

Консультация для родителей.

«Продолжаем укреплять здоровье детей с помощью ходьбы на лыжах»

Ходьба на лыжах - прекрасное упражнение для детей. Быстрое передвижение на свежем морозном воздухе укрепляет здоровье, закаливает организм, развивает быстроту, силу, ловкость, выносливость, помогает выработать хорошую согласованность движений. Кроме оздоровительного, эти физические упражнения имеют большое воспитательное значение.

Лыжи принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега.

В процессе ходьбы на лыжах у детей хорошо развиваются органы дыхания и дыхательная мускулатура, дыхание согласуется с движениями, что очень ценно, так как хорошая работа дыхательного аппарата обеспечивает нормальную жизнедеятельность детского организма. Большое значение для предупреждения заболеваний органов дыхания имеет длительное пребывание на свежем воздухе. Зимой дети дышат холодным, чистым, достаточно увлажненным воздухом.

С чего же начинать?

Детям показывают, как нужно держать лыжи при переноске - прижимая к груди, под рукой, на плече, как их скреплять. Дети самые маленькие лыжники должны уметь положить на снег обе лыжи рядом, носками вперёд. Детей учат также самостоятельно надевать и снимать лыжи, очищать их после ходьбы от снега.

Основным способом передвижения на лыжах является попеременный двухшажный ход, или, как его иногда называют, обычный ход. При этом ходе лыжник скользит то на одной, то на другой ноге и попеременно отталкивается палками.

При этом толчок левой ноги, сопровождается отталкиванием правой рукой. Таким образом, при обычном ходе движения руками и ногами производятся так же, как при ходе без лыж.

Вот краткое описание полного цикла движений в обычном ходе. Во время отталкивания правой ногой или левой палкой вперёд выдвигается левая нога, согнутая в колене; на неё переносится тяжесть тела - лыжник скользит на левой лыже; одновременно выносятся вперёд правая рука с палкой. Правая нога после отталкивания полностью выпрямляется, затем расслабляется и сгибается в колене, пятка лыжи в этот момент отрывается от снега. Во время скольжения на левой лыже, правая палка, выносятся вперёд, ставится в снег сбоку носка левой ноги. Правая нога выдвигается вперёд тогда, когда она достигает уровня левой ноги. Начинается толчок левой ноги. Во время отталкивания левой ногой и правой палкой, вперёд выдвигается нога и происходит столкновение на правой лыже;

одновременно с этим левая рука с палкой выносятся вперёд. Руки, при выносе палок вперёд, слегка согнуты в локтях, в конце толчка - полностью выпрямлены сзади, настолько сильно, что ладонь лыжника раскрывается. Палки в этом момент удерживаются большим и указательным пальцами, а также при помощи петли.

Конечно, ребёнок не сразу овладевает всеми тонкостями попеременного двухшажного хода. Да это и не нужно. Вполне достаточно, если ребёнок, впервые поставленный родителями

на лыжи 5-6 лет, овладеет полной координацией обычной ходьбы на лыжах с палками, лишь к 6-7 годам.

Самое полезное подготовительное упражнение ходьба на лыжах без палок. Она прекрасно развивает у детей чувство равновесия, скорости, укрепляет мускулатуру, сердечную и дыхательную систему ребёнка, развивает координацию движений.

Итак, давайте учить детей ходьбе на лыжах вместе. Тогда ваши дети будут здоровы и веселы. Любое дело станет им по плечу. И глянув на ребёнка со стороны, увидите – стройного, гибкого, красивого и сильного человека. Не лишайте себя и детей удовольствия прокатиться по лыжне в морозный день.

