

Консультация для родителей

Лыжня зовёт...

Подготовила: инструктор по физической культуре,

Чугунова Е.А.

Как же красива природа зимой! Вокруг мягкий пушистый снег, деревья серебрятся, лёгкий морозец кусает за румяные щёчки. Однако в санках по глубокому снегу далеко не проедешь. То ли дело лыжи! Малыш не умеет на них кататься? Что ж, если ему уже есть 4 года, то пора начинать учиться.

Лыжи.

Их нужно выбирать в соответствии с ростом ребёнка. Раньше считалось, что и у взрослых, и у детей кончики правильно подобранных лыж должны находиться на уровне вытянутой руки, если поставить их вертикально. Однако ортопеды вычислили: чтобы стопа не перенапрягалась, этот спортивный снаряд должен быть на 15 - 20 сантиметров короче указанного ориентира. Так легче передвигаться, да и скорость развить гораздо проще. Сейчас в магазинах продают лыжи разных типов: пластиковые, комбинированные и деревянные. У каждого типа свои плюсы и минусы. Для ребёнка лучше всего выбрать полу пластиковые универсальные лыжи.



Правила выбора лыж.

Проверьте, как сгибаются лыжи. В хороших лыжах это происходит равномерно, пропорционально приложенным усилиям.

Обратите внимание на геометрию лыж. Если они кривые, лучше сразу отложить их в сторону.

Посмотрите вдоль лыжи со стороны скользящей поверхности. Она не должна быть изогнутой в продольном направлении (желобок - обязательно прямой), в хороших лыжах нет «винта» (линии поперёк носка и пятки скользящей

поверхности должны быть параллельны).

Поверните лыжу боком, смотрите вдоль - скользящая поверхность должна иметь равномерный плавный изгиб, без бугров, впадин или резких перегибов. Подберите лыжи по жёсткости. Вот самый простой способ её определения. Сначала нужно определить центр тяжести лыж. Для этого каждую из них нужно взять двумя пальцами за боковину и удерживать на весу, передвигая руку, пока лыжа не станет параллельна полу. Затем лыжи следует аккуратно сложить скользящей поверхностью друг к другу и сжать их одной рукой на 3 см ниже центра тяжести. Между лыжами должен остаться зазор около 1-1,5 мм. Проверьте совпадение центров тяжести. Сложите лыжи вместе, пятки на одной линии. В идеале эти точки должны совпадать, но расхождение порядка 1-1.5 см вполне допустимо.

Если лыжи прошли тест, можно смело их покупать.

Крепления.

Как правило, лыжи продаются без креплений. Исключение - некоторые импортные модели, они бывают даже с ботинками. Для детей в возрасте от 5 лет можно купить металлическое или пластиковое крепление, которое отлично держит мысок и не позволяет скользить пятке. Не надо покупать крепления, состоящие из одного только ремешка, или такие, из которых нога легко выскакивает. С ними ребёнок никогда не научится правильно кататься на лыжах, и потеряет всякое желание осваивать их.

Обувь.

Очень важно выбрать подходящую лыжную обувь. Можно выбрать отечественные ботинки, они вполне удобны, хорошо впитывают жировую смазку, и ноги в них остаются сухими, что очень важно. Импортные ботинки имеют пластиковый носок, с помощью которого нога фиксируется в креплении. Стопа не гуляет по лыже, угроза поломки такого крепления крайне невелика, да и защёлкнуть его можно за пару секунд. Если крепления предполагают обычную обувь, на ребёнка можно надеть обычные зимние сапожки или ботинки. Главное, чтобы они были достаточно мягкими, и нога могла активно двигаться. Собираясь на лыжную прогулку, следует надеть на ножки малыша толстые носки. Нога должна сидеть в ботинке плотно, но не тесно, иначе ребёнок замёрзнет.

Палки.

Лыжные палки подбирают так, чтобы, когда малыш стоит, их ручки находились на уровне его плеча. В этом случае будет удобно отталкиваться, и сил на толчок потребуется меньше. Палки должны быть прямыми и достаточно лёгкими. Внимание! Вы должны проследить, чтобы при катании ребёнок не перекладывал весь вес на палки, иначе он не сможет научиться правильно скользить. Если такое происходит, то от помощи палок при катании на время придется отказаться.

Подготовка лыж.

Бытует мнение, что натирать мазями надо только деревянные лыжи, и это в корне неверно. Пластиковые также нуждаются в хорошей смазке, поскольку она делает ход более плавным и не даёт лыжам проскальзывать. Смазки бывают двух основных видов: смазки скольжения и смазки держания. Выбор мази зависит от температуры воздуха. Дома перед наложением новой держащей мази желательно снять остатки старой пластиковым скребком. Накладывать её лучше в 2-3 тонких слоя, растирая каждый пробкой.

Выбор одежды.

Так как малыш ещё не умеет кататься на лыжах, то он вряд ли будет настолько активен, чтобы сильно вспотеть. Поэтому для первых лыжных прогулок лучше одеть его так, как и для обычных. Желательно, чтобы одежда была непромокаемой, с манжетами на руках и ногах.

Маршрут.

Для первого катания лучше всего подойдет трасса с лёгким уклоном и не длинная. Можно пойти на озеро недалеко от дома, где уже накатали хорошую лыжню. Не стоит выбирать сложные трассы с многочисленными спусками и подъёмами, а также трассы для конькового хода, на них нет лыжни, и ребёнку будет тяжело кататься.

Как правильно кататься.

Первые шаги лучше делать дома. Нужно надеть лыжи на ребёнка и попросить, чтобы он немного пошлёпал в них по полу. Просто потоптался на месте и понял, что это не страшно. Пусть попробует сделать небольшие скользящие шаги вперед, потом назад. Как только кроха перестанет бояться странной «обуви», можно выходить на улицу.

В классическом ходе лыжи должны находиться параллельно направлению движения, а лыжник передвигается «шагами», подобными обычным, однако при этом происходит легкое отталкивание и скольжение. Ощущение такое, будто малыш скользит по гладкому полу в носках! Такая техника предпочтительна для ребёнка, она более естественна и требует меньшей физической подготовки. Для начала нужно выбрать ровное место и предложить ребёнку потоптаться на лыжах. При этом важно, чтобы карапуз никуда не соскальзывал произвольно, иначе он может испугаться! Когда малыш освоится с новыми ощущениями, можно переходить к обучению.

И удачной Вам прогулки!