

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА В ДОУ



Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место, занимает ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям, оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность. Способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

Влияние занятий на организм дошкольника.

- * Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.
- * Ходьба на лыжах оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки, так как во время тренировки гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины, положительно влияет и на формирование свода стопы.
- * Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности.

* Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

* Занятия по лыжной подготовке способствуют формированию двигательных навыков и повышению уровня физической подготовленности.

* Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

* Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья.

Температурный режим и время проведения занятия.

* Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.

Как одеть ребенка на занятие?

* Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше - комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги - обязательно толстые шерстяные носки, на руки – непромокаемые варежки. Шапочку, лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его "экипировка".

Памятка.

* Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.) сообщите об этом воспитателю, заниматься в таком состоянии не желательно. Лыжи нужно подбирать правильно. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые или пластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками. Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок. Обучение детей ходьбе на лыжах в дошкольном учреждении ведется со старшего дошкольного возраста под руководством инструктора ФК во время утренней прогулки. Каждое занятие проводится с учетом особенностей физического развития и физической подготовленности детей.

* Занятия состоят из трех частей. **Целью вводной части** является подготовка организма к выполнению предстоящей физической нагрузки, так называемое "разогревание" организма. **Задачами основной части** занятия является обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, развитие ловкости, решительности, смелости. **Основной задачей заключительной части** занятия является постепенное снижение нагрузки. Занятия проводятся на спортивной площадке, где проложена лыжня. Дети с удовольствием занимаются на лыжах!

Совет.

* Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребенок полюбит движение, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически. Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте.

Помогите своим детям встать на правильную «лыжню»!