

СТАВЬТЕ РЕБЁНКА НА ЛЫЖИ.

Лыжный спорт – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Обучать детей ходьбе на лыжах можно уже с трехлетнего возраста. Чистый, морозный воздух закаливает организм, придает бодрость, повышает работоспособность и выносливость. При передвижении на лыжах работают все группы мышц, усиливается дыхание и кровообращение. Красивая природа создает хорошее настроение, положительно влияет на нервную систему. Большая динамическая работа ног при ходьбе на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия. Катание на лыжах способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений. Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе, дети меньше болеют простудными заболеваниями.

Во время лыжных прогулок дети выполняют разнообразные действия: спускаются со склона, делают разнообразные повороты, поднимаются в гору. Это способствует воспитанию у них морально-волевых качеств: смелости, решительности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы и взаимопомощи.

Учить стоять и передвигаться малыша на лыжах лучше всего во дворе или в городском парке в ясную безветренную погоду при морозе не ниже 15 градусов на накатанной, с чуть заметным уклоном лыжне. Вначале пусть он попробует просто стоять и переступать по лыжне без палок, так, чтобы ноги были параллельны. Давать малышу палки не стоит, потому, что вся нагрузка будет падать на еще не окрепшие руки. Чтобы заинтересовать ребенка, первые занятия проводите на ровной лыжне в виде игры, имитируя паровоз с прицепом или буксир, который тянет баржу: пусть малыш держится за палку, а вы везете его. Через несколько занятий начинайте обучать его ходьбе скользящим шагом, следите за тем, чтобы ребенок дышал носом. Покажите, как правильно надо падать(на бок, а не вперед или назад) и самостоятельно подниматься, опираясь на руки.

К 4 годам ребенок уже должен уметь надевать и снимать лыжи. В 5 – 6 лет можно начинать учить его делать повороты на месте, переступая вправо-влево, взбираться и скатываться с небольших (до 2 метров) пологих пригорков. Одежда для лыжной прогулки не должна стеснять движения – должна быть легкой, но достаточно теплой. Продолжительность таких прогулок зависит не только от возраста и физической подготовленности ребенка, но и от погоды, состояния снега. Очень утомительно катание на лыжах в оттепель по мягкому, подтаявшему снегу. Не стоит выходить на лыжню при морозе ниже 15 градусов даже если ветер умеренный, и при минус 10 градусах с сильным ветром.

Продолжительность лыжных прогулок можно постепенно увеличивать с 15 – 20 минут до 50, учитывая состояние ребенка. Если он активен, весел – значит все в порядке. Научив сына или дочь самостоятельно бегать на лыжах, вы можете смело вставать на лыжню здоровья всей семьей.



Катание на санках.

Дети очень любят кататься на санках. Даже полутора-двуухлетний ребенок испытывает большую радость, когда его катает взрослый.

Трех-четырехлетние дети уже сами возят санки за веревочку, катают кукол, возят снег, катают друг друга, спускаются с невысоких гор.

Дошкольники этого возраста обычно сидят на санках, положив ноги на сиденье. Вначале дети спускаются с горы при помощи взрослого, затем самостоятельно. Нужно приучать детей после спуска быстро вставать и отводить санки в сторону. Катание с горы нужно сочетать с катанием на саках на ровном месте. Можно предложить толкать санки сзади до ориентира (флажка).

Для старших детей уже доступны более сложные действия, которые требуют большой ловкости и координации движений, а так же воспитывают смелость, и решительность. При спуске с горы можно предложить ребенку обехать препятствие, повернуть в сторону в указанном месте. Необходимо большое внимание уделять регулированию физической нагрузке. Дети получают большую физическую нагрузку, катая друг друга, поднимаясь на гору. Они могут быстро перегреться, так как обычно тепло одеты и находятся в движении, или наоборот замерзнуть, если топчутся на месте. Важно постоянно следить за детьми.

Катание на санках не только развлечение для детей – оно оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка (вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную работу внутренних органов). Катание на санках связано с активным восприятием природы, ориентацией в окружающей среде. Оно связано с проявлением волевых усилий, с яркими эмоциональными переживаниями. Катание на санках способствует всестороннему развитию. Вызвать активность, самостоятельность, инициативу помогают окружающая обстановка, содержание игр и упражнений. Дети приучаются проявлять волю, преодолевать трудности, и препятствия, помогать друг другу.

Упражнения для дошкольников.

1. Толкать санки, опираясь на сидение руками сзади, обехать обозначенный ориентир и вернуться назад.
2. Катать друг друга.
3. Вдвоем везти санки, на которых сидит товарищ.
4. Кататься с горы, сидя на санках вдвоем.
5. Спуск с горы, сидя на коленях на сидении.
6. Спуск с горы, управляем санками с помощью ног.
7. Спуск с горы, проезжая в воротца.