Здоровье и физическая культура.

 Ура! Скоро зима. Скоро лыжи.

 (из опыта работы)

 Гимадеева

 Минзиля Мингалеевна.

Воспитатель ГБДОУ № 18 Курортного района

 г. Санкт-Петербурга 2015 г.

 Ура! Скоро зима. Скоро лыжи.

 Лыжи.

Пришла зима. Под лучами солнца сверкают снега в полях, стоят в сказочном наряде леса. Замело дороги, тропы и дорожки. Самое время взять в руки лыжи и пройти по сказочным местам, любуясь красотами русской зимы. В наш век технического прогресса человек часами просиживает за компьютером и люди часто страдают из-за отсутствия двигательной активности - так называемым гипокинезией. «Мышечная лень» очень быстро «завораживает» человека, а в наше время даже детей.

Ходьба на лыжах полезна людям различного возраста - очень благоприятно влияет на физическое состояние человека, повышает его работоспособность, даёт хорошую физическую нагрузку для всего организма. Улучшает деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы. Развивает силу основных мышечных групп, выносливость, быстроту, вырабатывает координацию движений, чувство равновесия, смелость и ловкость. Прогулки на лыжах являются хорошим средством повышения функциональных и физиологических возможностей организма человека.

Для того чтобы расширить свой физиологический резерв, а следовательно, укрепить здоровье и повысить работоспособность, нужны систематические занятия физическими упражнениями.

В современных условиях человек испытывает значительные нервно-психические напряжения, а переключение на физическую активность хорошо снимает стрессы у детей в повседневной жизни. При ходьбе на лыжах наш организм получает большую физическую нагрузку, в работу вовлекаются все группы мышц, которые обеспечиваются достаточным количеством кислорода и питательных веществ, что улучшает функции и других органов. После мышечной работы наступает утомление, которое сменяется последующим повышением работоспособности.

Кроме того, систематические прогулки на лыжах постепенно выравнивают энергетический баланс организма, и у человека нормализуется вес. А холод благоприятно действует на кровеносные сосуды: при смене тепла и холода происходит так называемая «гимнастика сосудов» - лучшее средство от атеросклероза. Одновременно достигается большой эффект закаливания организма, повышается сопротивляемость организма к заболеваниям, что очень важно в настоящее время особенно для детей дошкольного возраста.

 Вот они - лыжи, друзья человека.

В настоящее время существуют разные виды лыж: беговые лыжи «классика», лыжи для конькового хода, лыжи для прыжков с трамплина, прогулочные лыжи (с насечкой под грузовой поверхностью лыж) и т.д.

 ВЫБОР СНАРЯЖЕНИЯ.

Самыми простыми и доступными для нас являются обыкновенные беговые или прогулочные лыжи.

БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ должны быть легкими и прочными, гибкими и эластичными, хорошо переносить нагрузки, сильное трение о снег. Лучше всего этим требованиям отвечают пластиковые лыжи и многослойные клееные лыжи из дерева, верхний слой и скользящую поверхность которых делают из высококачественной березы, а внутренние слои - из осины, ели или сосны.

Канты-ребра, которые идут с двух сторон по скользящей поверхности, испытывают большее трение, чем остальная часть лыж. Их делают из более прочной древесины граба или гикори. В последнее время материалом для кантов служит пластмасса. Верхнюю поверхность и боковые части лыж покрывают лаком или краской устойчивой к морозу и влаге.

На плохо подобранных лыжах не пойдут впрок ни учеба, ни тренировки.

Не надо спешить и надевать лыжи, которые первыми попадутся Вам под руку.

Возьмите лыжу и поставьте ее рядом перед собой, а затем вытяните руку вверх. Если согнутые пальцы накроют носок лыжи, то они подходят Вам по росту.

Из опыта работы: для детей дошкольного возраста можно использовать другие параметры - длина лыж может быть меньше роста малыша. Внимательно осмотрите поверхность лыж и желобок, он должен быть прямым, как стрела, а скользящая поверхность - без сучков. Особенно опасны сучки в носовом загибе и на заднике.

Деревянная лыжа может иметь неровную поверхность - винтообразный перекос. Для проверки возьмите два карандаша и положите их на скользящую поверхность: один у начала носкового загиба лыж, другой у пятки лыж. Передвигайте карандаш один к другому. Если при перемещении по скользящей поверхности лыжи они будут находиться на одной линии, значит, лыжа ровная, не перекошенная.

Обязательно проверьте лыжи на гибкость. Сложите их скользящей поверхностью одна к другой и с силой сожмите посередине: если лыжи не сойдутся вплотную, то лыжи жесткие. На них плохо идти по прямой лыжне; носками и пятками они будут зарываться в снег. На буграх и впадинах на них будет трудно сделать поворот.

Чрезмерно мягкие лыжи сойдутся без усилий. Такие лыжи будут плохо скользить и плохо держать направление на лыжне и при спусках с гор. Необходимой гибкостью обладают лыжи, скользящие поверхности которых под нажимом соприкасаются, слегка пружиня под грузовой площадкой. На таких в меру гибких лыжах Вам будет легко бежать, ходить по полям и спускаться с гор и делать повороты.

ВЫБОР ПЛАСТИКОВЫХ ЛЫЖ.

 Длина лыж определяется так же, как при выборе деревянных лыж.

Но в настоящее время выпускаются лыжи с учётом роста и веса лыжника.

Об этом можно узнать у продавца-консультанта. Бывает, что продавцы не компетентны в этих вопросах и начинают лукавить, и Вы можете получить ответ, что лыжи Вам подойдут, даже если в действительности это не так.

Во- первых не забываем, что есть пластиковые лыжи для прогулок, для «классики» - это все ходы: одновременные, попеременные, одношажные и т.д. и лыжи для конькового хода. Ели ответ продавца Вас чем-то не устраивает, то берёте лыжу для « классики», (они подписаны на английском) кладёте скользящей поверхностью на пол, становитесь ногой на грузовую площадку, если в промежуток между полом и лыжей можно просунуть лист бумаги, то лыжи Вам подходят по жесткости. Если промежуток большой, или его нет, то эти лыжи Вам не подходят.

Теперь подберите палки соответствующие Вашему росту. Для этого поставьте палку на пол и вытяните руку вперед - палка должна доходить до подмышки.

Для конькового хода, палки должны быть чуть выше плеч. Кисть руки проденьте в петлю снизу. Петля должна плотно обхватить руку.

Когда будете подбирать ботинки для себя, не забудьте примерить их на шерстяной носок. Лучше брать ботинки на размер больше, чем вы носите.

 ЛЫЖНЫЕ КРЕПЛЕНИЯ

На беговые лыжи устанавливают жесткие рантовые металлические или пластмассовые крепления разнообразной формы. Они прочно держат носок ботинка и дают возможность при беге и ходьбе свободно поднимать каблук. На площадке таких креплений есть шипы, которые входят в гнезда подошвы ботинка. Дужка скоб плотно прижимает рантовую подошву ботинка к креплению. Сама дужка закрепляется гребешком, находящимся впереди. В настоящее время существуют и другие виды креплений.

Установка креплений.

Чтобы найти место для установки крепления, надо лыжу, поставленную на ребро ладони или на спинку стула, уравновесить, то есть найти центр тяжести. На этой отметке будет располагаться передняя часть скобы крепления. Необходимо, чтобы осевая линия подошвы ботинка совпадала с осевой линией лыжи. Нанесем эти линии.

Поставим на лыжу крепление с дужкой, вставим в крепление ботинок и проверим, совпадают ли линии. Отметим положение крепления на грузовой площадке, вынем ботинок. Установим верхний центральный шуруп. Снова вставим ботинок в крепление и еще раз проверим, как совпадают осевые линии.

Потом осторожно, чтобы не сдвинуть скобу крепления, вынем ботинок. Отметим места остальных шурупов и просверлим для них отверстия. Помните, что шурупы не должны входить очень легко, иначе они не будут держать крепление; не должны входить туго - могут треснуть лыжи. Прежде чем установить шурупы, смажьте их лыжной мазью или клеем ПВА. Если нет отверстий для шипов в подошве ботинок, сделайте их. Последним устанавливается гребешок, удерживающий дужку. Снова ставим ботинок в крепление и устанавливаем подпяточники. В настоящее время во многих спортивных магазинах Вам без особого труда установят любые крепления, правильность их установки зависит от профессионализма мастера.

В своей работе с дошколятами я использовала лыжи с мягкими креплениями, которые удобно и быстро надеваются на обувь малыша.

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА

Мы любуемся лыжниками-мастерами, их быстрым бегом, смелыми спусками с гор и полетами с трамплина. Яркие костюмы хорошо подчеркивают стройность фигур спортсменов. Современные костюмы эластичные, теплые и очень удобные, они не сковывают движения спортсменов. Одежда лыжника должна защищать его от ветра, мороза, не затруднять движений и плотно облегать тело - это уменьшает сопротивление на больших скоростях и делает фигуру лыжника обтекаемой.

Но такая одежда хороша только для спортсменов во время соревнований, однако для детей такая одежда не подходит.

У малыша должна быть обязательно спортивная или шерстяная шапочка, футболка с длинным рукавом, плотный свитер, легкая курточка, брюки легкие и вторые из не продуваемой ткани, а на ногах простые и шерстяные носочки, лыжные ботинки при этом должны быть чуть свободными, не сдавливать пальцы ног. На руках кожаные перчатки или шерстяные варежки. Следите за тем, чтобы на варежках и носках не было складок и заплат. Это может привести к образованию не нужных и очень болезненных мозолей, как на руках, так и на ногах. В период обучения малышей можно одеть, как обычно на прогулку. Если занятия проводятся в дошкольном учреждении, то их желательно проводить в конце прогулки.

ЛЫЖНЫЕ МАЗИ

Вы выбрали себе лыжи и уже поставили крепления. Затем необходимо смазать лыжи мазью по погоде и учесть состояние снега. Посмотрите еще раз на скользящую поверхность своих лыж. Ее нужно защитить от влаги и износа. Лыжная смола хорошо сохранит Ваши деревянные лыжи, продлит срок их жизни. Кроме того, на просмоленной поверхности лучше держится лыжная мазь. Смола наносится следующим образом:

Прогрейте скользящую поверхность лыжи, но не слишком сильно. Потом кисточкой нанесите на нее тонким слоем смолу или мазь для просмолки, затем разотрите ее тряпкой и снова прогрейте до появления пузырьков.

Для прогревания можно использовать в домашних условиях газовую горелку, но очень аккуратно и осторожно. После того как мазь впитается в дерево, снова нагрейте лыжу, еще раз смажьте смолой или мазью и разотрите. Повторите эту операцию несколько раз, пока мазь или смола не перестанут впитываться. Сразу после просмолки неостывшие лыжи поставьте в распорки. В течение лыжного сезона просмолите лыжи еще раз. Но помните, при большом нагреве слои деревянных клееных лыж могут расслоиться или разойтись.

В настоящее время в спортивных магазинах можно купить уже готовые к использованию пластиковые лыжи, только нужно уметь правильно выбрать для себя лыжи по росту и весу. Но не спешите выбрасывать деревянные лыжи. На них с большим удовольствием можно кататься в морозные дни, когда пластиковые лыжи в эти дни плохо скользят.

Если лыжи плохо скользят, Вы быстро утомитесь и зря израсходуете силы. Бывает и так: лыжник нанесет мазь на лыжи, а легкий подъем не может преодолеть, так как лыжи скользят назад. Приходится ставить их на ребро или взбираться «лесенкой». В обоих случаях выбрана не подходящая мазь.

Правильно подобранная лыжная мазь обеспечивает хорошее скольжение и прочное сцепление лыжи со снегом при отталкивании. Лыжные мази нужно подбирать в зависимости от температуры и состояния снега.

Мази делятся - твердые, жидкие и полутвердые. Твердыми мазями пользуются при сильном морозе. Жидкими мазями во время оттепели, при слабом морозе. Жидкие мази хороши и для старого снега. Если ими пользоваться при свежем снеге, на скользящую поверхность может налипать снег.

Полутвердые мази применяются при температуре, близкой к нулю, и тоже при старом снеге.

Труднее всего подобрать мази при температуре от +1 градуса до -2 градусов. Приходиться пробовать несколько мазей или комбинировать их.

Итак, Вы выбрали мазь по погоде. Теперь нанесите ее тонким слоем на скользящую поверхность лыжи и разотрите в теплом помещении пробкой. Чем тоньше слой мази, тем лучше будут скользить лыжи, чем толще, тем лучше сцепляться со снегом.

Вынесите лыжи на улицу на 10 - 15 минут и потом прокатитесь, попробуйте мазь на снегу. Если лыжи «отдают», т. е. проскальзывают - то положите еще слой мази на скользящую поверхность под грузовую площадку.

Грузовая площадка - это площадка, которую занимает Ваш лыжный ботинок плюс 5-7 сантиметров сзади и спереди ботинка. Если лыжи продолжают проскальзывать, возьмите мазь для более высокой температуры. Например, если Вы при температуре -10 градусов намазали лыжу мазью от -10 до -12 и чувствуете, что лыжи «отдают», то нанесите мазь от -5 до -8 градусов.

Помните, что при свежем снеге и морозе лучше применять твердые мази, а при старом снеге, насте, легком морозе, а после оттепели - полутвердые мази. Обязательно просмолите лыжи или нанесите легкий слой жидкой мази вместо грунта, а затем кладите еще твердую мазь, иначе старый зернистый снег, как наждак, снимет всю мазь уже через несколько километров.

Напоминаем. Подбирайте мазь по погоде. Если нет хорошего сцепления со снегом, возьмите мазь для более высокой температуры. Чем толще слой мази, тем лучше отталкивание, но при этом ухудшается скольжение. Перед нанесением новой мази снимите старую, разогрев лыжу. При налипании снега на скользящую поверхность - снимите ранее нанесённую мазь и намажьте лыжную мазь более низкой температуры. Как видите, смазка лыж - это большое искусство. Правильно смазав лыжи, Вы получите наслаждение от прогулки.

А если придется выступать на соревнованиях, то сможете добиться большого успеха.

Берегите лыжи. После прогулки очистите их от снега, свяжите и поставьте в прохладное место. Лыжи нужно держать в вертикальном положении. Не забудьте поставить распорку под грузовую площадку, перед этим связав концы лыж сверху и снизу, прижав их, друг к другу скользящими поверхностями.

Не ставьте ботинки для просушки на батарею - это приводит к их деформации и отверстия на ботинках не совпадут с шипами на креплениях.

Перед выходом на прогулку снимите старую мазь и намажьте лыжи новой, по погоде.

Хмурится Дед Мороз - выше нуля поднимается красный столбик на термометре, хотя везде еще лежит снег. Становитесь на лыжи, не сомневайтесь, прилипания снега к лыже в оттепель не будет, мазь выручит.

Радуется Дед Мороз: ниже нуля температура. Но лыжи идут плохо. Снова смажьте их, чтобы скольжение было отличным.

ПОМНИТЕ:

- Правильно подбирайте одежду и мазь.

- Перед выходом на прогулку проверьте лыжный инвентарь.

- Ухаживайте за своими лыжами и тогда они долго Вам прослужат.

ПЕВЫЕ ШАГИ

В настоящее время наши дети почти с раннего детства любят засиживаться за компьютером, пренебрегая занятиями физической культурой. Малый объем двигательной активности детей способствует развитию распространенным в настоящее время заболеваниям, на которые вначале многие родители не обращают внимания.

Очень распространенные в настоящее время различные заболевания позвоночника, нарушение осанки, сердечно - сосудистой системы, заболевания дыхательной системы, избыточный вес. Вследствие чего у детей наблюдается диспропорция в развитии, сниженный жизненный тонус, снижается успеваемость, потеря интереса к окружающему миру. Для нас педагогов и особенно родителей очень важно понять следующее: формула успеха в этом деле - личный пример. Совместные семейные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха в воспитании здорового малыша. Огромное значение в воспитании ребенка имеет личный пример родителей. Если родители сами занимаются физической культурой или спортом, то и дети следуют их примеру. Малыш намного быстрее будет осваивать лыжную технику, если уже с первых шагов мама или папа могут правильно подсказать, посоветовать.

Лыжи - это самый уникальный вид деятельности, которому все возрасты покорны.

А начинать первые шаги на лыжах можно с двух, трёхлетнего возраста.

На третьем году жизни у малыша замедляется интенсивный рост физического развития, но весь организм крепнет, растет, развивается нервная система, совершенствуется моторика. В этот период у малыша появляется способность устанавливать сходство с образцом. Он с удовольствие копирует движения и действия взрослых, у малыша развивается двигательная память, позволяющая воспроизводить выполненные ранее движения.

Постепенно движения малыша приобретают размеренный ритмичный характер, что вызывает у ребёнка положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности. Но многие дети в этом возрасте еще не умеют ходить на носках и на пятках, не умеют прыгать на двух ногах, и тем более на одной, а также не умеют выполнять подскоки. Они не только не умеют все это делать, а им это просто еще нельзя делать, так как они совсем недавно научились ходить и у них еще очень слабые связки и мышцы, а также не сформирован суставно-связочный аппарат стоп.

У нас, у русских есть замечательная поговорка: "Готовь сани летом, а телегу – зимой».

Поэтому уже летом во время прогулок и на занятиях по физической культуре надо давать детям подводящие и специальные упражнения "лыжника", а также комплексы упражнений направленные на развитие и укрепление стоп малыша. В содержание занятий включаются общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, построения, перестроения. Различные виды ходьбы по ограниченной плоскости, перешагивание через предметы, ходьба и бег (на дистанции разной длинны с разной скоростью, с изменением темпа и направления) подводящие к освоению техники ходьбы и бега на лыжах. И конечно большое внимание и место отводится подвижным играм, которые развивают у малышей физические качества: ловкость, скорость, выносливость, умения быстро и правильно принимать решения и действия, координировать свои движения и силу.

Таким образом изучив индивидуальные особенности малышей, воспитатель создаёт для каждого оптимальный двигательный режим.

Осталось самое малое: вызвать интерес малыша к лыжам и обучению ходьбе на лыжах. Расскажите малышу сказку:

 «Чудесные дощечки».

Мальчик Вася дружил со зверятами и очень любили гулять с ними по лесу. Но однажды Вася заблудился. Вскоре начался снегопад. Сначала снег был по колено, потом по пояс, и вдруг мальчик провалился в яму. Вася стал выбираться из ямы, но снег был очень глубокий, и он увяз в нём. Он стал кричать, и к нему на помощь пришли звери. Впереди всех бежал медвежонок. Он бежал мягко и быстро. И удивительно - он не провалился в глубоком снегу. Вася спросил медвежонка: почему он не проваливается? «Вот чудак, - засмеялся медвежонок, - ведь у меня чудесные дощечки! Это - ЛЫЖИ!».

Здоровья и успехов. М. Гимадеева, воспитатель ГБДОУ 18 г. С. Петербург.