Консультация для родителей

«Лыжи для вашего ребёнка»

Подготовила:

инструктор по физкультуре Зверева М.Л.

5.12.2018г.

Вашему ребенку уже 3 года. Настала пора поставить его на лыжи. Для первых шагов на снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи: рост ребенка 100 см. - высота лыж тоже 100 см. Если же рост превышает 100 см., тогда высота лыж должна быть на 10-15 см. выше высоты ребенка. На таких укороченных лыжах легче освоить управление лыжами, сделать первые шаги на лыжах и совершить первые спуски.

Теперь о креплениях. Заманчиво одеть ребенка в современные утепленные ботинки с жесткими креплениями – с таким инвентарем легче обучать детей передвижению на лыжах. Но дети быстро растут, ботинки становятся малы, а не каждая семья может позволить ботинки покупать каждые два года. Поэтому малышам можно совершать первые шаги с мягкими креплениями, а обувь – обычные сапожки или валенки.

Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу и лыжным ходам – уровень развития координационных способностей еще для этого недостаточен, а вот начать обучение спускам с горок вполне возможно. Для этого необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 3-4 метра. Все спуски, как и первые шаги на лыжах выполняются без палок, так как падения с палками опасны. Когда дети начнут уверенно спускаться с пологих горок, необходимо постепенно переходить на более крутые склоны, что увеличит скорость скольжения. Но такие крутые склоны пока должны иметь покатый выкат. Резкий переход от крутого спуска к скольжению по равнине еще труден для малышей. Повышение скорости должно вызывать у детей радость, а не чувство страха, для этого очень важно придерживаться принципа постепенности в переходе к крутым склонам. После освоения ребенком спусков на различной скорости и с упражнениями можно приступить к изучению торможений лыжами, но не наоборот. Именно вначале освоение скорости спуска, а затем торможений. Самым простым способом из них является торможение упором. Очень важно жестко удержать лыжу в положение упора (пятка лыжи в сторону, носки лыж рядом «полуплуг») и закантовать лыжу на внутреннее ребро, как бы «прочесывая» снег, упираясь в него кантом лыжи.

Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе ходить на лыжах в парке, сквере, а еще лучше выезжать за город в течение всей зимы. Постоянное пребывание на свежем воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-

сосудистую систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребенок перестал болеть (или стал болеть значительно реже) простудными заболеваниями. А может и вы тоже? Вы сами убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благотворное влияние организм. А главное, если ваш ребенок полюбит лыжи с раннего детства эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие!