосовуючи його, дитина повільно сідає на сніг поряд з лижами. Якщо спускаються по косому схилу, сідають на вищий бік, руки розводять в сторони, палиці тримають кільцями назад. Зі старшими дошкільниками рекомендується розучувати гальмування «плугом» та «напівплугом».

При гальмуванні «плугом» п'ятки лиж розводять у сторони, лижі ставлять на внутрішні ребра, носками разом, коліна зводять у середину, вагу тіла переносять на п'ятки, руки згинають у ліктях і трохи виносять вперед, щоб палиці були паралельні до схилу (мал. 55).

Для гальмування «напівплугом» тільки одну лижу ставлять на внутрішнє ребро під кутом до напрямку руху, ногу на цій лижі більше згинають у коліні.

У навчанні пересування на лижах значна роль належить іграм. Наводимо деякі ігри, які можна проводити з дошкільниками під час занять та прогулянок на лижах.

«Ширше крок». На лижні двома палицями або гілками позначають відстань 25-30 м. Вихователь пропонує дітям подолати цю відстань без палиць, намагаючись зробити найменшу кількість кроків, довше ковзаючи на лижні. Гру можна провести як змагання між кількома дітьми. Перемагає той, хто зробить найменшу кількість кроків на цій дистанції.

«Пройди і не зачепи». На лижні встромляють 6-8 гілочок (прапорців) або лижних палиць на відстані 2-2,5 м одна від одної. Дитина на лижах обминає «змієюю» їх, виконуючи повороти то з правого, то з лівого боку. Перемагає той, хто пройде швидше за всіх дистанцію (15-20 м) і не зачепить жодної палиці.

«Пройди у ворітця». На лижні встановлюють 4-5 воріт з лижних палиць на відстані 3-4 м одна від одної. Просуваючись по лижні, дитина підходить до воріт, згинає ноги в колінах, намагаючись не зачепити їх, а потім випростовується. Цю гру можна також проводити під час катання з гірки. Лижник спускається зі схилу, проїжджаючи 3-5 воріт. Можна провести змагання між окремими дітьми або командами. Перемагає той, хто вдало пройде через усі ворота й не зачепить їх.

«Хто швидше». Кілька лижників (5—6) стають на 2-3 кроки один від одного вздовж накресленої на снігу лінії. За сигналом вихователя (голосом або змахом прапорця) вони одночасно починають пересуватися з максимальною швидкістю в напрямку прапорця, встановленого на відстані 25-30 м. Перемагає той, хто першим долає дистанцію.

«Естафета з перенесенням лижних палиць». Дітей поділяють на 2-3 однакові команди. Команди шикуються на стартовій лінії в колони по одному. За сигналом вихователя діти, які стоять у колонах першими, біжать до прапорця (на відстань 12-15 м), встромлюють палиці в сніг, повертаються назад і торкаються рукою наступних гравців. Це сигнал для початку бігу. Гравці біжать на лижах до прапорця, забирають лижні палиці і передають їх партнерам по команді, які стоять першими. Кожна дитина, яка закінчила біг, стає останньою в свою колону. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

«Швидко в гору». Дітей розподіляють на 2-3 команди, які шикуються в колони по одному за лінією старту у підніжжя гірки. За сигналом вихователя всі діти на лижах намагаються якомога швидше піднятися на гірку. Виграє команда, яка раніше підніметься в повному складі на гірку. Спосіб підйому на гірку може бути довільним або його визначає вихователь (ступаючим кроком, «ялинкою», «драбинкою»).

«Хто далі». Кілька лижників (3-4) стають на вершині гірки й по черзі спускаються з неї без палиць зі стартової лінії. Перемагає той, хто проїде найбільшу відстань без додаткових рухів ногами.

«Підними». Під час спускання з гірки дитина повинна підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, треба присісти, зігнувши ноги, а потім випростатися. Повторюючи гру, предмет кладуть то зліва, то справа від лижні, щоб діти піднімали його відповідною рукою.

«Влучи в ціль». Під час спускання з гірки дитина повинна влучити сніжкою в будь-яку ціль (сніговик, кущ, дерево). Якщо змагається кілька лижників, виграє той, у кого під час 3-4 спусків буде більше влучань.

«Не зачепи». Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.