

## ПРОЛОЖИ СВОЮ ЛЫЖНЮ

### Оздоровительное значение катания на лыжах

- вовлекает в работу почти все мышечные группы;
- способствует энергичному обмену веществ в организме;
- усиливает функциональную деятельность внутренних органов;
- способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений;
- повышает работоспособность сердечно-сосудистой и нервной систем;
- положительно влияет на формирование свода стопы;
- формирует правильную осанку;
- положительно влияет на развитие основных движений(бег, прыжки, метание);
- закаливает организм.



### Как правильно одеть ребенка на лыжную прогулку

Основное правило - одевать по погоде! Но одежда должна быть не только легкой, плотной, не мешающей движениям при ходьбе и беге, но и теплой, удобной и красивой. На голову - шерстяную шапочку. На тело -хлопчатобумажное белье, шерстяные или эластичные брюки (более узкие книзу), шерстяной свитер, достаточно свободный, чтобы была воздушная прослойка. Поверх свитера надевают куртку из влагонепроницаемой ткани, предохраняющей от ветра и снега. Лыжные ботинки выбираются на один- два номера больше, чтобы помещалась войлочная стелька и две пары носков.

### Воспитательное значение катания на лыжах

- способствует воспитанию морально- волевых качеств ребенка: развивает смелость, настойчивость, решительность, формирует выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия, воспитывает чувство дружбы, коллективизма, взаимопомощи;
- воспитывает такие качества, как самообслуживание, взаимопомощь, соблюдение строгой дисциплины;
- оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка(полный очарования зимний пейзаж, скрип снега, приподнятость настроения).

### С чего начинать обучение детей ходьбе на лыжах?

Прежде всего с показа, как нести лыжи и как надевать их на ноги, протирать, складывать и убирать их на место. Этому можно учить детей в помещении. Занятия на снегу начинаются, как ни странно, с обучения паданию: падать на бок, широко раскинув руки - это самое простое средство регулировать скорость. Первое упражнение- разворот на месте способом переступания. Его следует начинать на ровном месте и следить, чтобы пятки лыж не перекрещивались. Первые занятия надо разнообразить. Чтобы они радовали детей, поначалу целесообразно применять способ «буксировки». Ребенок стоит на лыжах в стойке: ноги параллельно, колени слегка согнуты, корпус наклонен вперед- и держится за палки, которые тянет взрослый. Следующий этап- обучение ступающему и скользящему шагу. До тех пор, пока ребенок не усвоит назначение палок - помогать толчку и удлинять шаг, обучение проводить без палок.