



Учимся ходьбе на лыжах.

Советы родителям

Начиная с 3 лет уже можно учить детей ходьбе на лыжах. Влияние ее на организм исключительно разносторонне. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости. Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему. Но и это еще не все. Закалка организма — лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи — добрые спутники здоровья.

В первую очередь надо обучить ребенка правильному стоянию на лыжах, то есть привить навык держать стопы параллельно и сохранять одно и то же расстояние между ними при движении. Самое трудное — первые шаги. Поэтому, вставшего на лыжи лучше всего вначале водить на буксире по ровным участкам. Если он упадет — не беда, превратите такую неудачу в шутку. Объясните, что падать нужно не вперед и не назад, а только в сторону.

На первых занятиях чаще повторяйте, что надо не ходить, а скользить на лыжах. Если это не получается, предложите сделать сначала несколько коротких шагов, а уже затем пробовать скользить. Скользящий шаг рекомендуется разучивать на хорошо накатанной лыжне с чуть заметным уклоном. Лучше всего самим стать на лыжи, тогда обучение будет наиболее эффективным.

Ваш ребенок должен усвоить основные приемы - нога выставляется вперед, несколько согнутой в колене. Делается это для того, чтобы легче

было перенести на нее тяжесть тела после толчка и подтянуть находящуюся сзади ногу. Нельзя при передвижении отрывать лыжи от снега. Первые движения проводятся на укороченном шаге. Когда будет освоено поочередное скольжение, можно перейти на удлиненный шаг, но без применения палок. Руки должны двигаться свободно, без напряжения. Одновременно с левой ногой выносятся правая рука, а с правой ногой — левая рука.

Следующий этап — обучение поворотам. При повороте переступанием нога отставляется на некоторый угол (в сторону поворота), к ней приставляется другая так, что на снегу остается след в виде расходящихся лучей. Сначала обучите поворотам на небольшой угол, затем постепенно увеличивайте его, пока не получится полный круг.

Когда ребенок овладеет техникой движения и поворотами, можно приступить к обучению его спускам с горки и подъемам. При спуске важно фиксировать внимание на положении туловища. Тело должно быть несколько наклонено вперед, ноги чуть-чуть согнуты в коленях, руки отведены назад. Размахивать ими не следует. Не спешите давать палки дошкольнику (иначе основная нагрузка будет падать на еще слабые руки). Чем позже он прибегнет к палкам (целесообразнее всего — после 7 лет), тем лучше будет «стиль» его движения. При пользовании палками важно следить, чтобы они не ставились далеко от лыж — не далее того места, где начинается загиб лыж кверху; чтобы выносились вперед по очереди: с левой ногой - правая лыжа и наоборот. Нельзя виснуть на палках, добиваться с их помощью ускорения движения: это приведет к утомлению.

Лыжи должны быть легкими и по размеру соответствовать росту ребенка. Правильно выбрать их несложно: лыжа ставится рядом с ребенком, и если он пальцами вытянутой вверх руки достанет до конца ее, то можно считать, что эта пара для него вполне подходит. Длина палок должна быть такой, при которой они устанавливаются вертикально под вытянутой в сторону рукой. Обычно длина лыж для дошкольников 4 лет 100—115 см, для 5-летних — 120—124 см. Большое значение имеет одежда. Она должна быть такой, чтобы не было ни охлаждения, ни перегревания. Лучше всего надевать хлопчатобумажное белье, шерстяной костюм и сверху комбинезон, не пропускающий ветра. Не рекомендуется укутывать шею шарфом, так как он затрудняет дыхание, лучше одеть свитер «под горло», или тонкую шерстяную «водолазку». Чтобы не мерзли уши, на голову надевают легкую хлопковую шапочку, затем вязаную шерстяную. Раньше всего у детей мерзнут ноги. Нужно позаботиться, чтобы они были в тепле, для чего надевают шерстяные носки поверх хлопковых колготок. Обувь не должна жать ноги, иначе могут быть потертости, отморожения. На руки можно надеть вязаные варежки, на них — кожаные рукавицы. Как только ребенок оденется, надо сразу же выходить на воздух.