

Рекомендации для родителей.

«Выбираем лыжи. Лыжные прогулки.»



Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста.

Как выбрать лыжи:

Детские лыжи:

- передний конец лыжи загнут вверх, что не дает им зарываться в снег;
- середина выгнута, весовой прогиб 4—6 см;
- задний конец лыж уплощен и слегка закруглен;
- на нижней части лыж есть направляющий желобок—способствует прямолинейному движению и предупреждает соскок лыжи в сторону;
- на пластиковых лыжах должны быть насечки на обороте лыж, которая препятствует возможности катиться назад;
- В середине лыжи—утолщение—грузовая площадка, на которую набивается резина и прикрепляется крепление.

Крепления:

- мягкое крепление: петля должна плотно охватывать носок обуви, препятствовать слишком глубокому вдеванию ноги, сзади резинка - Для младших дошкольников;
- Носок обуви должен выступать из-под ремня на 3—4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

- для **старших дошкольников**—Жесткие и полужесткие крепления устанавливаются на грузовой площадке, таким образом чтобы носок обуви выходил за обрез металлических скоб не более чем на 1—1,5 см. наружная скоба крепления выступает при этом на край лыжи на 0,5—1 см больше, чем внутренняя;
- застёжки в полужестких креплениях должны располагаться с наружной стороны каблука;
- на грузовой площадке лыж набивают резину, чтобы не налипал снег.

Обувь:

- **НЕ ВАЛЕНКИ** - травмоопасно;
- Ботинки с тупым носком или сапожки, подходящие по ширине крепления.

Костюм лыжника:

- куртка и брюки из непромокаемой и не продуваемой ткани;
- одежда не должна сковывать движений ребенка;
- ребенок не должен сильно потеть.

Подбор лыж для детей:

- длина лыж равна росту ребенка

НО:

- для детей **5—7 лет**, мальчиков 11 и девочек 12 лет покупают лыжи «на вырост» - **на 5—10 см длиннее**;
- в дошкольном возрасте **лыжными палками не пользуются**, чтобы ребенок научился стоять на лыжах, держать равновесие.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать.

Самое главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны.

Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах – передвижение по прямой ступаящим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни.

Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при

этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. В начале длина скользящего шага невелика, постепенно она возрастает – одновременно с темпом передвижения.

Постепенно ребенка обучают попеременному двухшажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков.

Хороших лыжных прогулок!