



**Материал подготовила
инструктор по физической
культуре**

**Прокопенко
Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«На лыжи всей семьёй!»

Зима – любимое время года для детей. Самое время учиться кататься на лыжах. Для начала, конечно же, следует приобрести лыжи для ребенка. Как выбрать лыжи вашему ребенку?

Процесс выбора лыж для ребёнка отличается от выбора лыж для взрослого. Детские лыжи имеют ряд особенностей, которые делают катание на них более комфортным и безопасным.

В первую очередь надо выбрать лыжи ребенку в зависимости от возраста.

Трех - четырехлетнему малышу лучше всего для начала выбрать короткие и широкие детские лыжи (36-45 см в длину и 7,5-8 см в ширину) с закругленным концом.



Для детей постарше (возрастом 5-6 лет) длина лыж должна быть чуть меньше, чем рост самого ребенка (80-90 см).

А вот если нужно выбрать лыжи ребенку, который уже умеет кататься, можно взять более длинные и узкие лыжи. В этом возрасте можно переходить с укороченных лыж на лыжи, которые на 10 см длиннее роста ребенка, а ширину можно уменьшить до 4,6-4,8 см.

Начиная с 10-11 лет ребёнку можно выбирать лыжи как для взрослого: по росту – длину, по весу – жёсткость лыж.

Рост лыжника см	Гонимые лыжи		Прогулочные лыжи
	коньковые	классические	
190	195	210	210
185	195	210	210
180	195 - 190	205 - 210	200 - 210
175	185 - 190	200 - 205	190 - 200
170	180 - 185	195 - 200	190 - 200
165	175 - 180	190 - 195	180 - 190
160	170 - 175	185 - 190	180 - 190
155	165 - 170	180 - 185	170 - 180
150	160 - 165	175 - 180	170 - 180
145	155 - 160	165 - 170	160 - 170
140	150 - 155	160 - 165	150 - 160

Лыжные крепления

Малышам, которые еще только-только начали твердо стоять на ногах, можно приобрести лыжи, которые продаются в комплекте с креплениями под обычную детскую зимнюю обувь.

Самые дешевые и простые крепления - мягкие крепления в виде ленты из кожи или х/б резинки. Но такие крепления могут легко соскользнуть и запутаться. Поэтому лучше приобрести лыжи с полужесткими металлическими креплениями на резиновых ремешках: они более надежны, но при этом безопасны.



Детям постарше можно приобрести лыжи с жесткими креплениями и лыжными ботинками.



Лыжные палки

Лыжные палки для детей должны быть легкими, с удобными рукоятками для обхвата, с ремешками (чтобы ребенок не терял палку во время движения). Наконечники должны быть не острыми с прочным и достаточно большим опорным элементом в виде звездочки или кольца.

Рост ребенка – основной критерий при выборе лыжных палок. Для конькового хода нужны длинные палки — выше плеча. А для классического хода нужны более короткие палки, по подмышки.

Маленькие лыжники могут и вовсе обойтись без лыжных палок. Их задача – научиться твердо стоять на лыжах и при этом сохранять равновесие.

Игры на лыжах очень нравятся детям разного возраста. Если вы начнете обучение ходьбе на лыжах в игровой форме, ребенок воспримет эти физические упражнения как игру и намного легче будет справляться с трудностями.

Игры на лыжах для детей младшего дошкольного возраста.

Упражнение. Исходное положение: стоя на лыжах на снегу, приподнять носок одной лыжи, опустить. Пятка прижата к снегу (опоре). То же — другой лыжей.

Упражнение. «Солнышко». Переступая носками вокруг пяток «нарисовать» солнце на снегу.

Упражнение. «Снежинка». Переступая вокруг носков лыж, «нарисовать» снежинку

Упражнение. «Лесенка». Переступанием вправо «нарисовать» лесенку, то же влево.

Упражнение. «Аист». Поднять одну лыжу («аист» поджал «лапку»), стоять несколько секунд на другой ноге, сохраняя устойчивое равновесие. То же - на другой ноге.

Упражнение «Зайчики». Попробуй, малыш, выполни лёгкие прыжки на месте на двух лыжах одновременно.

Упражнение Выполнить то же самое, но с небольшим продвижением вперед.

Пройди по кругу.

Взрослый прокладывает лыжню по кругу диаметром 10—30 м. Дети по очереди выходят на лыжню в месте, обозначенном флажком. Каждый должен пройти по лыжне полный круг и снова вернуться к флажку.

Воротики.

На ровном месте поперек лыжни ставятся воротики — две составленные верхними концами под углом лыжные палки или два длинных прута. Подходя по лыжне к воротикам, дети сгибают ноги сильнее и проходят через них, стараясь не сбить. На круговой лыжне можно расставить несколько воротиков, которые могут быть разной высоты, тогда и пригибаться, проезжая в них, надо по-разному.

Чем дальше, тем лучше.

Ребенок совершает 5—6 шагов энергичного разбега и, оттолкнувшись на последнем шаге как можно сильнее, скользит на двух лыжах до полной остановки. Если проводится соревнование между несколькими детьми, то выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Кто первый повернется?

Дети становятся на одной линии на расстоянии нескольких шагов друг от друга лицом к взрослому. По его команде: «Кругом!» — дети поворачиваются, переступая на месте вокруг себя. Выигрывает закончивший поворот первым. Дети должны стараться повертываться так, чтобы на снегу образовался рисунок звездочки.

Игры на лыжах для детей старшего дошкольного возраста.

1. Шире шаг.

Взрослый отмечает на лыжне 20-26 м и предлагает ребенку преодолеть это расстояние без палок, делая широкие скользящие шаги. Попытка, в которой ребенку удастся пройти дистанцию самым маленьким числом шагов, считается рекордной. На следующих занятиях он пытается улучшить свой результат.

2. Конькобежец на лыжне.

Сперва дети передвигаются по лыжне, заложив руки за спину и слегка нагнувшись вперед, подражают позе конькобежца. Потом они выпрямляются, опускают руки и пробуют катиться вперед, отталкиваясь лыжами в стороны — назад, как на коньках.

3. Кто быстрее?

Несколько играющих (или вся группа) становятся на исходной линии на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. По сигналу они начинают бег на лыжах в прямом направлении до обозначенного (в 25-30 м) места. Выигрывает тот, кто достигнет цели первым. Назад дети возвращаются спокойным шагом.

4. Слалом.

На ровном месте на лыжне расставляются 5-7 меток (лыжные палки, веточки и т. п.). Ребенок пробегает между ними на лыжах змейкой, совершая повороты и огибая палки то с правой, то с левой стороны. В соревнованиях выигрывает тот, кто пройдет дистанцию быстрее других и не свалит ни одной метки.

5. Лесная карусель.

Несколько ребят становятся на лыжню, проложенную вокруг красивой пушистой елочки. Дети одновременно бегут по лыжне вокруг елочки, стараясь сохранять между собой определенное заданное в начале игры расстояние. Пробежав несколько кругов в одном направлении, ребята останавливаются и, немного отдохнув, поворачиваются и «заводят карусель» в другом направлении.

6. Догонялки.

На снегу по кругу прокладывается лыжня диаметром 25-30 м. Двое детей становятся на лыжне на равном расстоянии друг от друга. По сигналу взрослого они начинают бег по кругу в обусловленном направлении, пытаются догнать друг друга. Когда взрослый произнесет: «Стой!», играющие прекращают движение, останавливаются, а взрослый оценивает, кто кого догонял лучше.

7. Восьмерка.

Идя по свежему снегу, совершая повороты переступанием влево и вправо, ребенок должен выпisać на нем восьмерку с диаметром каждого кольца примерно 2,5-3 м. Каждый выписывает свою восьмерку или несколько детей идут друг за другом по одной восьмерке. Надо пройти по следу несколько раз в одну, потом в другую сторону.

8. Встречная эстафета.

На поляне на расстоянии 60 м друг от друга прокладываются два параллельных лыжных следа - стартовые линии. Играющие делятся на две команды. Дети становятся в колонны за линиями. По сигналу взрослого стоящие в колоннах первыми начинают бег в прямом направлении навстречу друг другу, стремясь как можно быстрее добежать до противоположной стартовой линии. В момент пересечения ее играющий подает условный знак (взмах руки, хлопок над головой, возглас и т. п.), по которому следующий в его команде начинает бег. Выигрывает та команда, все игроки которой соберутся за стартовой линией второй команды.

9. Попробуй, догони!

В игре участвует небольшая группа детей. Линия финиша обозначается одна, но каждый участник игры имеет свою стартовую отметку на лыжне. В результате самый сильный должен пробежать 100 м, кто немного послабее - 80 м, 60 м и т. д. По сигналу взрослого все одновременно пускаются в путь. Каждый стремится прибежать к финишу первым, обогнав по пути бегущего впереди.

10. Следопыты.

Взрослый заранее прокладывает в лесу лыжню длиной примерно 300—500 м. Лыжня должна быть достаточно сложной - иметь неожиданные повороты, небольшие спуски и подъемы, местами скрываться за кустарниками или деревьями и т. п. Взрослый обозначает направление движения по лыжне яркими метками (флажками, стрелками и др.). Игровая задача заключается в том, чтобы самостоятельно пройти по лыжне до финиша, отыскивая путь по ориентирам. Хорошо, если на финише ребят поджидает какой-нибудь сюрприз - разукрашенный снеговик, любимый мишка, сидящий на снежном кресле, кто-нибудь из взрослых или старших детей, раздающий участникам пробега памятные самодельные значки и т. п.

Упражнения и игры с лыжами на горках.

1. Коридор.

Спускаясь с горки, дети стараются проехать точно по намеченному пути, не задевая и не наезжая на прутики или флажки, которыми обозначен коридор. Дети спускаются с горки, меняя положение, едут, выпрямившись, держа руки в стороны, затем приседают, а руки вытягивают вперед.

2. Подними предмет.

Игра заключается в том, что, спускаясь с невысокой горки, ребенок должен, присев и наклонившись, поднять заранее положенный на середине склона предмет (еловую шишку, флажок и др.). Мимо предмета следует проезжать и слева и справа, поднимая его то левой, то правой рукой.

3. На одной лыжне.

Дети пробуют спуститься с небольшого ровного склона на одной лыжне, приподняв другую ногу коленом вперед и слегка оторвав лыжу от снега. Для сохранения равновесия они балансируют руками. При потере равновесия надо опустить другую ногу и спускаться на обеих лыжах, потом снова скользить на одной. Во время спуска можно попробовать приподнимать то правую, то левую ногу.

4. Много веселья вызывает спуск с горки парами, втроем, вчетвером, держась за руки. Надо постараться скользить всем в одном направлении и с одинаковой скоростью, чтобы как можно дольше не разрывать цепочку, не упасть.

5. Скатывание с горки на коротких лыжах – увлекательное занятие. Такие лыжи можно приобрести и в магазинах детских товаров или сделать самим, используя старые, сломанные лыжи или дощечки с загнутыми концами.

6. Зимнее троеборье.

На одной стороне площадки втыкают задним концом в снег лыжи по числу играющих, на другом расставляют такое же количество санок. Каждый играющий становится у своих лыж. По сигналу взрослого он должен выполнить как можно быстрее три задания: 1) добежать до противоположной стороны площадки; 2) взять санки, сесть на них и, отталкиваясь ногами, вернуться назад, аккуратно поставив санки; 3) взять лыжи, встать на них и добежать до противоположной стороны площадки, остановиться и повернуться кругом, лицом к взрослому, который в это время должен находиться примерно в центре стартовой линии.

Рекомендуемая литература

1. М.П.Голощекина, "Лыжи в детском саду"
2. Ж. «Инструктор по физкультуре» №1-2012г. «Ходьба на лыжах и катание на коньках детей 6-7 лет»
3. Бедыхова Я. «Мама,папа, занимайтесь со мной...» М. «Физкультура и спорт»
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений
5. Ж. «Трамплин + Синдбад» №2-2006г. «Лыжный спорт»