

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №54»

Консультация для родителей.

Влияние ходьбы на лыжах на организм ребенка.

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.

Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы.

Лыжные занятия способствуют формированию правильной осанки и всестороннему развитию мышечной системы детей, положительно воздействуют и на укрепление и нормальное развитие позвоночника. Как правило, в дошкольном возрасте нарушения осанки (сутулость, опущенный и выпяченный живот, асимметрия плеч и т. п.) не носят еще стойкого характера, они легко поддаются исправлению. Поэтому период дошкольного детства благоприятен для предупреждения дефектов осанки.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм занимающихся. Передвижение на лыжах доступно в любые годы - с самых малых лет и до пожилого возраста. Ходьба и бег на лыжах вовлекают в работу различные группы мышц, оказывают положительное воздействие на укрепление и развитие основных систем организма. Все это обеспечивает высокий уровень здоровья и активное долголетие. Вместе с тем столь разнообразные условия передвижения на лыжах обуславливают всестороннее физическое развитие и в первую очередь воспитание важнейших физических качеств - выносливости, силы, ловкости и др.

Подбор инвентаря и одежды для занятий на лыжах.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным весо-ростовым 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. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами - большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение раздельным куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Советы по обучению ходьбе на лыжах.

При обучении спускам обратите внимание ребенка на особую посадку, которая обеспечивает устойчивость на спуске. Надо слегка присесть, наклонить туловище почти параллельно склону, опустить руки и, расположив кисти чуть впереди коленей, крепко держать палки обязательно штырями назад. Подчеркните необходимость сохранения этой посадки от начала и до самого конца спуска. Если ребенок боится спуска, надо съехать с ним вместе. Для этого встают за ребенком и располагают его между своими лыжами.

Самым доступным способом преодоления подъема для дошкольников является лесенка. Вначале повторите на ровном участке приставные шаги в сторону. Затем у подножия склона надо встать боком, верхнюю лыжу поставить на наружный кант, а нижнюю - на внутренний. Из этого исходного положения выполняют приставные шаги вверх по склону.

Тормозят дети на спусках чаще всего падением. Самым безопасным является падение на бок, при котором надо присесть, как можно быстрее поставить лыжи поперек склона, палки крепко держать обязательно штырями назад, чтобы не наткнуться на них. Вставать надо только после полной остановки. Лежа на боку, параллельно соединяют лыжи, располагают их поперек склона и подтягивают к туловищу. Встают, опираясь на верхнюю, а затем и на нижнюю палку.

Надо объяснить ребенку, что настоящие лыжники падением не тормозят, используют для этого другие способы. Самым надежным является торможение плугом, при котором пятки лыж разводят в стороны, затем ставят лыжи на внутренние ребра, слегка сгибая нога и соединяя колени. При этом нельзя допускать скрещивания носков лыж. Чтобы ребенку были понятны требования к торможению плугом, весьма желателен образцовый показ родителей.

Для изменения направления движения на равнинных участках и на спусках чаще всего используют поворот переступанием, при котором, энергично отталкиваясь наружной в повороте ногой, выполняют коньковые шаги в направлении поворота.

По мере взросления, в школьные годы, будут освоены и другие лыжные ходы, способы подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей. Фундамент лыжной подготовки, заложенный в дошкольном возрасте, - это целебный, неисчерпаемый источник нравственного и физического здоровья, духовного и телесного совершенствования вашего ребенка в будущей взрослой жизни.