

Консультация для родителей «Лыжи»

Лыжи – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.

Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись. Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. *Важный момент:* детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, ботинки с тупым носком. Крепления у лыж при этом должны быть мягкие. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см.

Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень. Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 °С.

Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону.

Научите ребенка основным лыжным движениям

Ступающий шаг

Встать на лыжи. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу, то же движение левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Скользкий шаг

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся вс

ю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

Поворот

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. 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.

Проще всего научить детей кататься в игровой форме.

Предложите ребенку топтать новую лыжню на неглубоком снегу - и он скоро научатся держать лыжи параллельно.

Предложите ему рисовать, то есть вытаптывать лыжами разные фигуры - веер, солнышко - так он быстрее научится разворачиваться на лыжах.

Попросите детей прыгать по дорожке на одной лыже - это очень увлекательно, попробуйте сами!

Поощрять детей за их успехи в спорте, в том числе в лыжах, конфетами или печеньем не стоит - детям нравится сам процесс катания, и не надо сбивать их с толку, пусть просто катаются в свое удовольствие.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие как умение как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребенок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т.к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали. Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего. 2. Не разговаривать на дистанции. 3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему

и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Что еще следует знать? - Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по нескольку раз. - Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

Во что можно поиграть на лыжне? "Пройди и не задень" Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны. "Восьмёрка" Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка. "Попади в цель" При спуске попасть в цель снежком. "Фонарик" На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги. "В ворота" Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.

Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, что бы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной.

Уход за лыжами.

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т.е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью. Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать: - перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой, - ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки, - уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы,

О лыжных палках.

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

Важно обратить внимание на одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети!

Учим детей ходить на лыжах

Часто родители задаются вопросом: «С какого возраста можно начинать учить ребенка ходьбе на лыжах?». Хотя лыжи можно надевать детям начиная с 3 лет, обучать их лыжному спорту раньше 4—5 лет не следует. Лишь с этого возраста можно приступить к обучению ходьбе на лыжах

Не спешите учить ребенка скользящему шагу, дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком (целостное восприятие), поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям (положение рук, ног и туловища при скользящем шаге). Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок копирует Ваши движения полностью.

Покупая лыжи, необходимо подбирать их строго по росту ребенка: пальцы его вытянутой вверх руки должны без усилия доставать до носка лыжи, а лыжные палки достигать подмышечных впадин. На многих, выпускаемых сейчас лыжах для детей, проставляется рост, на который они рассчитаны. В таких случаях примерка необязательна. В настоящее время деревянные лыжи не выпускаются. При покупке же пластиковых лыж, не забудьте купить специальную мазь на разную погоду. Но имейте в виду, мазь с лыж необходимо будет счищать, чтобы нанести другую.

Выбор креплений. Крепления бывают двух видов: «жесткое» и «полужесткое». В жестком креплении предусматривается наличие лыжных ботинок. В случае занятий с маленькими детьми, учитывая то, что катаются они мало и часто переобуваются, следует отдать предпочтение «полужесткому» креплению. Выглядят они следующим образом: мысок сапога вставляется под хомут (ремешок), а пятка фиксируется резиновым жгутом, прикрепленным к хомутку с двух сторон. Сейчас в продаже появились лыжи, укомплектованные «полужесткими» креплениями. Не следует пользоваться лыжами, оснащенными только хомутком для мыска сапога, т.к. пятка находится в незафиксированном состоянии, нога ребенка постоянно выскакивает из крепления и интерес к катанию пропадает.

Использовать ли лыжные палки? При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь сейчас главная задача – сформировать положительные эмоции у ребенка, при катании на лыжах. Выбирая лыжные палки, отдайте предпочтение тем, у которых остриё сделано из пластика и не имеет заостренного конца. Это важно, так как при случайном падении, ребенок может пораниться сам или поранить другого острым наконечником. Лыжные палки должны доставать до подмышечной впадины. Даже учитывая то, что палки у малыша в руках находятся исключительно номинально, не следует давать слишком короткие палки (малыш будет сильно наклоняться вперед),

слишком же длинные, заставят ребенка ставить палки далеко вперед и ощущение опоры будет потеряно, формируя неправильный двигательный стереотип.

Как правильно подобрать лыжи? Нас всех когда-то учили, что длина лыж должна соответствовать росту человека с вытянутой вверх рукой. Но маленькому ребенку трудно управиться с такими длинными лыжами. Возьмите лыжи, высотой до плеча ребенка. Этого будет достаточно.

Чтобы ребенок привык к лыжам, перед обучением ходьбе на них по снегу целесообразно дать походить в них по комнате.

Здесь же полезно освоить с малышом поворот на лыжах на месте. При обучении в первую очередь вырабатывается умение правильно стоять на лыжах, держать параллельно стопы, сохранять между ними одинаковое расстояние при движении.

Сначала дети учатся ходить на лыжах без палок, осваивая так называемые ступающие шаги и согласованные с ними движения рук. Только после освоения такой ходьбы можно перейти к обучению скользящему шагу и использованию палок. Ребенка учат делать шаг левой ногой с одновременным выносом вперед правой руки с палкой. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу, скользит левая лыжа. Затем также производится шаг правой ногой и перенос на нее тяжести тела, вперед выдвигается левая рука с палкой. Палка ставится в снег на уровне носка противоположного ботинка. Туловище лыжника слегка наклонено вперед, ноги полусогнуты.

Когда ребенок освоит ходьбу по ровной местности, можно начинать обучать его спуску с невысоких пологих возвышенностей. При спуске ребенок скользит одновременно на обеих лыжах. Ноги его, слегка согнутые в коленях, стоят рядом. Обе руки с палками выносятся вперед одновременно, и ребенок отталкивается

Важно научить малыша правильно падать (не вперед или назад, а на бок) и самостоятельно подниматься, опираясь на руки. К 4 годам обученный ребенок способен надевать и снимать лыжи. При совместных лыжных прогулках родителей с детьми полезен такой прием, как буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палки или веревку. Ребенком он воспринимается как интересная игра, имитирующая паровоз с вагонами или буксир с баржей. В тихую погоду при морозе не выше 12—15° 5—6-летние дети могут ходить на лыжах 20—30 минут

Помните, что дети – существа непоседливые, они много двигаются. А вот вспотев, легко простудиться, так как повалиться на снегу любят все дети!

