

Муниципальное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 105 "Ладушки"



Встаем на лыжи

В помощь родителям

Инструктор по физической культуре

Глущенко С.А.

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Во время ходьбы на лыжах вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет. Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. После приобретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходим на улицу и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка – буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне.

Важный момент: детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны.

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. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже уметь: не назад, не вперед, а в сторону.

Научите ребенка основным лыжным движениям:

Ступающий шаг

Встать на лыжи. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем то же левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Скользящий шаг

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенести всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

Поворот

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

Проще всего научить детей кататься в игровой форме.

Предложите ребенку протоптать новую лыжню на неглубоком снегу - и он скоро научится держать лыжи параллельно. Предложите ему рисовать, то есть вытапывать лыжами разные фигуры - веер, солнышко - так он быстрее научится разворачиваться на лыжах. Попросите детей прыгать по дорожке на одной лыже - это очень увлекательно, попробуйте сами! Поощрять детей за их успехи не стоит – детям нравится сам процесс катания, и не надо сбивать их с толку, пусть просто катаются в свое удовольствие.

Как выбрать лыжи ребенку?

Может показаться, что процесс выбора лыж для ребенка ничем не будет отличаться от выбора лыж для взрослого, просто лыжи будут меньше. На самом деле это не так: детские лыжи имеют ряд особенностей, которые делают катание на лыжах более комфортным и безопасным. Поэтому важно знать, как выбрать лыжи ребенку в зависимости от возраста.

Если вы решили учить ребенка кататься на лыжах с трех-четырехлетнего возраста, лучше всего для начала купить ему короткие детские лыжи. Длина их должна быть чуть меньше, чем рост самого ребенка (80-90 см), на первых порах можно вообще выбрать короткие и широкие детские лыжи (36-45 см в длину и 7,5-8 см в ширину) с закругленным концом.

А вот если нужно выбрать лыжи ребенку постарше (возрастом 5-6 лет), который уже умеет кататься, можно взять более длинные и узкие лыжи. В этом возрасте можно переходить с укороченных лыж на лыжи, которые на 15 см длиннее роста ребенка, а ширину можно уменьшить до 4,6-4,8 см.

Когда ребенок подрастет и научится более-менее хорошо кататься, лыжи можно выбирать в зависимости от того стиля езды, который он предпочитает. Для конькового хода нужны лыжи покороче (+10 см к росту или значительно ниже запястья поднятой вверх руки). Для классического хода лыжи нужны подлиннее. Длина универсальных лыж — средняя между длиной лыж для классического или конькового хода.

Если лыжи качественные, то обе лыжи в паре будут иметь одинаковую массу, длину и ширину. На лыжах не должно быть никаких царапин, желоб на скользящей стороне должен быть ровным. Лучше выбрать детские лыжи из пластика: они прочнее деревянных, а качество скольжения не зависит от погоды. Проследите, чтобы на лыжах обязательно были насечки, которые предотвращают откат назад. Пластиковые лыжи не нуждаются в мази.

Очень важно выбрать лыжи с правильным креплением. Маленькому ребенку покупать лыжные ботинки смысла нет, поэтому крепление должно быть надежным, но безопасным: слишком жесткие крепления могут нанести ребенку травму. Более бюджетный вариант — мягкие крепления в виде ленты из кожи или х/б резинки. Но такие крепления могут легко соскользнуть и запутаться. Поэтому лучше раскошелиться и приобрести лыжи с полужесткими металлическими креплениями на резиновых ремешках: они более надежны, но при этом безопасны.

Детям постарше (где-то с пяти-шести лет) можно приобрести лыжи с жесткими креплениями и лыжными ботинками. Как и у взрослых лыж, у детских есть три типа крепления: 75 мм (старый образец), NNN и SNS. Крепления 75 мм одинаковые во взрослых и детских лыжах. Они дешевле, но не подходят для конькового хода. Современные крепления NNN и SNS отличаются у лыж для взрослых и юниоров. Ботинки нужно выбирать в зависимости от типа крепления, но учтите, что вы купите их максимум на два сезона.

Палки для лыж на первых порах можно вообще не покупать: без них ребенку будет даже легче учиться держать равновесие. Палки можно покупать лишь тогда, когда ребенок уже освоит принцип скольжения. Для начала выберите легкую модель с пристегивающимся ремешком и прорезиненными насадками. Особое внимание обратите на форму наконечника, на детских палках наконечник имеет форму кольца или звездочки. Высота палок — до подмышек.

Детям постарше палки, как и лыжи, выбирать нужно в зависимости от предпочитаемого стиля езды. Для конькового хода нужны длинные палки — выше плеча, первое время можно обойтись вообще без них. А для классического хода нужны более короткие палки, по подмышки.

Если вам нужно выбрать лыжи ребенку, никогда не покупайте их «на вырост», ребенку будет неудобно на них кататься. В лучшем случае на слишком длинных лыжах у ребенка ничего не получится, в худшем он получит травму. Если финансы не позволяют каждую зиму покупать новые лыжи, пока ребенок растет, можно взять подержанные лыжи, а если ребенок катается нечасто — пользоваться прокатом.

На самом деле, правильно выбрать лыжи ребенку не так уж и сложно, если знать, на что именно обращать внимание.