

# Консультация для родителей "Лыжные прогулки"



За окном зима, а значит, наступило время зимних забав. Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. А лыжные прогулки всей семьей – одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных под силу практически каждой российской семье. Если дома нет лыж, их всегда можно взять напрокат. Для детей дошкольного возраста занятие одним делом со взрослыми – необыкновенно ценно. Поэтому не стоит жалеть свое время на позитивное эмоциональное общение, сближение членов семьи и здоровье ребенка! Ведь нередко дети испытывают дефицит общения с родителями, а такая прогулка – это та сфера, где, во-первых, этот дефицит к обоюдной пользе уменьшается. Во-вторых, именно здесь родители всегда будут образцом для ребенка. Эмоциональный заряд, получаемый от совместных лыжных прогулок, расходуется всегда позитивно. Чувство товарищества, взаимовыручки и взаимной симпатии хорошо знакомо спортсменам – членам одной команды, в которую превращается семья. Совместные прогулки в значительной мере «снимают» и проблему распределения домашних дел. Семья как бы превращается в бригаду, принцип которой «вместе работать – вместе отдыхать».

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. Они полезны людям всех возрастов. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Занятия лыжами обеспечивают нахождение на чистом, морозном воздухе, что закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. Ходьба на лыжах способствует развитию быстроты, выносливости, координации движений, пространственных ориентировок. Лыжные прогулки и занятия способствуют воспитанию морально-волевых качеств: смелости, решительности, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Лыжные прогулки всей семьей – это копилка совместных радостей, воспоминаний, впечатлений.



**Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет.**

С чего начать? Для начала нужно правильно подобрать лыжную экипировку.

### **Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?**

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников – по поднятой вверх руке без учета кисти. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, чтобы поместилась стелька и два носка – обычный и шерстяной.

Рекомендованная длина беговых лыж и палок для детей (см.)			
РОСТ	ЛЫЖИ	ПАЛКИ	ВОЗРАСТ
90	110	70	3-4
100	120	80	5-6
110	130	90	6-7
120	140	100	7-8
130	150	110	8-9
140	160	120	9-10
150	170	130	10-11



### **Уход за лыжами**

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т. е. они должны быть просмолены, натерты соответствующей мазью.

Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- @ перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой
- @ ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки
- @ уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы

### **О лыжных палках**

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но

При ходьбе на лыжах, дети копируют движения взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребенку – решать родителям. Если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать, ведь наша задача – сформировать положительные эмоции у ребенка при катании на лыжах.

### **На что еще следует обратить внимание?**

На одежду. Одевая ребенка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот поваляться на снегу любят все дети!

### **Что же необходимо родителям знать при обучении дошкольников?**

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Вначале важны такие умение, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в

потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу.

Ребенку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

#### ***Объясните детям правила ходьбы на лыжах:***

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждет лыжня. Начнем с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (упражнение) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребенка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребенок скопирует Ваши движения полностью.

Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 километра, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.



#### ***Что еще следует знать?***

- ⊗ - Будьте готовы к тому, что лыжи придется одевать и снимать по несколько раз.
- ⊗ - Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

#### ***Во что можно поиграть на лыжне?***

##### **"Пройди и не задень"**

Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и левой стороны.

### "Восьмёрка"

Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.

### "Попади в цель"

При спуске попасть в цель снежком.

### "Фонарик"

На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь, объехать его, разводя ноги.

### "В ворота"

Присев, проехать под воротами, образованными из лыжных палок.



Игры и катания на лыжах обычно приносят детям "море" эмоций, впечатлений и радости. Само общение родителей и детей в процессе совместной спортивной деятельности способствует развитию способностей – закрепляют двигательные навыки и умение ходьбы на лыжах, развивают познавательные способности детей, расширяется их кругозор, воспитываются положительные черты характера.

В лыжный поход можно выходить только в тихую погоду при слабом ветре и температуре не ниже минус 15 градусов. В рюкзаке обязательно должны лежать запасной свитер, шапка, ветровка, термос с горячим чаем. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

Желаем вам подружиться с лыжами, они дают много возможностей для веселого отдыха всей семьей. Проведенный такой выходной день еще больше сближает семью.

Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы – красивыми и подтянутыми. И помните:



**«На лыжах ходить – долго жить!»**