

**«На лыжи вставай – здоровье
укрепляй!»**



Консультация для родителей

Лыжи – один из самых массовых, привлекательных и доступных видов спорта. Когда человек передвигается на лыжах, у него работают все основные группы мышц, нормализуется дыхание и кровообращение, укрепляется стопа. Катание на лыжах помогает предупредить развитие плоскостопия, способствует развитию пространственных ориентировок, координации движений.

Благодаря регулярным занятиям на свежем воздухе дети меньше болеют простудными заболеваниями.



Упражнения для обучения

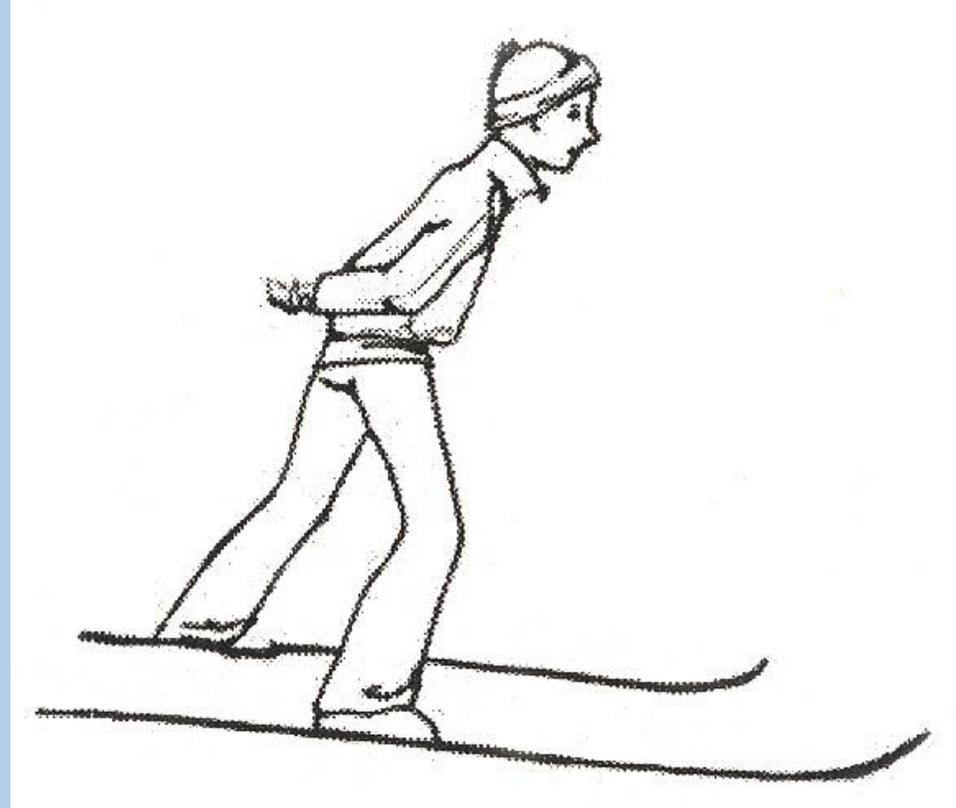
скользящему шагу:

- Ходьба на лыжах ступающим шагом.
- Ходьба вслед за взрослым скользящим шагом.
- Ходьба по лыжне попеременно, то ступающим, то скользящим шагом
- Ходьба на лыжах, приседая под воротики.
- Ходьба по лыжне со сменой темпа по сигналу взрослого.
- Ходьба на лыжах на согнутых ногах.



Отработка координации рук и ног.

- Ходьба на лыжах с одновременным перенесением веса тела с одной ноги на другую, удлиняя шаг.
- Ходьба на лыжах со сложенными за спиной руками.
- Ходьба по лыжне без палок, сильно размахивая руками.



Упражнения для обучения поворотам:

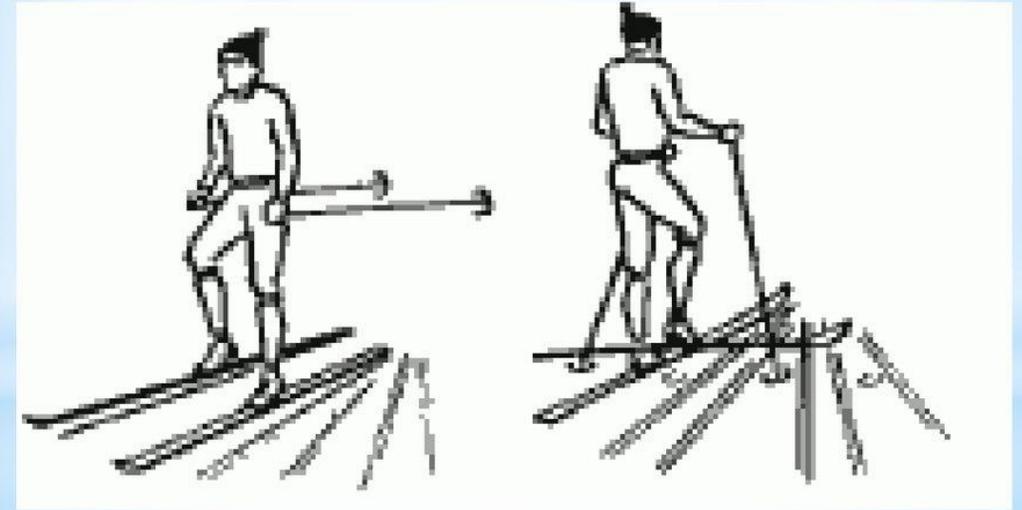
- Переступание вокруг пяток лыж.
- Обход стоящего на пути дерева – поворот переступанием.
Передвижение на лыжах между флажками так, чтобы не сбить их.
- Переступание вокруг носков лыж.
- Передвижение по лыжне с обходом лыжных палок, стоящих на расстоянии 2 м друг от друга.
- Повороты переступанием на 180, затем на 360 градусов в правую (левую) сторону.

СПОСОБЫ ПОВОРОТОВ НА ЛЫЖАХ НА МЕСТЕ:

* переступанием

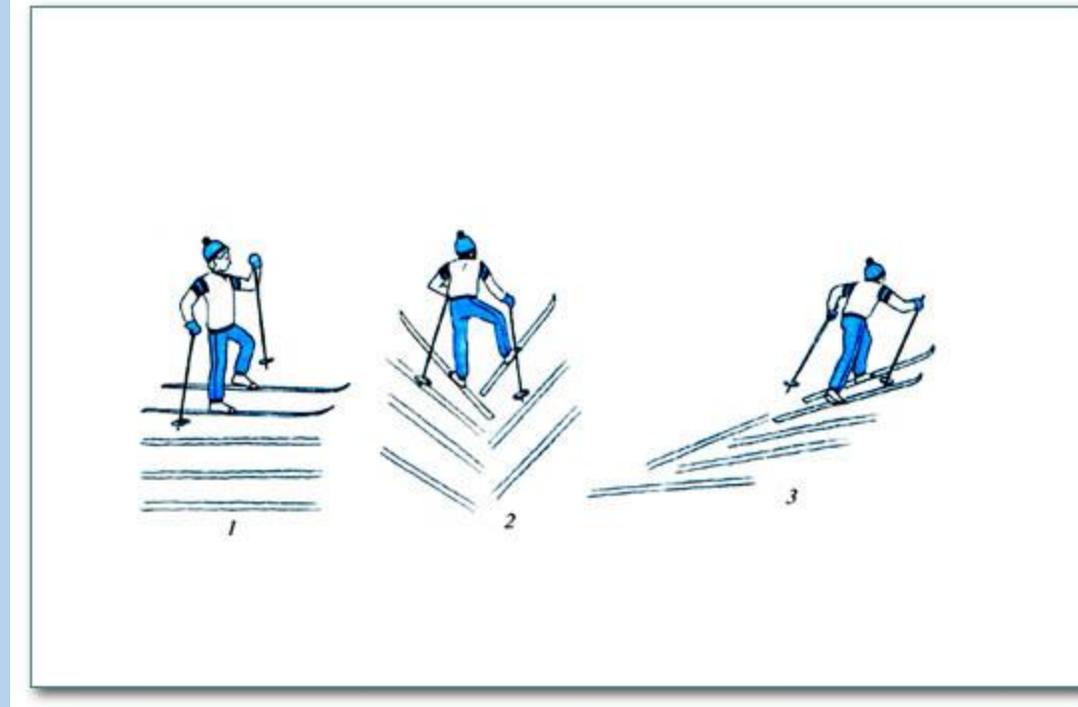
а) вокруг пяток лыж

б) вокруг носков лыж



Упражнения для обучения подъемам:

- Подъем «лесенкой» – используется на крутых склонах и осуществляется боком приставным шагом.
- «Ёлочка» – носки лыж разведены и поставлены на внутренние ребра, так чтобы не проскальзывали.
- «Полуёлочка» – одна лыжа ставится по прямой, а другая, стоящая выше по склону, под углом.
- Приставные шаги на ровном месте правым (левым) боком. Имитация подъема «ёлочкой» на ровном месте.



Упражнения для обучения спуску со

склона.

- Спуск выполняется в основной, низкой или высокой стойке.
Основная стойка: ноги слегка согнуты в коленном и голеностопном суставе, руки согнуты в локтях.
- Низкая стойка: лыжник приседает как можно ниже и наклоняет туловище вперед, руки вытянуты вперед.
- Высокая стойка: лыжник держится прямо, ноги слегка согнуты в коленных суставах.
- Спуск со склона в основной стойке:
- Спуск со склона, мягко пружиня ногами.
- Спуск со склона в воротца (лыжные палки).
- Спуск с поворотом и переступанием лыжами.
- Спуск, взявшись за руки.
- Спуск, низко присев.
- Спуск со склона, стараясь попасть в цель.

Стойки спусков

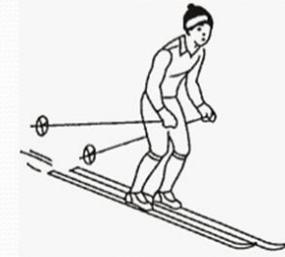
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке



Спуск в стойке отдыха



А главное, если ваш ребенок
полюбит лыжи с раннего
детства эта любовь останется
на всю жизнь.



Спасибо за внимание!

