

О пользе ходьбы на лыжах



Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

С 4-х лет рекомендуется ставить ребёнка на лыжи. Для первых шагов по снегу и лыжне лучше подобрать укороченные лыжи - на 15-25 см меньше нормы (норма - ребёнок достаёт до носков вытянутой вверх рукой).

Если ваш бюджет позволяет покупать хорошие ботинки и крепления, это замечательно, но можно воспользоваться и мягкими креплениями.

Пусть ребёнок походит на лыжах по дому, привыкая к габаритам и дополнительному весу. Пусть он попробует сделать небольшие скользящие шаги вперёд, потом назад. Помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Освоились? Теперь пора выходить на снег. Для первого раза оденьте ребёнка как обычно: даже шустрый карапуз поначалу бегать на лыжах не будет, без падений. Поэтому курточка, варежки (а не перчатки!) и брюки (или комбинезон) промокать не должны.

Для начала пусть ребёнок топает в лыжах по снегу, как сумеет. Попрыгайте с ним с ножки на ножку, а потом на двух лыжах. Теперь, переступая веером, нарисуйте лыжами солнышко – так малыш научится поворотам.

Пусть ребёнок возьмётся за палочку-буксир, согнёт ноги в коленках и немного наклонится вперёд. Начните его везти медленно по прямой линии, наберите скорость, поворачивайте в разные стороны. Долго баловать ребёнка буксировкой не стоит, теперь пусть он учится скользить сам. Для этого можно положить перед носиком каждой лыжи по маленькому цветному мячику (подойдут и теннисные). Пусть малыш попробует их толкать.

Для первого занятия хватит 15-30 минут. Ребёнок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км. Постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2 км. Прогуливаться с ребёнком на лыжах можно только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже минус 10-12 градусов.

Чтобы освоить горку, выберите небольшой пологий холмик, научите ребёнка взбираться на него лесенкой, ставя лыжу бочком. Съехать первый раз лучше держась за мамину палку. Научите ребёнка при спуске приседать. Покажите, как правильно падать, то есть бочком, а не вперёд и не назад. Все спуски начинаем без палок, так как можно получить травму. При падениях одобряйте ребёнка, но пусть он встанёт сам. Тормозить учите постепенно: сначала «в упор» — одной лыжей (так ребёнок научится поворачивать после спуска), а затем осваивайте торможение двумя лыжами – «плугом».

Удачи Вам, дорогие родители!

