|  |  |
| --- | --- |
| В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах ***скользящим шагом,*** осваивают ***попеременный*** ***двухшажный и бесшажный*** ***ход,*** повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Палки дают детям, когда они могут уверенно ходить на лыжах.  ***По своей структуре ходьба на лыжах близка обычной ходьбе.*** В ходьбе на лыжах особенно важно овладеть такими специфическими ощущениями для этого вида движений, как «чувство лыж», «чувство снега».  ***«Чувство лыж»*** в начале обучения определяется ребенком как непривычная тяжесть на ногах, тормозящая свободное передвижение вперед. В процессе обучения ребенок привыкает к лыжам, перестает ощущать их тяжесть и неудобство в движении.  ***«Чувство снега»*** характеризуется способностью определения состояния скользящей поверхности, качества снега. Наблюдения показали, что дети с первых же шагов на лыжах довольно четко определяют характер снежной поверхности: неровности, впадины, качество снега. Поэтому одной из важнейших задач обучения дошкольников ходьбе на лыжах является овладение этими новыми комплексами ощущений.  ***Удачи в обучении!***  Составила воспитатель по физо Сидорова В.В.  C:\Documents and Settings\ВАЛЕНТИНА\Мои документы\лыжи1.JPGрасслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких.  ***Обучение*** детей ходьбе на лыжах положительно ***влияет на формирование свода стопы.*** Лыжные занятия оказывают благоприятное ***влияние и на формирование осанки ребенка.*** Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все группы мышц и особенно мышцы спины.  Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей. Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребенка: созданию интереса и любви к систематическим занятиям, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать | ***Известный русский педиатр,*** гигиенист В. В. Гориневский отмечал, что в России издавна стар и млад пользовались лыжами для развлечения и отдыха. Дети, подражая взрослым, рано начинали ходить на лыжах.  ***C:\Documents and Settings\ВАЛЕНТИНА\Мои документы\лыжи5.jpgХодьба на лыжах*** оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка.  Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, ритмичное постоянное  чередование напряжения и  трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи.  В. В. Гориневский считал, что ***ходьба на лыжах вполне доступна детям младшего дошкольного возраста,*** и указывал, что лыжи — прекрасное средство физического развития ребенка. Ходьба на лыжах упражняет в балансировании тела и быстром беге, требует умения ставить ноги параллельно и сохранять это положение при скольжении, способствует укреплению связок голеностопных суставов и развитию точных и ловких движений, а ***умеренный холод является прекрасным возбудителем мышц, средством закаливания.***C:\Documents and Settings\ВАЛЕНТИНА\Мои документы\лыжи2.jpg Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ***ступающим шагом без палок.*** Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Прежде всего необходимо научить детей и.п. (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед. Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.). |