

**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!**

**Научите детей
безопасному катанию**

на лыжах!



КГБОУ «Большеулуйский детский дом»
с. Сучково, ул. Советская, д 56.
8 (39159) 29341
(контактный телефон)

Уважаемые воспитатели!

Вы решили

поставить ребенка на лыжи?

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



да-
рые про-
ходы по
силам.

Первые лыжные занятия не должны превышать **15–20 мин.** Начинать обучение рекомендуется на защищенной от ветра площадке, расположенной далеко от дома. Быстрые проходы 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:

- ♦ при каждом шаге переносил вес тела с одной ноги на другую;
- ♦ 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:

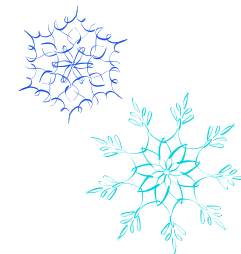
- ♦ приседания на лыжах;
- ♦ прыжки на лыжах на двух ногах и с ноги на ногу;
- ♦ «Аист» (поочередное поднимание согнутой в колене ноги с удержанием лыжи горизонтально);
- ♦ «Забор» (приставной шаг на лыжах в сторону);
- ♦ «Веер» (поворот переступанием на месте вокруг пяток, а затем вокруг носков лыж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