

Мастер – класс

Зимние советы инструктора по физической культуре: «Всё о лыжах»

Задачи:

сохранение и укрепление здоровья дошкольников

повышение интереса детей к физической культуре

повышение внимания к организации самостоятельной двигательной деятельности детей в детском саду в течение дня в зимний период

Замёрзли лужи. Выпал первый снег. Очень обрадовались малыши. Скоро можно будет кататься на санках и лыжах. Пора готовить санки и лыжи.

ВЫБОР ЛЫЖ И САНОК.

Попроси маму или папу сходить с тобой в магазин и купить тебе санки и лыжи.

Выбрать санки очень просто –

Были бы они по росту,

Полоз крепкий и прямой.

Нравится? Неси домой!

Выбрать лыжи труднее. Выбирай внимательно, не торопись. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по твоему росту.

Перед тем, как встать на лыжи,

Посмотри на них поближе –

Надо руки вверх поднять

И по росту подбирать.

Лыжи, палки ты измерил,

Кольца, петли все проверил.

Подними руки вверх. Если достал до носка, такие лыжи тебе в самый раз, а длина палок – до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

Быстрый бег не получился,

Мальчик в снег вдруг провалился.

В чём причина? Очень просто!

Лыжи много меньше роста.

Малыш шагает по дороге,

С трудом переставляет ноги.

В чём причина? Очень просто!

Лыжи много больше роста.

На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадёшь.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег.

Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Если ты собрался в путь,

Про крепления не забудь.

Крепления могут быть металлические «жёсткие» — для лыжных ботинок, «мягкие» — для валенок. Попроси папу сделать тебе самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины (от старой велокамеры или кусочек резинового бинта). С такими креплениями тебе самому будет легко надеть лыжи.

ПЕРВЫЕ СПУСКИ НА САНКАХ.

Плотный снег покрыл горки. Теперь можно кататься на санках. Первый раз попробуй скатиться с пологой горки.

Сядь на санки, крепко держись за верёвочку. Оттолкнись ногами и поставь их на полозья.

Поехал! Скатился, не упал? Можно попробовать с крутой горки.

Здесь катишься быстрее. Ветер свистит в ушах – не бойся! Весело быстро кататься с крутых горок. А в горку обратно вверх – бегом, санки вези за верёвочку.

Очень интересно кататься на санках лёжа. Так санки катятся очень быстро, но не бойся, крепко держись за санки. Лёжа даже можно управлять санками, тормозя то левой, то правой ногой.

КТО ДАЛЬШЕ УЕДЕТ.

Соревнования проводятся на дальность спуска. Скользить на санках нужно от условной отметки. Положение на санках неподвижное. Скользить до полной остановки.

Варианты спуска: сидя на санках, сидя на санках вдвоём, лёжа на груди головой вперёд, лёжа на спине ногами вперёд.

Выигрывает тот, кто дальше всех сможет проехать на санках.

НА ВЕРШИНУ СКЛОНА.

По сигналу ребёнок, держа за верёвку санки, должен вбежать на вершину склона.

Соревнования можно провести в парах, со всей группой детей одновременно. Нужно при этом обязательно помнить: на вершине горки следует обязательно отдохнуть.

Выигрывает тот, кто быстрее забежит на вершину склона.

КТО БЫСТРЕЕ.

Определите, кто быстрее преодолеет на санках условный отрезок (например, 15 метров) на склоне, зафиксировав время по секундной стрелке часов или по секундомеру.

Родители! Если вы будете фиксировать время, объявляйте громко результат каждого ребёнка!

ВДВОЁМ.

Соревнования проводятся на равнине.

Участники объединяются в пары. Один участник сидит в санках, другой толкает санки сзади. Несколько пар выстраиваются на линии. По команде начинается соревнование. Выигрывает та пара, которая быстрее других преодолеет условленный отрезок дистанции (например, 20 метров).

НА ЛЫЖАХ.

Когда снега стало много, настала пора кататься на лыжах. При ходьбе на лыжах надо одеваться в спортивные костюмы – тёплые и лёгкие. На голову можно надеть любую вязаную шапочку. Нельзя ходить на лыжах в меховой шапке – ушанке, в пальто или шубе. В них жарко и неудобно.

Как только у тебя будет свободное время, сразу отправляйся кататься на лыжах. Лучше кататься с горки с друзьями или с папой и мамой. С чего начать?

Научимся вначале управлять своими лыжами. С этой целью выполним несколько упражнений.

Упражнение 1. Исходное положение: стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу (опоре).

То же – другой лыжей.

Упражнение выполнить несколько раз, медленно.

Упражнение 2. Приподнять носок одной лыжи, отвести его в сторону, поставить на снег, затем приставить ногу на прежнее место.

То же выполнить другой лыжей.

Выполнять медленно, несколько раз. Сохранять равновесие на опоре.

Упражнение 3. Сделать несколько поочерёдных (одной лыжей, другой) переступаний. Сначала в одну сторону, потом – в другую.

Следить за переносом тяжести (веса тела) на опорную ногу.

Родители! Вы можете выполнять упражнения 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.

СОЛНЦЕ. Переступая носками вокруг пяток, «нарисовать солнце на снегу. Стараться чисто, чётко выполнить рисунок, „лучики солнца“ (полоски) распределить на одинаковой ширине.

Теперь, малыш, научимся переступанию вокруг носков лыж. Опять выполним несколько последовательных заданий.

Упражнение 1. Переступать поочередно то в одну, то в другую сторону правой и левой пятками лыж. Носок лыжи от снега не отрывать, движение выполнять только пяткой.

Упражнение 2. Снежинка. Переступая вокруг носков лыж, «нарисовать» снежинку.

Теперь нам с тобой уже можно делать приставные шаги на лыжах. Выполним следующие задания.

Упражнения 1. Лесенка. Задача: с помощью переступаний вправо и влево «нарисовать» на снегу «лесенку».

Упражнение 2. Зайчики. Попробуй, малыш, выполни лёгкие прыжки на месте на двух лыжах одновременно.

Все предлагаемые упражнения, выполняемые многократно, понемногу готовят к освоению следующего элемента владения лыжами – **ступающего шага.**

Выполним новые упражнения.

Упражнение 1. Выполнять ступающие шаги поочередно правой и левой лыжами, немного смещаясь в сторону, вправо или влево.

Упражнение выполнять медленно.

Упражнение 2. Стоя на лыжах на снегу, поднять носок правой лыжи, согнув ногу в колене, сделать шаг вперёд, поставить лыжу на снег, сместить вес тела на впереди поставленную ногу, приставить другую ногу. Получился один шаг вперёд.

Пора нам с тобою, малыш, и на горку. Теперь, когда ты так старательно изучил все предложенные тебе задания, попробуем в такой же последовательности выполнить их на небольшом пологом склоне, медленно спускаясь с горки.

Но для этого сначала научимся принимать основную (среднюю) стойку.

Особенность стойки заключается в следующем: лыжи расположены параллельно, расстояние между ними одна – две ступни, колени чуть согнуты, туловище наклонено немного вперёд.

Упражнение 1. Выполним основную стойку на месте. Данное положение принять несколько раз: «Делай – раз! Делай – два!»

Родители! Проверьте, правильно ли ваш малыш принимает стойку.

Упражнение 2. Выполняется на месте.

Принять основную стойку и попробовать несколько лёгких пружинистых движений в коленных суставах. **Изучим положение низкой стойки. Она нужна, малыш, для того, чтобы умело спускаться с крутых горок.**

Это не сложно. Нужно просто глубже сесть из основной стойки (согнуть колени).

Упражнение 1. Выполнить спуск с изменением стойки из низкой в основную. Переход выполнить медленно, один раз.

Упражнение 2. Выполнить спуск с многократными пружинистыми приседаниями. Сохранять устойчивое положение.

Упражнение 3. Попробовать спуститься с горки на одной лыже.

Упражнение 4. Выполнить спуск в основной стойке, руки держать сзади за спиной.

Теперь, малыш, когда ты уже уверенно спускаешься с пологих горок, можно попробовать известные тебе упражнения на более крутых склонах.

Попробуем более сложные задания.

ВОРОТА. Задача спускающегося, попасть в «ворота» (проехать в «ворота»).

Воротами могут быть любые предметы.

ПОЙМАЙ МЯЧ. Спускаясь в основной стойке по лыжне, надо поймать брошенный навстречу мяч (средних размеров). Лучше это сделать в конце спуска.

Осталось нам, малыш, для закрепления горнолыжных умений попробовать спуститься с самой крутой горки.

Чувствуешь, что не всегда тебе удаётся справиться со скоростью, иногда надо просто притормозить. Освоим и этот элемент техники – торможение. Обязательное условие торможения – вес тела всегда полностью остаётся на лыже, скользящей прямо, иначе получится поворот и ты просто упадёшь.

Теперь будем учиться, малыш, подниматься вверх по склону. Для этого существует несколько специальных способов.

Подъём ступающим шагом применяется на пологом склоне. Шаги должны быть небольшие. Вперёд не наклоняться. Спина остаётся прямой. Ноги слегка согнуты в коленях.

Подъём полуёлочкой. Если горка крутая, шагать напрямую трудно. Носок одной ёлочки отводится в сторону, пятка остаётся на месте, лыжа ставится на внутреннее ребро, создавая упор. Другая лыжа остаётся прямо. Шаги делать небольшие.

Подъём ёлочкой. Пятки лыж остаются вместе, носки лыж разводятся в стороны. Лыжи ставятся на канты (на внутренние поверхности). Шаги делать небольшие. Сильно опираться на палки.

Подъём лесенкой. Встань боком к горке, лыжи – вместе, параллельно. Вес тела сосредоточь на ниже расположенной ноге, подними ногу с лыжей, смести её в сторону склона, поставь на снег ребром, на внешнюю поверхность лыжи, создавая упор. Перенеси вес тела на эту ногу, другую приставь, создавая такой же упор.

Научившись хорошо стоять на лыжах, спускаться с горок, легче научиться передвигаться на лыжах по равнине и по накатанной лыжне.

Начинается освоение скользящего шага. Вперёд небольшим махом выносятся одна нога, ставится на снег, происходит скольжение на этой ноге, постепенно загружая её (на неё переносится вес тела). Затем такое же движение выполняется другой ногой. Нужно обязательно добиваться скольжения на одной ноге (опорной), потому шаг так и называется – «скользящий». Когда возвращаешься с прогулки, можно немного пробежать и быстро. После прогулки на лыжах надо умыться или принять душ, потом немного отдохнуть.