

Рекомендации родителям по обучению детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах

«Родителям на заметку»

Обучение детей ходьбе на лыжах в дошкольном возрасте.

О том, как родителям укрепить здоровье ребенка, написано много книг. Известные врачи – педиатры, рассказывают, как уберечь детей от болезни, но меньше всего уделяют особенностям физиологического развития ребенка и факторам, его обеспечивающим. Комплекс воспитательных и профилактических мер может обеспечить укрепление здоровья растущего организма.

Цель:

- создание энергетической основы для роста и развития, деятельности морфо функциональных систем и благотворное стимулирующее воздействие на формирование психических функций. Движениям на лыжах детей надо обучать. Использовать накатанную лыжню, идущую под небольшой уклон, в некоторых местах. При морозе – 15 и ниже могут двигаться на лыжах только дети с первой группой здоровья (закаленные) 10-15 минут.

При теплой погоде лыжная тренировка – 30-40 минут.

Одежда не должна мешать движениям детей и не перегревать их.

Как правильно выбрать лыжи:

1. Подобрать лыжи и палки по росту ребенка (от 3-5 лет длина лыж может превышать их рост на 5-7 см; дети 6 лет могут использовать лыжи длиной равной высоте роста ребенка с вытянутой рукой). Лыжные палки – немного ниже плеч.

2. Крепления вначале лучше использовать с пяточным ремнем, затем уже с фиксацией носка.

3. Ботинки для лыж должны подбираться так, чтобы можно было одеть на 1-2 шерстяных носка

Затем следует показать как носят лыжи, одевают их на ноги и убирают на место.

Первые занятия на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению на бок с разведением рук в стороны. Нельзя допускать попыток сесть на лыжи, так как это может привести к травме.

1 упражнение – «Ходение по прямой» ступающим шагом с постепенным переходом к скользящему шагу, когда лыжи не отрываются от лыжни.

2 упражнение – «Буксировка на лыжах» ребенок держится за палки, которые тянет взрослый.

Цель: обучение детей правильной стойке (ноги слегка согнуты в коленях, корпус чуть наклонен вперед).

3 упражнение - «Разворот на месте»

4 упражнение – «Скользкий шаг»

Цель: научить слегка сгибать колени.

5 упражнение – «Увеличение скользящего шага и темпа передвижения».

6 упражнение – (с лыжными палками) «Попеременный двухшажный бег»

Цель: обучать детей чередовать движение рук и ног, как при обычной ходьбе (с правой ногой вперед выдвигается левая рука и наоборот) ; палку выносить вперед и опускать в снег впереди ступни.

7 упражнение – «Отталкивание двумя палками» с приподниманием на носки

Цель: устремление корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

8 упражнение – «Лесенка», «Елочка»

Цель: обучить преодолению некрутых подъемов и спусков в основной стойке. При спусках –перенос массы тела вперед, согнутые эластичные колени, параллельная стойка и расслабленная верхняя половина тела.

9 упражнение – «Торможение плугом»

Цель: концы лыж раздвинуты, носки лыж и колени сводятся ближе друг к другу, лыжи ставятся на внутренние ребра.



Движения оказывают эффективное влияние на все без исключения психические функции. Каждый двигательный акт осуществляется в пространстве и времени, поэтому активно передвигающийся ребенок получает возможность приобрести большой объем информации, что и способствует ускоренному формированию его психики. Взаимосвязь речи и двигательной активности (движение рук) – мощный стимулирующий фактор для своевременного возникновения речи и дальнейшего его совершенствования, увеличивает словарное разнообразие речи, способствует осмыслению слов, формированию понятий, что улучшает психическое здоровье ребенка.