

УЧИТЕ ДЕТЕЙ КАТАТЬСЯ НА ЛЫЖАХ

Консультация для родителей

Мороз и солнце - день чудесный!

Собираясь с крохой на лыжную прогулку, взгляните на градусник за окном. Если морозец не больше 10-12⁰, ваши планы не должны измениться. Но если холоднее, ничего не поделаешь, придется отложить лыжи до более теплой погоды.

Кроме того, день должен быть не слишком ветреным, а воздух не слишком сырым (не более 80%). И помните, морозный воздух в 1,5 раза богаче кислородом, чем летний.

Также зимой в воздухе выше уровень отрицательных ионов, которые тонизируют организм, укрепляют нервную и сердечно-сосудистую системы, снимают спазмы мускулатуры желудочно-кишечного тракта, бронхиальных и сосудистых стенок. Поэтому лыжные прогулки рекомендованы нервным, раздражительным, возбудимым детям, а также страдающим нарушениями сна.

Родителям также стоит знать, что снег обладает высокой адсорбирующей активностью - как губка впитывает пыль, выхлопные газы, поэтому зимой легче дышится.

Физические нагрузки вносят свой вклад в детское здоровье: активизируется энергетический обмен, лучше усваивается кислород, повышаются защитные силы организма.

Погуляйте с малышом под лучами зимнего солнышка, и в коже крохи под воздействием ультрафиолета образуется витамин D, защищающий дошкольников от так называемого позднего рахита.

Не рекомендуются лыжи:

- детям с хроническими заболеваниями уха, горла и носа - тонзиллитом, аденоидами, гайморитом, насморком, отитом. Переохлаждение может вызвать обострение. Прежде чем поставить ребенка на лыжи, заручитесь согласием ЛОР-врача и педиатра;
- малышам, только что переболевшим гриппом или ОРВИ. Детскому организму требуется 10-14 дней на восстановление сил;
- если у ребенка хронический пиелонефрит, цистит или другое воспалительное заболевание мочевыводящей и половой систем;
- прежде чем заняться лыжным спортом с малышом, страдающим астматическим бронхитом или бронхиальной астмой, посоветуйтесь с врачом-пульмонологом.

Не менее важная вещь - правильная экипировка

Одежда юного лыжника должна отвечать следующим требованиям: быть теплой, но легкой, многослойной и не стеснять движений.

Первый "слой" - хлопчатобумажная футболка и колготки.

Второй "слой" - шерстяные носки, рейтузы, свитер. Желательно на размер побольше, чтобы под свободной одеждой оставалось место для воздушной прослойки, которая сохраняет тепло.

И наконец, третий "слой" - куртка с капюшоном, брюки на утепляющем материале, желательнее из плащевки или плотной влагоотталкивающей ткани.

На голову - лыжную шерстяную шапочку, на руки - варежки.

Как выбрать лыжи

Общее правило для тех, кто уже уверенно чувствует себя на лыжах: палки должны доходить ребенку до подмышек, а сами лыжи должны быть на 10-15 см длиннее его роста. Новичкам, наоборот, требуются лыжи покороче - на них легче маневрировать, осваивать новые движения и повороты.

Крепление, как у взрослых, малышам, конечно, ни к чему. Лучше выбрать самые простые лыжи с ячейкой из ремня для ноги и полужесткие крепления с широкой резинкой, которая будет обхватывать вроде босоножек ступню ребенка над пяткой.

Как ни странно, в валенках крохе проще дается обучение, потому что в работу включаются почти все мышцы стопы, а значит, маленькому лыжнику легче выполнять повороты на спуске, сохраняя естественную стойку. А когда малыш устанет или ему надоест лыжная прогулка, можно просто пробежаться в валенках по снежку. Ну а когда ребенок подрастет и освоит лыжную премудрость, нужно будет приобрести ему специальные лыжные ботинки. Они должны быть на размер больше ноги, чтобы надеть шерстяные носки.

На лыжную становись!

Хотите, чтобы ребенок легко освоил лыжи, будьте готовы выйти вместе с ним на лыжню. Очень важно показать малышу, как надо двигаться на лыжах. А будет еще лучше и обучение пойдет веселее, если с вами пойдут маленькие друзья сына или дочери.

Что нужно знать мамам и папам? От родителей потребуются проложить в парке лыжню длиной 200-300 м и провести по ней малыша - сначала с палками, а когда он почувствует себя увереннее - без них. Дело в том, что ходьба без палок дает возможность научиться скользить то на одной, то на другой лыже, разучить толчок ногой (правой, левой). В то же время это развивает чувство равновесия.

На этом этапе тренируйте ребенка в медленном и среднем темпе 2-3 недели, а затем проложите другой маршрут, немного сложнее - с изменчивым рельефом, простыми поворотами.

Следующий шаг - горка.

Перед спуском с горки объясните ребенку следующее: выставлять палки острыми концами вперед ни в коем случае нельзя - это опасно; с незнакомой горки сразу спускаться не разрешается - осваивать ее нужно снизу, после каждого спуска забираясь немного выше.

Для этого нужно научить малыша подниматься в гору "елочкой и "лесенкой".

И последнее. Присматривайтесь к ребенку, чтобы не пропустить утомления. При нормальной нагрузке лицо малыша розовеет, дыхание ровное, настроение бодрое. Если же малыш "в мыле", стал часто дышать, сильно покраснел, значит, силы на исходе, хватит спорта - пора домой!

Вот, собственно, и все. Счастливой прогулки и хорошей лыжни!

