

Консультация для родителей

«Зимние виды спорта для детей»

Дорогие родители! За окном выпал снег – пришла зима! Как организовать зимний отдых детей на свежем морозном воздухе? С какого возраста можно ставить детей на лыжи? Эти вопросы часто встают перед родителями, бабушками и дедушками. Мы попытаемся ответить на них.

В раннем возрасте дети уже проявляют интерес к лыжам и хотят на них передвигаться. Можно поставить ребёнка на лыжи и в два, два с половиной года. Но двигательные возможности детей в этом возрасте ещё не велики. Дети шагают на лыжах, но часто падают, и интерес может быстро угаснуть. Поэтому пока забудем о лыжах и “вооружимся” санками.

Конечно, не в каждом городе есть большие склоны, но для первых спусков и развлечений на санках достаточно небольших горок. Только, прежде, чем идти с ребёнком на прогулку, подумайте, как его одеть. Бабушки, а порой молодые родители, допускают серьёзные ошибки, одевая детей на прогулку. Чаще всего одевают слишком тепло, завязывая шарфами, затягивая пальто или шубки поясами и т. д., и тем самым резко ограничивают подвижность ребёнка.

Одевать детей необходимо, строго учитывая погодные условия, и не только температуру воздуха, но и силу ветра. Легко одетый ребёнок более подвижен и поэтому не переохлаждается. Лучше всего для зимних прогулок, игр и развлечений подойдёт утеплённый комбинезон из плащёвой ткани, он меньше ограничивает движения, а при падении снег никуда не забивается и его легко стряхнуть.

Итак, берите санки, и на горку. Но прежде чем разрешить детям первый спуск, убедитесь, что снег достаточно плотным слоем покрыл склон и на нём нет посторонних предметов – камней, пней, а также ям, бугров и других неровностей. Наезд на них или падение могут привести к травмам. В начале зимы остерегайтесь спусков по берегам рек и ручьёв с выкатом на лёд. Он ещё может быть не прочен, особенно у речушек с быстрым течением. Первые спуски лучше совершать на прямых ровных склонах с длинным выкатом, сидя на санках, поставив ноги на полозья и держась за верёвочку. Это положение наиболее удобное и устойчивое.

Если ваш ребёнок боится спуска на высокой скорости, не принуждайте его – игры и катание со склонов должны вызывать радость и интерес, а не страх. В этом случае подберите для начала более пологий спуск и только потом переходите к крутым склонам, высокой скорости. Но, как правило, дети ещё не испытывают чувства страха, не боятся падений, а если падают, то всегда удачно, не получая травм, просто перевернувшись с санок на бок.

Вашему ребёнку уже 4 года. Настала пора поставить его на лыжи.

Выбирайте лыжи внимательно. Лыжи должны быть прямые, с ровной поверхностью. Очень важно выбрать лыжи и палки по росту ребёнка. Ребёнок поднимает руку вверх, если достал до носка, такие лыжи в самый раз, а длина



палок – до уровня плеча. Трудно ходить на слишком длинных или коротких лыжах.

1. Быстрый бег не получился, 2. Малыш шагает по дороге, Мальчик в снег вдруг провалился. С трудом переставляет ноги.

В чём причина? Очень просто! В чём причина? Очень просто!

Лыжи много меньше роста. Лыжи много больше роста.

На таких лыжах далеко не уедешь, да и с горки упадёшь.

На палках должны быть прочные кольца. Они не дают палкам глубоко проваливаться в снег. Петли на палках очень нужны. Без них трудно сильно оттолкнуться или даже можно не удержать палку в руке и потерять при спуске.

Крепления могут быть металлические «жёсткие» - для лыжных ботинок, «мягкие» - для валенок. Сделайте ребёнку самые простые крепления к лыжам, т. е. носковый и пяточный ремень для обуви, чтобы лыжи не сваливались. Лучше, если пяточный ремень будет из полоски резины. С такими креплениями ребёнку самому будет легко надеть лыжи.

Дошкольников не следует сразу начинать обучать скользящему шагу и лыжным ходам – уровень развития координационных способностей ещё для этого не достаточен, а вот начать обучение спускам с горок следует непременно. Для этого, как и для катания на санках, необходимо подобрать прямой и ровный склон, не длинный, для первых спусков достаточно 10 – 15 метров. А скорость зависит от крутизны склона. Для первых спусков она должна быть равна скорости быстро идущего или медленно бегущего человека и не более. Все спуски со склона вначале выполняются без палок. Падения с палками более опасны, а если ребёнок ещё вынесет на спуске палку вперёд, то может случайно наткнуться на неё и получить травму.

В случае падения одобрите ребёнка, но пусть он сам встанет после падения и ступающим шагом поднимется вверх по склону.

Самые опасные падения вперёд, можно удариться о носки лыж и получить травму. А для безопасного падения необходимо присесть и мягко «завалиться» (перекатиться) назад – в сторону, повернуть лыжи поперёк и распластаться по склону.

После освоения детишками спусков на различной скорости и с упражнениями можно приступить к изучению торможений лыжами, но не наоборот. Именно вначале освоение скорости спуска, а затем торможений.

Торможения нужны для экстренного снижения скорости при виде препятствий. Самым простым из них является торможение упором. Очень важно жёстко удержать лыжу в положении упора (пятка лыжи в сторону, носки лыж рядом) и закантовать лыжу на внутреннее ребро, как бы «прочёсывая» снег, упираясь в него кантом лыжи. Обязательное условие торможения – вес тела всегда полностью остаётся на лыже, скользящей прямо.

Возьмите себе за правило каждый выходной день вместе с детьми ходить на лыжах в парке, сквере, а ещё лучше выезжать за город в течении всей зимы. Постоянное пребывание на свежем морозном воздухе, в движении закаляет детей, укрепляет сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему и все группы мышц, и скоро вы, возможно с удивлением, заметите, что ваш ребёнок перестал болеть простудными заболеваниями. А может и вы тоже? Вы сами





убедитесь, что лыжный спорт оказывает самое благоприятное влияние на организм. А главное, если ваш ребёнок полюбит лыжи с раннего детства, эта любовь останется на всю жизнь. Лыжи дадут ему здоровье, высокую работоспособность и долголетие.

Каждый ребёнок может практически легко научиться кататься на коньках и выполнять несложные фигуры. Начальное обучение можно проводить на любых коньках, но желательно, чтобы они были устойчивыми в передне-заднем направлении (имели небольшой овал). На низких коньках легче удерживаться на плоскости полоза, а малый овал позволяет устойчивее сохранять равновесие. Важно ещё и то, чтобы начинающие с первых занятий стремились отталкиваться всем полозом конька (внутренней поверхностью, а не носком назад).

Перед непосредственным выходом на лёд с детьми проводится элементарная инструкция по технике безопасности. Нужно помнить, что на катке все передвижения выполняются только против часовой стрелки. С новичками занятия проводятся только в середине катка.

Первое занятие, вводное, проводится в помещении. Вы должны уметь, прежде всего, правильно зашнуровать ботинки. Для этого должна быть специальная тесьма или шнурки. Шнуровка перекрёстная, вдевается в отверстия снаружи внутрь. Это даёт возможность затянуть или расслабить шнуровку в любом месте. Обычно ботинок слабо затягивают у носка, чтобы пальцы были относительно подвижны и свободны, сильно – на подъёме и несколько слабее – на сгибе голеностопного сустава. Дополнительные меры укрепления голеностопа часто не рекомендуются специалистами, потому что сильно нарушают кровообращение стопы.

Надев коньки, нужно встать на них, пройти несколько шагов по полу вперёд, повернуться назад, пройти обратно, несколько раз присесть, встать, вернуться назад. Если у ребёнка голеностоп не держит совсем, то дальнейшая специальная работа на льду пока не принесёт результата, нужно, прежде всего, заняться укреплением стопы, голеностопного сустава.

Если же на полу всё было удачно, можно выходить на улицу. Но прежде чем выйти на лёд, лучше было бы выполнить несколько заданий на хорошо утрамбованной площадке. Это опять обычные способы ходьбы, переступания, приседания, передвижения с разными положениями рук.

Практика показывает, что на первых занятиях дети никак не могут обойтись без посторонней помощи. Им нужна поддержка. Помощь могут оказать родители, братья и сёстры, товарищи.

Всевозможные приседания, передвижения легче и интереснее выполнять не одному, а в группе. Для этого могут быть использованы различные предметы (к примеру, палки, за которые бы выполняющие упражнения могли держаться).

Как только дети почувствуют себя уверенно на утрамбованном снегу и смогут многие элементарные движения выполнять самостоятельно, без помощи, можно выходить на лёд.

