

Учим детей ходить на лыжах



Часто родители задаются вопросом: «С какого возраста можно начинать учить ребенка ходьбе на лыжах?». Хотя лыжи можно надевать детям, начиная с 3 лет, обучать их лыжному спорту раньше 4—5 лет не следует. Лишь с этого возраста можно приступить к обучению ходьбе на лыжах

Не спешите учить ребенка скользящему шагу, дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком (целостное восприятие), поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям (положение рук, ног и туловища при скользящем шаге). Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок копирует Ваши движения полностью.

- Покупая лыжи, необходимо подбирать их строго по росту ребенка: пальцы его вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать подмышечных впадин.

На многих, выпускаемых сейчас лыжах для детей, проставляется рост, на который они рассчитаны. В таких случаях примерка необязательна. В настоящее время деревянные лыжи не выпускаются. При покупке же пластиковых лыж, не забудьте купить специальную мазь на разную погоду. Но имейте в виду, мазь с лыж необходимо будет счищать, чтобы нанести другую.

- Выбор креплений. Крепления бывают двух видов: «жесткое» и «полужесткое». В жестком креплении предусматривается наличие лыжных ботинок. В случае занятий с маленькими детьми, учитывая то, что катаются они мало и часто переобуваются, следует отдать предпочтение «полужесткому» креплению. Выглядят они следующим образом: мысок сапога вставляется под хомут (ремешок), а пятка фиксируется резиновым жгутом, прикрепленным к хомутку с двух сторон. Сейчас в продаже появились лыжи, укомплектованные «полужесткими» креплениями. Не следует пользоваться лыжами, оснащенными только хомутком для мыска сапога, т.к. пятка находится в незафиксированном состоянии, нога ребенка постоянно выскакивает из крепления и интерес к катанию пропадает.

- Использовать ли лыжные палки? При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь сейчас главная задача – сформировать положительные эмоции у ребенка, при катании на лыжах. Выбирая лыжные палки, отдайте предпочтение тем, у которых остриё сделано из пластика и не имеет заостренного конца. Это важно, так как при случайном падении, ребенок может пораниться сам или поранить другого острым наконечником. Лыжные палки должны доставать до подмышечной впадины. Даже учитывая то, что палки у малыша в руках находятся исключительно номинально, не следует давать слишком короткие палки (малыш будет сильно наклоняться вперед), слишком же длинные, заставят ребенка ставить палки далеко вперед и ощущение опоры будет потеряно, формируя неправильный двигательный стереотип.

- Как правильно подобрать лыжи? Нас всех когда-то учили, что длина лыж должна соответствовать росту человека с вытянутой вверх рукой. Но маленькому ребенку трудно управиться с такими длинными лыжами. Возьмите лыжи, высотой до плеча ребенка. Этого будет достаточно. Чтобы ребенок привык к лыжам, перед обучением ходьбе на них по снегу целесообразно

дать походить в них по комнате. Здесь же полезно освоить с малышом поворот на лыжах на месте. При обучении в первую очередь вырабатывается умение правильно стоять на лыжах, держать параллельно стопы, сохранять между ними одинаковое расстояние при движении.

Сначала дети учатся ходить на лыжах без палок, осваивая так называемые ступающие шаги и согласованные с ними движения рук. Только после освоения такой ходьбы можно перейти к обучению скользящему шагу и использованию палок. Ребенка учат делать шаг левой ногой с одновременным выносом вперед правой руки с палкой. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу, скользит левая лыжа. Затем также производится шаг правой ногой и перенос на нее тяжести тела, вперед выдвигается левая рука с палкой. Палка ставится в снег на уровне носка противоположного ботинка. Туловище лыжника слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты. Когда ребенок освоит ходьбу по ровной местности, можно начинать обучать его спуску с невысоких пологих возвышенностей. При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах. Ноги его, слегка согнутые в коленях, стоят рядом. Обе руки с палками выносятся вперед одновременно, и ребенок отталкивается. Важно научить малыша правильно падать (не вперед или назад, а на бок) и самостоятельно подниматься, опираясь на руки. К 4 годам обученный ребенок способен надевать и снимать лыжи. При совместных лыжных прогулках родителей с детьми полезен такой прием, как буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палки или веревку. Ребенком он воспринимается как интересная игра, имитирующая паровоз с вагонами или буксир с баржей. В тихую погоду при морозе не выше 12—15° 5—6-летние дети могут ходить на лыжах 20—30 минут.

На что еще следует обратить внимание? Думаю, на одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети – существа непоседливые, они много двигаются. А вот вспотев, легко простудиться, так как повалиться на снегу любят все дети! Удачных Вам лыжных прогулок и хорошего настроения!