

# ЛЫЖНЯ ЗОВЁТ!



Что может быть в зимний день полезнее лыжной прогулки.

На лыжне человек обретает бодрость, хорошее настроение, радость от общения с природой.

Морозный воздух примерно в 1,5 раза богаче кислородом, чем летом.

Зимний воздух укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, снимает спазмы мускулатуры желудочно-кишечного тракта, бронхиальных и сосудистых стенок.

Зимнее солнышко хоть и не греет, но всё же светит не даром! Ласково погладит оно малыша целебными лучами, и в коже под воздействием ультрафиолета образуется витамин Д, надёжно защищающий дошкольников от «позднего рахита».

Медицинские исследования показали: ни один другой вид активного отдыха не оздоравливает так, как дружба с лыжами.

## ***Лыжи – доступный всем – и старым, и малым – вид спорта.***

Первые шаги на лыжах дети могут совершать с 4-х лет. В этом возрасте, конечно, не следует увлекаться длительной ходьбой. Однако через год – два им уже по силам небольшие (до 1 – 2 км) прогулки.

Ходьба на лыжах заставляет участвовать все группы мышц, стимулирует дыхание, работу сердца, в организме все обменные процессы проходят более интенсивно. У ребёнка развивается чувство равновесия, быстрота, ловкость.

Необходимо правильно подобрать лыжи: высота лыж определяется по высоте вытянутой вверх руки ребёнка, а лыжные палки должны доходить до плеч.

Лыжные крепления – мягкие, с прочным носковым ремнём, резиновой пластиной под стопой обуви и пяточным ремнём (широкой резинкой), крепящим ногу с носковым ремнём. Лыжные крепления с пяточным ремнём удобны для любой обуви (повседневная и валенки).

Обучение начинается с показа, как надевать лыжи, вести их, ухаживать за ними. Объясните, как стоять на них (ноги надо ставить параллельно). Вначале научите ребёнка просто переступать на лыжне без палок. Следите, чтобы колени были слегка согнуты, не перенапряжены, туловище должно быть слегка наклонено вперёд. Согласованность рук и ног: левая нога вперёд – правая рука вперёд, правая нога вперёд – левая рука вперёд.

Затем познакомьте ребёнка с ходьбой скользящим шагом не отрывая лыжи от поверхности по накатанной лыжне без палок. А палки вы дадите тогда, когда ребёнок научился держать равновесие, правильно скользить удлинённым шагом и довольно в быстром темпе.

Старшие дошкольники, усвоив навыки ходьбы на лыжах могут учиться спускаться с небольших уклонов и преодолевать некрутые подъёмы. При спуске ноги стоят параллельно, колени несколько согнуты и не напряжены, центр тяжести корпуса перенесён вперёд. Подъём можно совершать сначала боком («лесенкой»), а затем «ёлочкой». Высота палок зависит от роста ребёнка. Они должны быть не выше плеча и не ниже подмышки.

Следите за дозировкой ходьбы на лыжах. В среднем продолжительность не должна превышать 20 – 30 мин. Время катания зависит также и от погоды: температура воздуха для лыжных прогулок –  $10^{\circ}$ - $12^{\circ}$  (до  $-14^{\circ}$  без ветра) – детям 4 – 9 лет. День должен быть не слишком ветреным (скорость ветра не выше 7-10 м/сек), а воздух – не очень сырым (влажность не больше 80%). Если ребёнок двигается интенсивно, не забывайте о перерывах для отдыха. Одежда должна соответствовать погоде и не стеснять движений.

### Мода на лыжне:

первый «слой» - хлопчатобумажная футболка (желательно с длинными рукавами) и колготки;

второй «слой» - шерстяные рейтузы, носки, свитер;

третий «слой» - куртка с капюшоном, брюки на синтепоне или другим утепляющим материале из плащевки или другой влагонепроницаемой ткани: она предохранит от ветра и снега, смягчит удар при падении. На голову – лыжную шерстяную шапочку, на руки – варежки. И не забудьте прихватить с собой на пару запасных носков и рукавиц – вдруг варежка потеряется или промокнет, ненароком подтаает набившийся в ботинок снег. Не хотелось бы, чтобы досадные мелочи испортили ребёнку настроение и сорвали лыжную прогулку!

Дома переодеть ребёнка с ног до головы. Наденьте всё сухое, включая носки, майку, трусики.

Детям с хроническими заболеваниями уха, горла, носа, а также бронхитом – переохлаждение может вызвать обострение процесса. Прежде чем приобщать такого ребёнка к лыжам, **заручитесь согласием лор-врача и педиатра**. Только что переболевшим – гриппом или ОРВИ требуется 10-14 дней на восстановление сил – обычно на этот период врач освобождает от занятий физкультурой.

Если у ребёнка хронический пиелонефрит, цистит или другое воспалительное заболевание мочевыводящей системы, лыжи отменяются.

Не принесут лыжные прогулки добра и ребёнку с аллергией на холод: покраснения кожи, сыпь, напоминающая крапивницу, зуд в тех местах, куда морозу легче всего добраться, на щеках, тыльной стороне кистей, внутренней поверхности бёдер и голеней, вокруг коленок. Возможен и спазм бронхов по типу астматического приступа.