

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

Научите детей безопасному катанию на лыжах!

Уважаемые родители!

Вы решили поставить ребенка на лыжи?

5-6 лет – самый подходящий для эффективного обучения катанию на лыжах возраст.

Первые лыжные занятия не должны превышать 15–20 мин.

Начинать обучение рекомендуется на защищенной от ветра площадке, расположенной недалеко от дома. Быстрые пробежки и дальние переходы по лыжне ему еще не по силам. Оптимальная температура для пробных лыжных прогулок – от -1 до -10 °С. В привычных для ребенка движениях отсутствует скольжение. Поэтому, пробуя двигаться по лыжне, он будет идти, поднимая ногу вместе с лыжей. Для первого раза это неплохой результат, но вам необходимо следить за тем, чтобы малыш выполнял ходьбу правильно: ω при каждом шаге переносил вес тела с одной ноги на другую; ω наклонял туловище вперед сильнее, чем при обычной ходьбе. Когда ребенок освоит ходьбу на лыжах, можно показать ему упражнения.

Упражнения, которые помогут ребенку привыкнуть к лыжам:

- приседания на лыжах;
- прыжки на лыжах на двух ногах и с ноги на ногу;
- «Аист» (поочередное поднимание согнутой в колене ноги с удержанием лыжи горизонтально);
- «Забор» (приставной шаг на лыжах в сторону);
- «Веер» (поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж на 90°);
- «Снежинка» (поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж на 360°);
- переступание на лыжах зигзагом.

После того как ребенок научится выполнять простые упражнения и двигаться, не скрещивая лыжи, можно приступить к обучению его скользящему шагу. Для этого нужно выбрать хорошо накатанную лыжню, идущую под уклон, и показать, как выполняется скользящий шаг: принять стойку лыжника (ноги слегка согнуты в коленях, туловище чуть наклонено вперед, руки опущены) и сделать энергичный шаг вперед, немного проскользнуть на одной ноге, а затем выполнить то же самое другой ногой и т. д.

Упражнения, которые позволят попрактиковаться в скольжении:

- разбег и скольжение на одной лыже до полной остановки (другую слегка приподнять над лыжней);
- скольжение с руками за спиной;
- скольжение с поочередным отталкиванием палками.

Во время скольжения необходимо переносить вес тела с одной ноги на другую. При попытках самостоятельного скольжения маленький лыжник будет с трудом удерживать равновесие. В этот момент вы должны помочь ему!

Простейшие способы торможения:

- «плугом» (пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра);
- «полуплугом» (одна лыжа скользит, другая отставляется пяткой в сторону и ставится на внутреннее ребро, колени сводятся вместе).

Освоив эти упражнения, ребенок уже сможет составить вам компанию на лыжной прогулке!

Помните, что во время занятий лыжами у детей есть права:

- Право на безопасность.
- Постарайтесь исключить все возможные опасные ситуации.
- Нельзя прокладывать лыжню на крутой и холмистой местности и оставлять ребенка на лыжне одного.
- Право на удобство.

Главное – правильно подобрать экипировку: одежда не должна быть слишком теплой и тяжелой; детские лыжи должны легко надеваться и сниматься, иметь хорошие крепления и по высоте превышать рост ребенка примерно на 15–20 см; лыжные палки должны доставать до подмышечных впадин.

➤ Право на тепло и комфорт. Чтобы ребенок на ходу мог менять свое одеяние, наденьте ему многослойный костюм, состоящий из верхней куртки и двух тонких свитеров. Комфорт можно создать, захватив с собой маленький рюкзак с необходимыми теплыми вещами (варежками, носками), термосом с горячим чаем и небольшим перекусом. ☉ Право на свободу действий. Не стоит перегружать ребенка упражнениями или заставлять его делать то, что ему не нравится.

Научите его сразу сообщать об усталости. ☉ Право на уважение.

Прислушивайтесь к детям и принимайте их слова всерьез. ☉ Право на интерес.

Любые спортивные занятия могут понравиться детям только в том случае, если они будут веселыми и забавными. Проводите обучение в игровой форме.

Полезные советы - Наверняка у вас не будет достаточно свободного времени, чтобы часто устраивать лыжные уроки. Этого и не требуется – есть множество забавных игр, в которые можно играть на лыжах – обучите им ваших детей и они сами улучшат свои навыки. - Если соблюдение вышеперечисленных

рекомендаций помогло привить ребенку любовь к лыжам, держите их на видном месте. Увидев спортивную экипировку, малыш сам попросится на лыжную прогулку.

Желаем вам безопасного и приятного катания на лыжах!