

« Начальная лыжная подготовка в детском саду»

Для того чтобы ваши детки были здоровыми и спортивными предлагаю ознакомиться с таким видом спорта как,

«ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ»

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных в силах практически каждой семьи.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛЫЖИ?

Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов:

1. *Самый простой эффект – это хорошее настроение.*

Лыжные трассы, как правило, проходят в живописных местах, спортсмен имеет замечательную возможность помимо основного занятия любоваться красотой природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении.

2. *Закаливающий эффект.*

Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов извне.

3. *Активизируются кровоток и дыхание.*

В процессе езды на лыжах, как и при любых других видах движений, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются.

4. Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – безусловно, оказывают воздействие на систему иммунитета, значительно укрепляя его.

Человек, занимающийся лыжным спортом, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.

В процессе ходьбы на лыжах участвуют практически все группы мышц. Они приобретают привлекательную форму, становятся сильнее. Повышается выносливость спортсмена.

Температурный режим и время проведения занятия.

Занятия на лыжах в МАДОУ с детьми старшего дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до - 9 градусов. Занятия проводятся до 30 минут. 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 ребёнка обязательно должен быть сменный комплект одежды.

Занятие на лыжах проводится 1 раз в неделю во время утренней прогулки. По окончании занятия дети идут в группу.

Как выбрать лыжи?

- Учитывайте **рост и возраст ребенка**. Покупка модели «на вырост» ведет к тому, что лыжи не слушаются владельца, отбивая у него всякое желание кататься. Лыжи должны быть чуть «ниже» ребенка, если он младше пяти лет. Чтобы правильно выбрать детские лыжи, поставьте их вертикально рядом с ребенком и попросите его дотронуться до кончика лыж рукой, если длина подобрана правильно, ребенок сможет до них дотянуться.

- Начинайте с деревянных лыж. Они не позволят развить слишком большую скорость и лучше управляются на поворотах.

- Правильно выберите лыжное снаряжение. Палки идеальной длины будут доставать до подмышек. Они могут быть чуть длиннее, но не короче, иначе ходьба на лыжах неудобна, а позвоночник получит дополнительную нагрузку. В МАДОУ дети не пользуются палками,

Полезный совет

Выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку «**step**», она означает, что модель адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.

Как научить своего ребенка ходить на лыжах?

Для начала необходимо освоить скольжение. Для этого нужно принять стойку лыжника: ноги надо немного согнуть и наклониться вперед. Далее выполняется легкое движение одной ногой, тяжесть тела переносится на нее. После этого повторяем то же самое второй ногой.

Далее учим делать повороты. Для этого подходит способ переступания. При правильном чередовании на снегу должны остаться следы, напоминающие расходящиеся лучи.

Обучение детей ходьбе на лыжах лучше проводить в малолюдном месте. Это позволит не только избежать столкновений, но и сосредоточиться на занятии.

Самое главное - проявите максимум выдержки. Не ругайте малыша, если что-то не получается. Но в, то, же время важно приучить его к дисциплине на лыжах.

Если вы не знаете, как научить детей ходить на лыжах, чтобы процедура прошла без травм и разочарований, обратитесь к инструктору.

Совет.

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни. Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни. Пусть с ранних лет ребёнок 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»!

