

«Учите детей ходьбе на лыжах» Консультация для родителей



«Учите детей ходьбе на лыжах» Консультация для родителей.

Одним из наиболее доступных дошкольникам видов оздоровительной физкультуры считается ходьба 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 способствуют развитию мышечной силы, создают благоприятные условия для работоспособности сердечно сосудистой и нервной системы. Движение на свежем воздухе обеспечивает интенсивную работу сердца и легких. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

1. Как подобрать лыжи ребенку?

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя. Для детей постарше по поднятой руке вверх. Если поставить лыжу вертикально возле ноги, то он должен доставать ладонью вытянутой вверх руки носок лыжи, а верхний край палки должен доходить до подмышечной впадины. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. При выборе лыж следует учитывать, что пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных, они более упруги и износостойчивы, лучше скользят. Лыжи не должны иметь сучков, трещин шероховатой скользящей поверхности. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. Если палки без колец, то они проваливаются глубоко в снег, все это приводит к потере равновесия, к падению.

2. Как правильно держать палку?

Перед использованием палками надо объяснить и показать ребенку способ держания кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Для начала обучите ребенка попеременному двухшажному ходу.

Выберите ровный участок лыжни и приступайте к занятиям. Лыжные палки пока не нужны – пусть ребенок потренируется в скольжении сначала на одной, потом на другой лыже без них. Обучение пойдет успешнее и быстрее, если маленький лыжник сразу освоит правильную стойку: туловище наклонено вперед, колени немного согнуты. При отталкивании нужно сразу перенести вес тела на одну ногу, а ногу, делающую толчок, выпрямить в колене и затем расслабить.

Если ребенок умеет скользить на лыжах, поочередно отталкиваясь левой и правой ногой, покажите ему, как обращаться с палками. При движении петлю лыжной палки нужно надеть на руку и захватить палку всеми пальцами, чтобы она не волочилась по снегу. При попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится по одному толчку палкой, который делает шаг шире и увеличивает скорость скольжения. Отталкивание ногой выполняется сразу после толчка палкой.

Во время лыжных прогулок ребенок должен быть одет достаточно тепло, но так, чтобы одежда не стесняла движений. Приучайте его дышать через нос, равномерно. Если во время ходьбы на лыжах не следить за дыханием, то это приведет к быстрой утомляемости, а нахватавшись холодного воздуха, ребенок может простудиться.

Приятных прогулок!