

Консультация для родителей

«Ходьба на лыжах и закаливание дошкольников»

Инструктор по физической культуре 1КК:
Орлова Ю.А.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов. Для всех занятий, прогулок, игр, развлечений на лыжах характерно достоинство, которое выразительно отображено русской пословицей: "Мороз не велик, а стоять не велит".

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям ребенка. Особенно затрудняют обучение лыжи, приобретенные "на вырост". Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см) роста малыша. Чем меньше вес ребенка, тем меньше и прогиб (жесткость) лыж - расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды. Крепления на лыжах, для зимней обуви, должны быть безопасными для рук (ремешки - без острых режущих углов) и соответствовать обхвату обуви.

Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для ребенка, если он насквозь промок и замерз. "Мокрые" лыжные прогулки весьма нежелательны и для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветро-водонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельной куртке и брюкам - так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если комбинезон или куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Детям очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шляпка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от -1 до -10°C. В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на 2-3°. При

сильном ветре (скорость 6-10 м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжная прогулка отменяется.

Ребенку даются основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- запрещено использовать снег для утоления жажды;
- недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.

В детском саду обучение передвижению на лыжах начинается со средней группы.

Дети обучаются ходьбе на лыжах ступающим шагом без палок. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Кроме того, при ходьбе без палок легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Прежде всего, инструктор по физической культуре учит детей исходному положению (стойка лыжника): ноги на ширине ступни и слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

В дальнейшем дети учатся передвигаться на лыжах скользящим шагом, осваивают попеременный двухшажный и бесшажный ход, повороты на месте и в движении, торможение, а также спускам с горки в низкой, средней, высокой стойке, подъемам на горку обычным шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».

Для закрепления навыков передвижения на лыжах проводятся подвижные игры.

Подготовка организма ребенка к ходьбе на лыжах.

Обучение детей дошкольного возраста ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода.

Подготовительный период охватывает сентябрь, октябрь, ноябрь, т.е., те месяцы, когда снежный покров для передвижения на лыжах еще недостаточен. На прогулке с детьми, одетыми в облегченную одежду проводятся упражнения, игры, преследующие цель общего физического развития и закаливания. Например, игры «Пробеги, не задень», ходьба под воротца, перешагивание ряда палок и др.

На физкультурных занятиях особое внимание уделяется упражнениям, укрепляющим мышцы стопы (ходьба на носках, собирание шнура пальцами ног, сжимание и разжимание пальцев ног, вращение кольца ногами). Очень важна тренировка вестибулярного аппарата. С этой целью в занятия включаются повороты, наклоны туловища, кружение, ходьба по бревну, бег с высоким подниманием ног, упражнения со скакалкой.

Ходьба на лыжах – хорошее средство физического развития детей, закаливания, развития быстроты, выносливости, координации. Она способствует укреплению мышц туловища, рук и ног, связок голеностопных суставов, упражняет вестибулярный аппарат, сердечнососудистую и дыхательную системы, развивает быструю ориентировку в пространстве и времени. Ритмичное длительное чередование напряжения и расслабления хорошо тренирует работоспособность сердечнососудистой и нервной системы, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания. Лыжные занятия способствуют воспитанию морально – волевых качеств.