

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«С ЛЫЖАМИ МЫ ДРУЖИМ»

(ОСОБЕННОСТИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ
ВОСПИТАННИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО –
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»



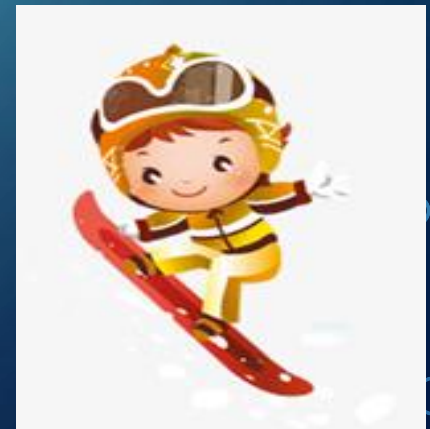
ВЫПОЛНИЛА
ИНСТРУКТОР ФИЗО
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №
67» КОМПЕНСИРУЮЩЕГО
ВИДА КУЗНЕЦОВА М.В.



ЛЫЖИ - САМЫЙ ДОСТУПНЫЙ И ПОЛЕЗНЫЙ ВИД ЗИМНЕГО СПОРТА. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЛЫЖНЫХ ПРОГУЛОК НА ОРГАНИЗМ БЕССПОРНО; В РАБОТУ ПРИ ЭТОМ ВОВЛЕКАЮТСЯ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ КРУПНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ ЧЕЛОВЕКА. А РАБОТА МУСКУЛАТУРЫ АКТИВИЗИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ.

ЗАЧЕМ НУЖНО КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ?

- Оказывается закаливающий эффект, возбуждая мышцы посредством умеренного ходового воздействия
- Способствует энергичному обмену веществ в организме
- укрепляет опорно- двигательный аппарат, положительно влияет на формирование свода стопы и осанки
- Развивает мышечную силу, увеличивает физическую работоспособность



СНАРЯЖЕНИЕ

Для прогулки и катания с небольших гор годятся деревянные многослойные лыжи шириной в 55-60 мм; для лыжных гонок используются пластиковые лыжи шириной 45-50 мм, имеющие значительно меньший вес.

Лыжи и палки подбираются в соответствии с ростом и весом: длина палок - до подмышек, а лыж - до кисти вытянутой вверх руки.

Другой принцип подбора - длина лыж равна росту плюс половина веса тела.



ТРЕБОВАНИЯ К ЛЫЖАМ

- Для детей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжи не должны иметь трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших - мягкое, сзади нужна резиновая петля, иначе лыжи соскальзывают. У старших крепление полужесткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ЛЫЖАМИ

Специальный чехол нужен обязательно. Во-первых, будет, где хранить лыжи, а во-вторых, - самое главное, любители катания не перепачкаются держащей мазью, пока будут добираться до лыжни. Кстати, отчистить ее с одежды без растворителя очень трудно.

Хорошие отечественные чехлы стоят от 200 рублей. Удобнее использовать чехол на 2 - 3 пары. В нем помещаются и лыжи, и палки. Хорошую службу сослужат лыжные связки на липучках. С ними меньше риска, что скользящая поверхность лыжи при перевозке будет повреждена палками или креплениями другой пары. О лыжи, скрепленные связками, тоже сложно испачкаться. Главное, правильно их связать. А делают это так, чтобы мягкая прокладка оказалась между скользящими поверхностями лыж, и они не соприкасались.

Поскольку в большинстве моделей используется дерево, не стоит хранить лыжи вблизи источников тепла или на солнечном балконе. А перед тем, как убрать их до следующего сезона, нужно снять смазку специальным скребком. Кстати, смазки тоже не стоит хранить вблизи источников тепла или на солнце.

Уход за ботинками тоже весьма прост: их достаточно смазать хорошим кремом или жирной мазью, набить газетой и убрать в коробку.



ОДЕЖДА



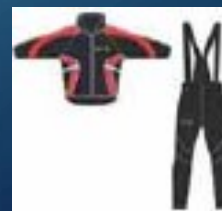
Утепленный комбинезон из водоотталкивающей ткани с капюшоном.

В зависимости от погоды под комбинезон надевают белье и спортивный костюм.

Под капюшон - шерстяную шапочку.

Обувь -обычные сапожки и шерстяные носки.

В мороз - два носка.



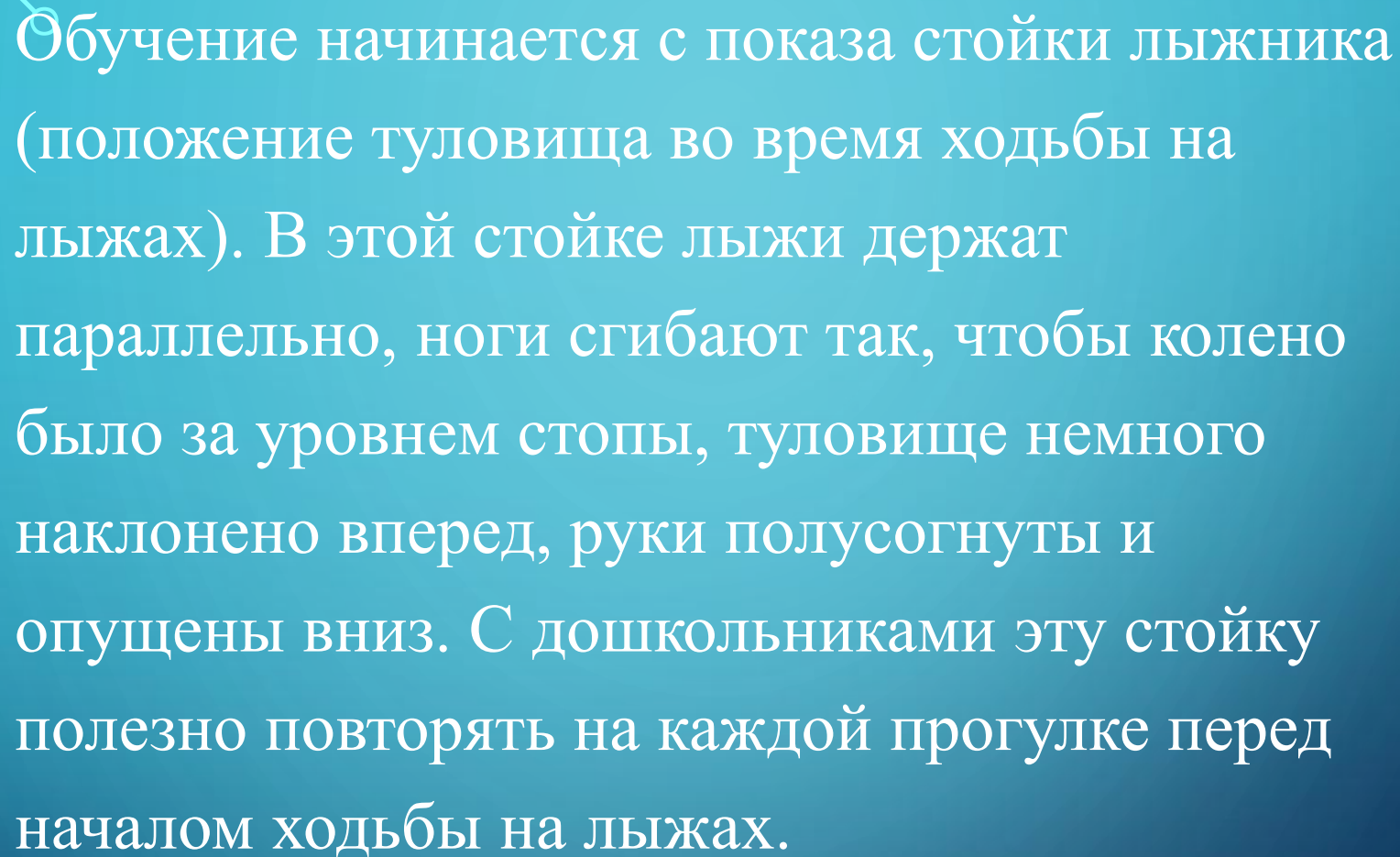
ЗНАЧЕНИЕ ХОДЬБЫ НА ЛЫЖАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Воспитывает уверенность в своих силах, смелость, умение преодолеть страх, выносливость.
- Способствует развитию основных видов движений (метание , бег)
- Упражняет тело в балансировании и равновесии
- Развивает точные, ловкие движения, координацию и ритмичность
- Способствует чередованию напряжения и расслабления мышц



ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ –ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ С НОДА

- Продолжать развивать согласованность движений рук и ног при ходьбе на лыжах.
- Закреплять навык поворотов переступанием вокруг пяток и носков лыж на месте и в движении «веер», «солнышко».
- Закреплять умение ходить на лыжах ступающим шагом в разном темпе.
- Продолжать учить ходить скольльзящим шагом без палок, меняя темп передвижения.
- Продолжать учить ходьбе на лыжах по «снежному коридору».
- Ходьба на лыжах в медленном темпе
- Учить ходить на лыжах между предметами «змейкой».
- Закреплять навыки попеременного поднимания правой и левой ноги с лыжами, попеременного похлопывания по снегу правой, потом левой лыжей пружинящих приседаний на месте с попеременным скольжением одной ноги вперед- назад.

The background is a solid blue gradient. In the corners, there are decorative white line art elements resembling circuit boards or neural network connections, with lines and small circles.

Обучение начинается с показа стойки лыжника (положение туловища во время ходьбы на лыжах). В этой стойке лыжи держат параллельно, ноги сгибают так, чтобы колени были за уровнем стопы, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. С дошкольниками эту стойку полезно повторять на каждой прогулке перед началом ходьбы на лыжах.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- «Быстрый лыжник» (Проехать на лыжах по прямой до ориентиров.)
- "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.)
- «Кто быстрее» (Ходьба на лыжах, со сложенными за спиной руками и передача эстафеты следующему.)
- «Поменяй флажки» (Взять флажок и на его место поставить другой по цвету, выигрывает та команда, которая раньше поменяет цветные флажки.
- «Ходьба на лыжах парами» (Встать парой, проехать по прямой и передать эстафету следующей паре.)
- "Восьмёрка« (Обозначить на площадке цветными флажками восьмерки (диаметр не менее 3 метров), играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.



КАК СПУСКАТЬСЯ С ГОРЫ

- Если кроха уже уверенно катается по прямой, пора выходить на горку. Для начала лучше выбрать достаточно пологую. А чтобы карапузу не было страшно, взрослым в первый раз придется спуститься с ним. Для этого малыша нужно поставить на лыжню, попросить немного присесть и прижать локти к бокам (в первый раз хорошо спуститься без палок). Затем нужно встать к ребенку сзади вплотную и - катиться, придерживая его. После этого малыш может попробовать прокатиться сам. Только нужно научить его падать. Вот весьма простая и действенная формула: если лыжник чувствует, что теряет равновесие, надо присесть на корточки, а потом либо аккуратно завалиться на бок, либо шлепнуться на попу. Это и лыжи сохранит, и его самого от удара сбережет.



ВЫБОР МЕСТА И МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Просека в лесу или лужайка в парке - места, обычно укрытые от ветра и наиболее удобные для занятий. Если вам удастся найти достаточно уединенное место, то это обезопасит ребенка от наездов других малоопытных лыжников.

Опасность травм при падении у ребенка невелика, так как дети обладают способностью их избежать в таких ситуациях, в каких взрослому бы не поздоровилось. Но высокая эмоциональность детей может вызвать устойчивую реакцию страха, если их принуждать к рискованным спускам или прыжкам. Бороться с этим страхом потом трудно.

После первых прогулок на лыжах могут появиться боли в мышцах - такова их реакция на непривычную работу. Пугаться этого не следует. Через день-два боль проходит сама. Душ, ванна, сауна способствует восстановительному процессу.