

Рекомендации для родителей

«На лыжню всей семьей!»

1. Начинать ходить на лыжах можно с 2-3 лет. Научите сначала малыша стоять на лыжах на месте, не теряя устойчивости. Начинаящему удобнее кататься на валенках.

2. Ступающий шаг – первая ступенька на пути овладения лыжной ходьбой – совершается так: ребенок поднимает передний конец лыжи, а пяткой прижимает задний конец и делает шаг вперед. Колени держать слегка согнутыми, подав тело чуть вперед. Руки расставлены в стороны (выполняют роль балансера).

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

4. Лыжник должен делать широкий, свободный размашистый шаг.

5. Покажите ребенку, как держать лыжные палки: проденьте руку снизу в ремешок палки так, чтобы ремешок пришелся между большим и указательным пальцами. Рука обхватывает палку всеми пальцами. Палку следует ставить в снег под небольшим наклоном. Рука полусогнута, не напряжена. Толчок рукой делается энергичный.

6. Если заметите, что при ходьбе ребенок стал плохо сгибать колени, предложите ему упражнение, помогающее восстанавливать утраченный навык: после разбега, как следует отталкиваясь палками, проехать по инерции под палками, поставленными треугольником (ворота), через 2-4 ворот подряд.

7. На более крутые горки ступающим шагом не подняться. Поэтому научите малыша подъему следующими (в зависимости от крутизны) способами:

а) «лесенкой» (когда гора совсем крутая) – встань левым боком в горе (лыжи находятся поперек горы), подними левую лыжу, чтобы пятка и носок поднялись невысоко над снегом. Переставь лыжу на полшага в гору и опусти левым ребром на снег. Теперь тяжесть тела с обеих лыж переносится на левую. Таким же способом подними вторую лыжу и приставь почти вплотную к первой. Положение палок: левая – чуть выше правой лыжи, правая – чуть ниже правой лыжи. Лыжи должны стоять ровно (если сильно поднять носки, начнешь съезжать спиной назад. В этом случае надо присесть пониже и упасть в левую сторону на снег и, встав, выпрямить ровно лыжи и продолжить движение в гору. Если поставить носки ниже пяток, можно съехать с горы лицом вперед. Выхода два: или упасть влево на снег, или съехать с горы и все начинать сначала);

б) «полуелочкой» - ставь одну ногу прямо, прихлопни лыжей по снегу, а вторую лыжу отведи (носок в сторону, лыжа на внутреннем ребре). Тяжесть тела на правой ноге.

8. Способы торможения с горы:

а) «полуплугом» - 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) «плугом» (если потребуется остановиться быстрее) – обе лыжи сводятся носками, а пятки разводятся как можно шире, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро. Спуски и подъемы разучиваются одновременно.

9. Спускаться с гор можно прямо и наискось в основной стойке. Основная стойка – ноги слегка согнуты в коленях, тело чуть наклонено вперед, руки согнуты в локтях. Игра «Кто лучше проскользит». Расставьте на лыжне разноцветные флажки на расстоянии 30см один от другого. Объявите условие: «Кто из вас, пользуясь палками, проскользит от флажка до флажка за меньшее количество лыжных шагов, то победит». Напомните детям, чтобы они скользили, не напрягаясь, и делали энергичные толчки палками, помогая движению всем телом. Тогда шаги получатся большими. Второй скользящий шаг нужно делать только тогда, когда почти затихнет скольжение первого

10. Игра «Не свали палку». Расставьте на пологом и длинном склоне в 2-3 м друг от друга (в направлении сверху вниз) лыжные палки. Ребята должны объезжать палки то с одной, то с другой стороны, не задевая их. Потом игру можно усложнить: «Кто быстрее спустится».

11. Дошкольнику рекомендуется кататься с невысоких гор: крутизна склона – до 15 градусов, длина ската – до 20 м.

12. Лучше всего проводить занятия от 10 до 12 час. дня, при температуре -5 -8град.

До -14-15 град., в безветренную погоду. Продолжительность занятия от 10-15 мин. С детьми 3 лет, 15-20 мин., с детьми 4 лет -20-30мин., с детьми 5 лет -30-35 мин., с детьми 6 лет 2-3 раза в неделю.

