

Ходьба на лыжах

Обучение передвижению на лыжах начинается с средней группы. Сначала обучают детей ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, и координации движения на сохранении равновесия. Использование палок приучает детей «висеть» на них. Прежде всего учим детей исходному положению ноги на



ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельно, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращён вперёд. В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный ход повороты на месте и в движении, торможении, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке и подъемам на горку обычным шагом. Детей надо приучать передвигаться по пересечённой местности, преодолевая встречающиеся препятствия.

