

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»  
городского округа Ступино  
Московской области

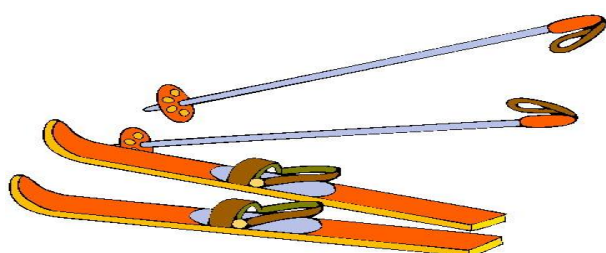
**Консультация для родителей**  
**«Катание на лыжах в дошкольном возрасте»**



**Подготовила:**  
инструктор по физической культуре  
Вакула Г.С.  
высшая квалификационная категория  
декабрь 2022 г.

р.п. Малино

Для того чтобы ваши детки были здоровыми и спортивными предлагаю ознакомиться с таким видом спорта как



### «Ходьба на лыжах»

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Пойти на лыжах в парк или в лес на выходных в силах практически каждой российской семье.

### ДЛЯ НАЧАЛА УЗНАЕМ, КАК ПОЯВИЛИСЬ ЛЫЖИ

История возникновения лыж началась со снегоступов. Снегоступы — приспособления, придуманные жителями приполярных районов, чтобы передвигаться по снегу во время охоты. Их изготавливали, натягивая шкуры животных на деревянный каркас или переплетая гибкие прутья.

Одним из вариантов такого снегоступа были деревянные дощечки. Они, в частности, давали охотнику возможность не только шагать по глубокому снегу, но и скользить.



Постепенно эти дощечки стали приобретать продолговатую форму. Их стали специально приспособлять к скольжению, для чего выгибали носовую часть и смазывали нижнюю поверхность животным жиром. Для прикрепления их к ногам использовались тонкие и прочные ремни из шкур животных.

Со временем деревянные лыжи приобрели ту форму, к которой все мы привыкли, с этих пор и можно сказать и появились первые лыжи.

Путешественники попытались перенести первые лыжи для ходьбы по снегу в собственные страны и нашли его весьма полезным.

Постепенно применение и конструкция лыж совершенствовались, были предложены несколько способов лыжного хода с использованием палок.

Сегодня из простого способа ходьбы по снегу лыжи стали всемирно признанным видом спорта.

История возникновения лыжного спорта как раз началась в Скандинавии, там были организованы первые соревнования, получившие статус лыжных гонок.

### ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ЛЫЖИ?

Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов:

Самый простой эффект – это хорошее настроение. Лыжные трассы, как правило, проходят в живописных местах, а значит, спортсмен имеет замечательную возможность помимо основного занятия любоваться красотой природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении.

Закаливающий эффект. Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов извне.

Активизируются кровотоки и дыхание. В процессе езды на лыжах, как и при любых других видах движений, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются.

Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – безусловно, оказывают воздействие на систему иммунитета, значительно укрепляя его. Человек, занимающийся лыжным спортом, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.

Кровоснабжение почек также улучшается. Они начинают работать более интенсивно, выводя из организма лишнюю жидкость и токсические продукты метаболизма.

В процессе езды на лыжах участвуют практически все группы мышц. Они приобретают привлекательную форму, становятся сильнее. Повышается выносливость спортсмена.

Лыжи полезны и для опорно-двигательного аппарата, поскольку позволяют укрепить его.

## **КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ?**

### **Инструкция**

Учитывайте рост и возраст ребенка. Покупка модели «на вырост» ведет к тому, что лыжи не слушаются владельца, отбивая у него всякое желание кататься. Лыжи должны быть чуть «ниже» ребенка, если он младше пяти лет. Младшему школьнику выбирайте **лыжи** по принципу: если **ребёнок** поднял руку вверх, то **лыжи** доходят до центра ладони. Ребятам 9 – 12 лет

следует **покупать** снаряжение длиной более 1 метра. **Лучше** брать пластиковые или полупластиковые **лыжи**, так как деревянные будут набирать влагу и становиться тяжелее.

Правильно выберите лыжное снаряжение. Палки идеальной длины будут доставать до подмышек. Они могут быть чуть длиннее, но не короче, иначе бег на лыжах будет сопряжен со значительными неудобствами, а позвоночник получит дополнительную нагрузку.

### Полезный совет

Выбирайте специальные детские лыжные модели. Поищите насечку «step». Она означает, что модель адаптирована для детского катания. Такие лыжи не нуждаются в тщательной смазке и препятствуют откату назад.

## **КАК НАУЧИТЬ СВОЁ ЧАДО КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ?**

Для начала необходимо освоить скольжение. Для этого нужно принять стойку лыжника: ноги надо немного согнуть и наклониться вперед. Далее делается легкое движение одной ногой, тяжесть тела переносится на нее. После этого повторяем то же самое второй ногой.

Поворот и подъемы. Как научить детей кататься на лыжах и делать повороты? Для этого подходит способ переступания. При правильном чередовании на снегу должны остаться следы, напоминающие расходящиеся лучи.

Если вы не знаете, как научить детей кататься на лыжах, чтобы процедура прошла без травм и разочарований, обратитесь к инструктору

Спуск и торможение. Спуск - это самый захватывающий момент в катании на лыжах. Но выполнять его следует правильно. Нужно принять стойку лыжника, хорошо оттолкнуться и спускаться, выполняя пружинистые движения ногами. При спуске с крутой горки ноги должны находиться в максимально согнутом положении.

В принципе, это все основные ответы на вопрос о том, как научить детей кататься на лыжах. Самое главное - проявите максимум выдержки. Не ругайте малыша, если что-то не получается. Но в то же время важно приучить его к дисциплине на лыжах. Обучение детей ходьбе на лыжах лучше проводить в малолюдном месте. Это позволит не только избежать столкновений, но и сосредоточиться на занятии. Это великолепный досуг, который не только полезен для здоровья, но и поможет сделать отношения в семье теплыми и дружеским.

**Лыжи** подбираются по формуле  $\text{рост} + 15\text{-}20\text{ см}$ , палки — примерно на 25-30 см меньше роста **ребенка**. До 10 лет **ребенок** должен осваивать классический ход, чтобы потом было проще научиться коньковому ходу.



*Следуйте этим советам, и ваш первый день катания на лыжах будет замечательным, как и все последующие. Никогда не сдавайтесь, если не вышло с первой попытки. Тренировки и старание обязательно помогут достичь результата!*