



## «ЛЫЖИ ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА»

Лыжный спорт приобретает всё большую популярность, в том числе и среди дошкольников. Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребёнка. Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, создаёт благоприятные условия для работоспособности сердечно-сосудистой и нервной систем. Движения на свежем воздухе обеспечивают интенсивную работу сердца и лёгких. Благодаря регулярным занятиям на лыжах уменьшаются и простудные заболевания у детей.

Лыжные занятия и лыжные прогулки способствуют воспитанию морально-волевых качеств ребёнка, развивают смелость, настойчивость, решительность, формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия, воспитывают чувство дружбы, взаимопомощи.

Вашему ребёнку уже 3 года. Настала пора поставить его на лыжи. Для первых шагов на снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи: рост ребёнка 100 см. - высота лыж тоже 100 см. Если же рост превышает 100 см., тогда высота лыж должна быть на 10-15 см. выше высоты ребёнка. На таких укороченных лыжах легче освоить управление лыжами, сделать первые шаги на лыжах и совершить первые спуски.

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

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки в крепления. Подготовьте все заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребёнок потренируется самостоятельно одеть лыжи. Такую подготовку можно провести и в помещении, т. к. это может занять чуть больше времени, чем Вы предполагали.

Ребёнку, 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 или на плече, носками вверх.



### 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 копирует Ваши движения полностью.

### 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.

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 пап – красивыми и подтянутыми.