

Учимся ходить на лыжах



Учимся ходить на лыжах

Польза катания на лыжах

Катание (ходьба) на лыжах — очень полезный вид физической активности направленный на поддержание здорового образа жизни. Катание на лыжах укрепляет иммунитет, развивает быстроту движений и координацию, отлично разрабатывает мышцы.



Учимся ходить на лыжах

Ходьба на лыжах очень популярна в нашей стране и является доступным, увлекательным и полезным занятием, прекрасным средством укрепления здоровья, закаливания, развития выносливости.

Лыжные прогулки придают бодрость, повышают работоспособность, создают хорошее настроение.



Учимся ходить на лыжах

Лыжные ботинки должны быть свободными, мягкими, сухими.

Необходимо проверить исправность лыжного инвентаря (неисправностями считаются: трещины, сколы, поломки носка или пятки лыж, деформация скользящей поверхности).

Лыжные палки должны соответствовать росту и весу лыжника.

Во избежании потертостей не следует надевать тесную или слишком свободную обувь.

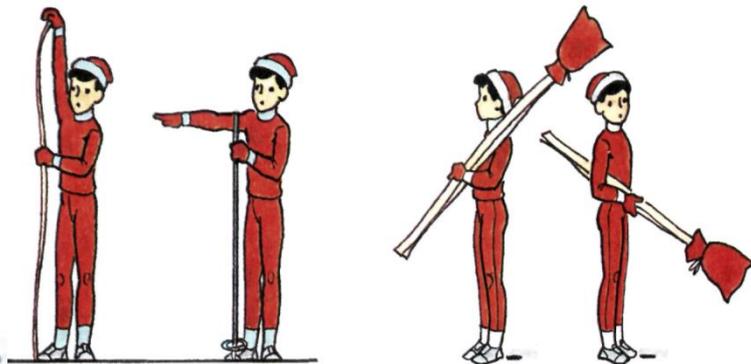


Учимся ходить на лыжах

Начинать осваивать «лыжную грамоту» можно, как считают врачи и педагоги, с 3-4 лет.

Между тем без умелой помощи взрослого в овладении навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками, конечно, не обойтись.

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек.



Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник и регулируемой длины ремень для кисти руки.



Важный момент: детям лет до 5 лыжные палки вообще не нужны.

Для начала можно использовать валенки или сапожки, ботинки с тупым носком. Крепления у лыж при этом должны быть мягкие. Носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4 см. Чтобы лыжи не соскакивали, сзади ботинок должен туго обхватывать пяточный ремень.

Самое трудное — первые шаги. Их лучше начинать в погожий зимний день, когда температура воздуха не ниже -10°C .

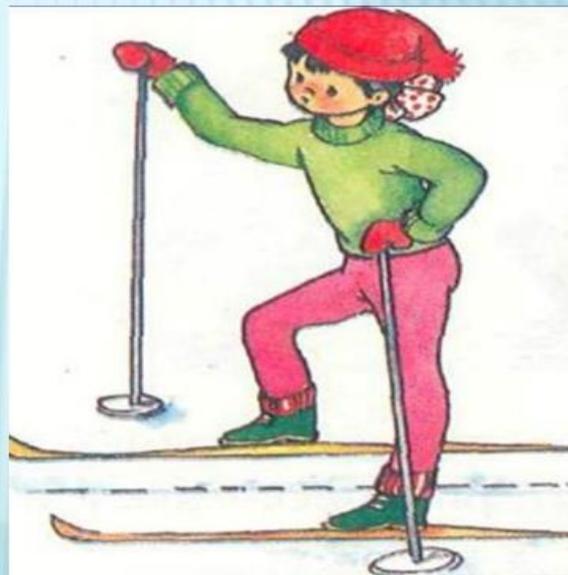
Прежде всего, ребенка следует научить самостоятельно надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения.

Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить. Упадет — не беда. Постарайтесь обойтись без упреков и насмешек. Посмейтесь вместе и объясните, что падать надо тоже умеючи: не назад, не вперед, а в сторону.

Учимся ходить на лыжах

На лыжах можно передвигаться разными способами. При подъеме в гору используют ступающий шаг, а при передвижении на равнине –скользящий шаг.

Ступающий шаг – самый простой способ передвижения. Ноги переставляются как при ходьбе.



Научите ребенка основным лыжным движениям

Ступающий шаг.

Встать на лыжи. Поднять правую ногу с лыжей, хлопнуть ею по снегу. Затем тоже самое левой ногой. Это и есть ступающий шаг.

Ходьба ступающим шагом без палок



- Первый этап в освоении передвижения на лыжах.
- При этом способе надо поочередно приподнимать носки лыж, а пятки прижимать к снегу и так совершать движения.
- Руки сначала движутся произвольно.
- В дальнейшем необходимо следить за тем, чтобы левая рука выносилась вперед вместе с правой ногой, а правая рука - с левой ногой.

Скользящий шаг.

Основная стойка лыжника: ноги слегка согнуты в коленях, а тело наклонено вперед. Принять стойку лыжника. Не отрывая лыж от снега, сделать скользящее движение вперед правой ногой, перенеся всю тяжесть тела на нее. Как только почувствуешь, что правая лыжа останавливается, сделать то же движение левой ногой. Чем сильнее будет толчок, тем длительнее будет скольжение.

Скользящий шаг – самый быстрый способ передвижения. Отталкиваясь одной лыжей от снега, лыжник скользит на другой. Во время скольжения он выносит первую лыжу вперед и наступает ею на снег, а второй отталкивается. Руки лыжника работают так же, как при выполнении бега.



Учимся ходить на лыжах

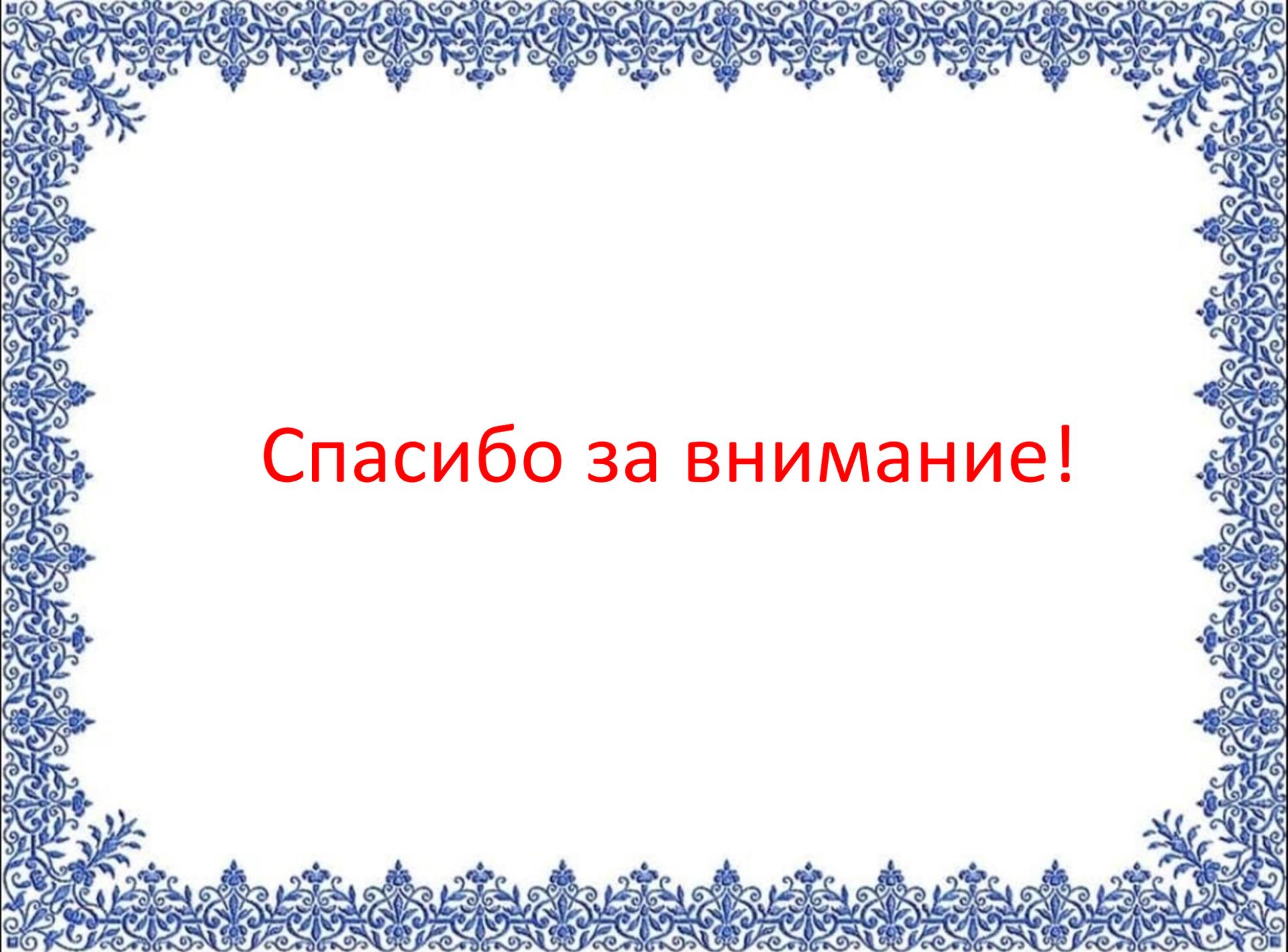
Поворот

Удобнее всего поворачиваться на месте переступанием. Приподними правую ногу, не отрывая конца правой лыжи от снега. Перенеси ее на полшага вправо. Таким же способом переставь левую лыжу. Затем опять правую. И так далее. Если делаешь поворот правильно, то на снегу останется след в виде расходящихся лучей.

Способы поворотов на лыжах

Поворот переступанием вокруг пяток лыж выполняется из исходного положения – лыжи параллельно. Палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.



A decorative border in blue ink, featuring intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is composed of repeating motifs of leaves, flowers, and swirling lines, creating a classic, ornate frame.

Спасибо за внимание!