

Автор-составитель: инструктор по физкультуре МБДОУ детского сада № 444 Смирнова Анна Геннадьевна

### **За здоровьем - на лыжи!**

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю. Они полезны людям всех возрастов и детям с ослабленным здоровьем.

Ходьба на лыжах оказывает всестороннее влияние не только на формирование свода стопы и осанки, но и на весь организм. При ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Систематические занятия лыжами способствуют развитию выносливости, силы, ловкости, координации движений, чувства равновесия. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур закаливает организм, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Правильно организованные лыжные прогулки воспитывают морально-волевые качества, чувство дружбы, взаимопомощи; формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - эта длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов. Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет.

#### **Как правильно подобрать лыжи?**

Размер лыж должен соответствовать высоте ребенка с поднятой рукой; палки - доходить до подмышек. **Обращаю ваше внимание, что лыжные палки можно давать ребенку, хорошо овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.**

#### **Как правильно выбрать одежду и обувь?**

Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел. Если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. **Одежда** должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. **Лыжные ботинки** должны быть на 0,5-1 размер больше обычной обуви, чтобы можно было надеть 1-2 пары шерстяных носков. После каждой прогулки лыжи надо очищать от снега, а ботинки просушивать.

#### **Как познакомить ребенка с лыжами?**

После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Детям, впервые вставшим на лыжи, более всего доступен ступающий шаг. При этом скольжения еще нет. При обучении скользящему шагу, обратите внимание ребенка на то, что при передвижении ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога сзади выпрямляется.



Полезный прием на первых шагах обучения ребенка - буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне.



### Правила лыжных прогулок.

Дети легче переносят **кратковременные прогулки** на лыжах и к продолжительному катанию приучать их следует постепенно. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров в спокойном темпе. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

Тем, кто слабо подготовлен физически или технически, не стоит уезжать далеко, лучше выбрать местом для своих прогулок ближайший к дому парк или сквер, защищенный от ветра. Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$ .

**Выход на лыжах всей семьей** с детьми требует тщательной подготовки. Дети легко утомляются, мерзнут, быстрее начинают испытывать голод и жажду, часто падают и ломают лыжи. Все это нужно иметь в виду и, готовясь к походу, взять с собой достаточно еды и питья, запасную одежду, сухие носки, приспособления для ремонта лыж, аптечку.

Лучше всего воздействует на ребенка **личный пример родителей**. По своему опыту знаю, что совместные радостные переживания в природных условиях в процессе лыжных прогулок объединяют и сближают членов семьи, доставляют радость и удовольствие.

*В нашем детском саду дети подготовительных к школе групп уже начали осваивать технику лыжной ходьбы.*

**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ!**

