Лыжи в детском саду.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. При передвижении на лыжах равномерно вовлекаются в очень интенсивную работу все мышечные группы ног, рук и туловища. Благодаря такому равномерному распределению нагрузки между мышцами, хождение на лыжах легче, чем бег такой же интенсивности.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на дыхание и кровообращение, очень резко увеличиваются легочная вентиляция и газообмен, поэтому ходьбу на лыжах называют «естественной гимнастикой легких». Возрастает сила сокращений сердечной мышцы, однако кровяное давление повышается мало, т. к. кровеносные капилляры в обширных группах работающих у лыжника мышц расширяются, а в расширенных капиллярах уменьшается сопротивление току крови. Мало того, сокращения многочисленных мышц помогают продвижению крови по венам к сердцу, что также облегчает его работу.

Обучать детей ходить на лыжах можно уже с четырехлетнего возраста. Ходьба на лыжах в морозный день закаливает организм, вырабатывается устойчивость и выносливость к действию холода. Красота зимнего пейзажа благотворно действует на нервную систему.

Наши занятия лыжами проходят при температуре воздуха -18-12°, полном безветрии и сухом, рассыпчатом снеге. Продолжительность лыжных занятий зависит от возраста детей и степени овладения ими двигательным навыком передвижения на лыжах.

Во время лыжных занятий детям приходится выполнять разнообразные действия: спускаться со склона, делать повороты, подниматься на гору определенным способом. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств; смелости, решительности, приучает преодолевать трудности и препятствия, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Свежий воздух, созерцание зимнего пейзажа, постоянная смена ландшафта, спокойные и размеренные движения способствуют устранению негативных переживаний, нормализуют и стабилизируют настроение.

В ноябре 2017 года детский сад приобрёл детские лыжи для занятий лыжным спортом. При содействии директора ДЮСШ Фадеева А.Б. на территории детского сада была сделана лыжня. Занятия проходили с детьми подготовительной и старших групп. Была проведена предварительная работа по обучению детей как крепить крепление на лыжах, как очищать лыжи по окончанию ходьбы по лыжне и как правильно нести лыжи на лыжню и заносить в помещение, соблюдая технику безопасности В утренний отрезок времени мною бралась подгруппа детей и мы шли на лыжню. Очень важно, чтобы дети научились самостоятельно надевать и снимать лыжи, чтобы в дальнейшем, на улице не пришлось тратить много времени. К сожалению, на этом этапе возникало много трудностей. Но мы с детьми сообща их преодолевали.

В ходе занятий лыжами дети осваивали технику правильного падения, скользящий шаг, поворота на месте переступанием вокруг «пяток» лыж на 90-180 градусов, переступание приставными шагами в правую - левую сторону.

На начальном этапе обучения дети занимаются без палок, только после того как, дети уверенно освоят ходьбу на лыжах дети учатся пользоваться лыжными палками. Дети всегда с нетерпением ждали этих занятий. Ходьба на лыжах вызывала в детях бурю радости, у них возрождался дух соперничества и чувство удовлетворения от преодоления лыжни.

И уже в этом году дети старшего возраста ждут занятий на лыжах. Но по не зависящим от нас причинам прокладывание лыжни с декабря месяца перенесли на январь. Выход на лыжню с ребятами у нас состоится с середины января, и они получат свою порцию радости от занятий лыжами.

Инструктор физической культуры

МАДОУ ЦРР детского сада "Алёнушка"

Серебренникова И.Ф.