Как научить первоклассника кататься на лыжах.

Лютая Т.И.

Подбираем инвентарь:

1. Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка.
2. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек.
3. Подбираем качественные и удобные крепления, которые будут обеспечивать прочное сцепление обуви с лыжами.
4. Верхняя одежда должна быть из ветро-водонепроницаемой ткани, так как падения в первое время будут частыми.

Учим ребенка основным лыжным движениям.

Ступающий шаг.

1. Встать на лыжи. Палки пока они не нужны.
2. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Скользящий шаг.

1. Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Теперь можно учиться самому главному — скользящему шагу.
2. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой.
3. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение

Скольжение с палками.

- Теперь можно взять лыжные палки. С палками можно пойти скользящим шагом еще быстрее. Правая нога — левая палка, левая нога — правая палка.

Поворот.

- Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Хочешь повернуть вправо. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

Подъемы.

1. На пологий склон можно подняться ступающим шагом с прихлопыванием лыжами по снегу.
2. Подъем «полуелочкой» — на склонах средней крутизны. Одну лыжу поставить на снег всей плоскостью, другую чуть наискосок, на ребро, и отставив подальше носок второй лыжи от правой. Так и подниматься кверху.
3. Подъем «лесенкой». Повернуться левым боком к вершине горки. Лыжи поставить ровно. Сделать шаг левой лыжей вверх по склону. Затем подставить к ней правую лыжу так, чтобы обе лыжи опять встали ровно. Так можно подняться на крутую горку. Особенно если помогать себе палками.

Спуск.

1. Спускаться с горки нужно в основной стойке лыжника. Лыжи поставить ровно, близко одна к другой.
2. Колени согнуть, немного наклониться вперед. Во время спуска пружинить на ногах.
3. Чем круче горка, тем больше надо согнуть колени и наклониться вперед.

Торможение.

1. Сначала надо попробовать торможение на самых пологих склонах.
2. Торможение выполняйте «полуплугом» — одна из лыж продолжает скользить, на нее переносится тяжесть тела; вторую лыжу слегка повернуть носком к первой лыже, упирая лыжей на внутреннее ребро. Так можно плавно затормозить.

Попеременный ход.

1. Напомнить ребенку лыжную стойку: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонить вперед.
2. Скользить одной ногой вперед и стараться проехать на ней как можно дальше.
3. Не откидывать тело назад, а по-прежнему держать его наклоненным вперед.
4. Важно: скользить надо на всей ступне, а отталкиваться носком, задирая пятку ботинка над лыжей и крепко вдавливая лыжу в снег.

5. Когда ребенок более-менее освоит скольжение без палок, можно учить катанию с палками, чередовать работу ног и рук: толчок правой ногой и толчок левой палкой, следующий шаг наоборот. Это и есть *попеременный классический ход*!
6. Важно научить ребенка всегда ставить палку «под себя». Иными словами, лапка палки (та часть, которой упираются в снег) всегда должна быть ближе к телу, чем выдвинутая вперед рука, которая держит рукоятку.
7. Палки надо ставить параллельно друг другу.

Бесшажный ход.

1. Ребенок стоит в лыжной стойке.
2. Он должен проехать только при помощи палок, толкаясь сразу двумя руками, а ноги пусть только скользят. Легче осваивать этот ход на небольшом уклоне вниз. Это и есть *бесшажный классический ход!*
3. Важно: не забывать ,что палки надо ставить под себя.
4. Сильнее наклонятся вперед, приседать, опираясь на палки.

Одношажный ход.

1. Теперь предложим ребенку отталкиваться сразу двумя палками, как в предыдущем упражнении, и к этому еще и одной ногой, как в самом первом упражнении. Это получится *одношажный классический ход!*

2. Важно: корпус по-прежнему наклонен вперед, палки под себя, отталкиваемся носком ботинка.

- Беговые лыжи – отличная физкультура для любого возраста, а особенно для первоклассников. Когда вы бежите на них – работает все тело, укрепляются мышцы, сердце, сосуды и легкие, развиваются баланс и координация.