

Консультация для родителей

«Как проводить спортивные и упражнения с детьми дошкольного возраста»

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

1. Начинать ходить на лыжах можно с 3 лет. Научите сначала малыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости. Начинающему удобнее кататься в валенках.

2. Ступающий шаг - первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой - совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а потом прижимает задний конец и делает шаг вперед.

3. При ходьбе на лыжах в морозную погоду приучите ребенка вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот.

4. Когда ребенок приобретет первые навыки ходьбы на лыжах (примерно к 5-6 годам). Лучше ребенка поставить на лыжи на ботинках с креплением. Ботинки фиксируются на креплении, а нога не будет съезжать с лыжи. Юный лыжник приобретет устойчивость, и лыжами будет легче управлять.



5. Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.

6. Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок палки так, чтобы ремешок энергичный. пришелся между большим и указательным пальцами. Палки следует ставить в снег на расстоянии 8-10 см от лыжи под небольшим наклоном. Рука полусогнута не напряжена.



8. На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому, научите ребёнка подъёму следующими (в зависимости от крутизны) способами:

- а) «лесенкой» (когда гора совсем крутая) - встать левым боком к горе. поднять левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над снегом. Переставить лыжу на полшага в гору и опустить левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом поднять вторую лыжу и переставить почти вплотную к первой. Положение палок: левая - чуть выше левой лыжи, правая - чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно;
- б) «полуелочкой» - ставить одну ногу прямо, прихлопнуть лыжей по снегу, а вторую лыжу отвести (носок в сторону, лыжа на внутреннем ребре). Тяжесть тела на правой ноге.



Подъём «полуёлочкой»

Подъём «лесенкой»

9. Способы торможения с горы:

- а) «полушлугом» - доехать до середины горы, а затем одну лыжу (первую) поставить на ребро и сводить носки лыж почти вместе. При этом пятка первой лыжи отводится как можно дальше от другой;
- б) «шлугом» (если потребуется остановиться быстрее) - обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро.



Торможение «плугом»

Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

10. Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Основная стойка - ноги чуть согнуть в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Напомните детям, чтобы они скользили, не напрягаясь, и делали энергичные толчки пятками, помогая движению всем телом. Тогда шаги получаются большими. Второй, скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого.



Дошкольнику рекомендуется кататься с невысокой горы: длина ската - до 20 м. Польза катания на лыжах Польза катания на лыжах общеизвестна. Активный отдых – это укрепление здоровья и хорошее настроение. Один из самых полезных зимних видов спорта, доступный практически всем!



Информация взята из открытых интернет источников