Консультация для родителей «Обучение детей катанию на лыжах»

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вызывает активные действия крупных мышечных групп. Широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создает благоприятные условия для работоспособности сердечнососудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

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.

Обучение детей ходьбе на лыжах можно начинать с 4 лет. Для начала необходимо правильно подобрать лыжи, обувь и одежду.

ЛЫЖИ

Лыжи должны быть легкими и по размеру соответствовать росту ребенка. Правильно выбрать их несложно: лыжи сложить вместе, поставить вертикально и поднять вверх руку. Если концы носовой части лыж находятся на уровне запястья, то длина лыж соответствует росту лыжника. Обычно длина лыж для дошкольников 4 лет 100—115 см, для 5-7 летних — 120—124 см.

Выбирая лыжи, необходимо убедиться в отсутствии продольных искривлений. Если лыжа не искривлена, то желобок на скользящей поверхности прямой, а канты по отношению к нему расположены параллельно по всей длине лыжи. Направляющий желобок служит для улучшения прямолинейности движения и не позволяет лыже соскальзывать в поперечном направлении, «разъезжаться». Лыжи не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей скользящей поверхности.

Полезный совет

Выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку «step». Она означает, что модель адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ

Длина палок должна быть такой, чтобы верхний край палки доходил до подмышечной впадины ребенка. Однако, не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего — после 7 лет), тем лучше будет

«стиль» его движения. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие.

ОДЕЖДА

Большое значение имеет одежда. Одежда для занятий может быть разной, но отвечающей следующим требованиям: должна защищать от холода и ветра, быть теплой, легкой удобной и не стеснять движений во время ходьбы на лыжах и не способствующей перегреванию ребенка. Лучше всего надевать хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм и сверху комбинезон, не пропускающий ветра. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание, лучше надеть свитер «под горло», или тонкую шерстяную «водолазку». Чтобы не мерзли уши, на голову надевают легкую хлопковую шапочку, затем вязаную шерстяную, а в ветреную и холодную погоду лучше надеть шерстяную шапку и наушники.

Раньше всего у детей мерзнут ноги. Нужно позаботиться, чтобы они были в тепле, для чего надевают шерстяные носки поверх хлопковых колготок. Обувь не должна жать ноги, иначе могут быть потертости, отморожения. На руки можно надеть вязаные варежки, на них — кожаные рукавицы.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

В первую очередь надо обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении.

Самое трудное — это первые шаги. Поэтому, вставшего на лыжи лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет — не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону.

На первых занятиях чаще повторяйте, что надо не ходить, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить.

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Скользящий шаг рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным. Ваш ребенок должен усвоить основные приемы - нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносится правая рука, а справой ногой — левая рука.

ПОВОРОТЫ

Следующий этап — обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучайте поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг.

СПУСК С ГОРКИ И ПОДЪЕМ

Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует.

При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж — не далее того места, где начинается загиб лыж к верху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой рукой - правая лыжа и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения: это приведет к утомлению.

Самое главное - проявите максимум выдержки. Не ругайте малыша, если что-то не получается. Но в то же время важно приучить его к дисциплине на лыжах. Обучение детей ходьбе на лыжах лучше проводить в малолюдном месте. Это позволит не только избежать столкновений, но и сосредоточиться на занятии.

Катание на лыжах - это великолепный досуг, который не только полезен для здоровья, но и поможет сделать отношения в семье теплыми и дружескими.

Источники: сайт MAAM.RU, сайт nsportal.ru, сайт Studbooks.net.

Материал подготовила инструктор по физической культуре Н.П. Фролкина