

Консультация для родителей

«Учим ребенка кататься на лыжах и коньках»



Чем увлечь ребенка во время прогулки зимой? Когда на улице мороз, что может быть лучше катания на коньках или лыжах! Хорошо бы родителям правильно организовать такую прогулку, чтобы ребенку было несложно осваивать новые навыки. По доступности и оздоровительному эффекту коньки и лыжи не имеют себе равных. Катки, которые прежде были атрибутом многих дворов, сейчас, к сожалению, большая редкость. А для лыжной прогулки дошкольнику на первых порах вполне хватит территории двора или ближайшего

сквера. Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: Чем более тренирован ваш ребенок, чем выше темп его передвижения, тем легче должна быть его "экипировка".

Родители зададутся вопросом «Но не рано ли ставить ребенка на лыжи или коньки в этом возрасте?» Нет. Начинать осваивать "лыжную грамоту" можно, как считают врачи и педагоги, даже раньше: с 3-4 лет. Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись. Как правильно выбрать лыжи? Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, крепления у лыж при этом должны быть мягкие, а через год-другой можно уже покупать специальные лыжные ботинки. Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения.

Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10 °С.



Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону. Главное — это помочь выработать скользящий шаг. Этим удобнее заниматься на накатанной лыжне. Показываете, как надо скользить то на одной, то на другой лыже, поочередно энергично

отталкиваясь палками. Тот, кому уже приходилось обучать детей, наверное, знает, что главные ошибки новичков — недостаточное сгибание ног и слабое отталкивание.

Для разучивания в будущем скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение: передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с ноги на ногу.

Не торопитесь давать палки и при освоении простейших поворотов, спусков, подъемов "елочкой" или "лесенкой". И дело тут не только в большей безопасности, хотя и это очень важно. Вы, наверное, обращали внимание как неопытный лыжник буквально "висит" на палках, перенося чуть ли не основную нагрузку на руки. Чтобы заставить работать ноги, освоить скольжение и научиться сохранять равновесие, первое время лучше обойтись без палок.

А как страшно бывает самостоятельно первый раз спуститься на лыжах с горки! Для этого нужно найти недлинный и очень пологий спуск. Можно использовать уже проложенную неширокую лыжню. Пусть малыш расставит лыжи на ширину стопы, слегка присядет, а туловище без напряжения слегка наклонит вперед. Руки согнуты и отведены назад. Присядешь, поедешь быстрее, выпрямишься, оставив ноги лишь слегка согнутыми в коленях, — скорость замедляется. Обязательно объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя спускаться с горки на прямых и широко расставленных ногах. Это ведет к потере устойчивости.



Рекомендуем такой прием: пусть малыш спустится в особо низкой стойке, почти на корточках, или несколько раз пружинисто присядет во время спуска. Пусть едет по неширокой, заранее проложенной лыжне, стараясь как можно больше сблизить лыжи и для устойчивости выдвинуть одну ногу немного вперед. Научите ребенка и простейшим способам торможения. Один из них называется "плугом": пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра. Другой способ — "полуплугом", или упором, когда одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на ребро. При этом коленки сближаются, носки лыж сведены.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительны: не более 15-20 мин. Постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы — пусть

маленьким успехам — прибавят желания вновь и вновь вставать на лыжи. Про лыжи можно смело сказать: они всем возрастам покорны.

Коньки

А как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ребенка на коньки? Во-первых, возраст 4-5 лет — это очень подходящий период для освоения этого изящного вида спорта.

Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Пожалуй, только занятия гимнастикой в такой же степени способствуют формированию красивой осанки, вырабатывают плавность движений, грациозность и музыкальность.

Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать — пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это, в какой-то степени, помогут специальные тренировки во дворе на утоптанном снегу: надеть коньки, походить в них, выполнить наклоны, поприседать и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Без падений еще никто не научился кататься на коньках. Падают даже самые именитые конькобежцы и фигуристы. Но первое, чему надо научить — это правильно падать. Безопаснее всего — на бок и очень нежелательно — назад, т. к. можно сильно удариться затылком. Обратите внимание, что назад падают чаще всего не во время скольжения, а когда стоят на месте, выпрямившись во весь рост. Поэтому приучите ребенка стоять на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а слегка под углом.

Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной мышечной нагрузки, чрезмерной продолжительности прогулки. Однако если эти жалобы регулярно повторяются, необходимо проконсультироваться с врачом: нет ли у ребенка плоскостопия.



Как подобрать лыжи

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже (на 10-15 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды. Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах.



Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям.

Катаемся на лыжах

Вот несколько нехитрых правил безопасности, которые необходимо усвоить перед тем, как выйти с ребенком на лыжах.

Одежда и оборудование

1. **Лыжи, палки и лыжные ботинки** должны быть подобраны по росту и размеру. Палки должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.
2. **Крепления** должны быть отрегулированы так, чтобы ребенок мог без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. **Одежда** должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.



Техника безопасности

1. **При передвижении** на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
2. **При спусках** не выставляйте вперед лыжные палки.
3. Если возникает необходимость приседая **падать на бок**, то обязательно держите палки сзади.
4. **Не пересекать лыжню**, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
5. **Не прыгать** с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи.
6. **Категорически** запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

Будьте внимательны и аккуратны на спортивных площадках и в местах активного отдыха!

ПОРА УЧИТЬСЯ ТОРМОЗИТЬ!

Можно останавливаться, отставляя назад ногу, чуть повернув ее в сторону. Другой вариант - выставить ногу вперед на пятку, подняв зубцы вверх. Если ребенок начинает поочередно отталкиваться ногами - полпути пройдено, можно закреплять полученные навыки.



**Самое главное -
наберитесь терпения!
Ведь для детей катание на коньках
на 50% зависит от вашего
настроения и поддержки!**

Катаемся на коньках

Если ваш малыш полюбит коньки – это на всю жизнь! Ничто не сравнится с тем ощущением полета и свободы, которое ощущаешь при катании на коньках.

Снаряжение на льду

- Выбирайте качественные конькобежные ботинки, лучше всего, сшитые из кожи.
- Ни в коем случае детям не приобретайте ботинки большего размера, чем есть на самом деле. Нога может скользить в ботинке, что приведет к травме. Коньки следует надевать только поверх шерстяного носка.
- Следите за лезвиями коньков. Их необходимо вовремя точить, иначе ребенок будет падать и спотыкаться.
- Проверяйте при покупке жесткость подошвы и области ботинок вокруг голеностопа. Они ни в коем случае не должны прогибаться.
- Зашнуруйте ботинки правильно: пальцы свободно могут двигаться, на подъеме нога туго затянута, а самый верх ботинка также немного освободите от шнуровки.
- Оденьте на ребенка защитную экипировку: наколенники, налокотники, шлем.

Правила безопасности

Не ходите на каток в те дни, когда на нем катаются много людей. Риск получить серьезную травму в этом случае крайне велик. Лучший вариант, если каток есть у вас во дворе.

Не отходите от малыша ни на шаг, чтобы в случае необходимости поддержать его и избежать падений.

Объясните ребенку, что при падении ему нужно стараться перевести вес тела на бок или вперед. Опрокидывание на спину недопустимо ни в коем случае.

