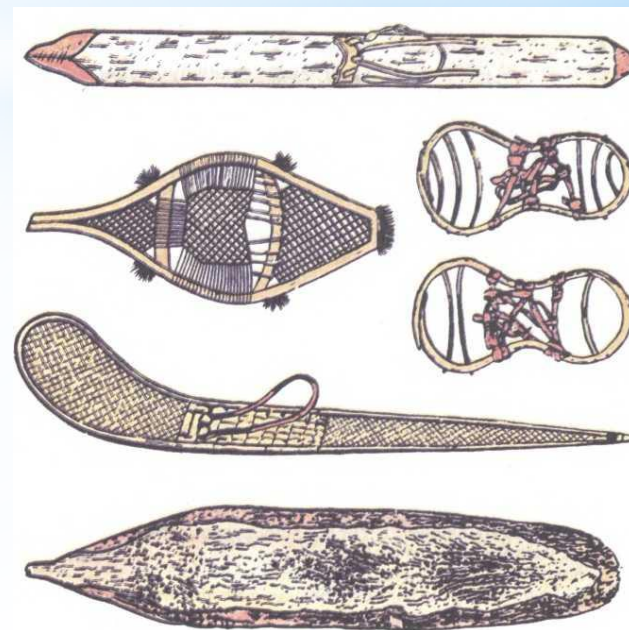




*** Лыжный спорт.**
Лыжная подготовка дошкольника.
*Выполнил: инструктор по физической культуре
Прокопьева Надежда Александровна*

* **Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж**

Лыжи на территории нашей страны возникли давно. Племена, населявшие север, уже в конце третьего и начале второго тысячелетия до нашей эры пользовались лыжами для передвижения по глубокому снегу. Лыжи использовались для охоты, в военных целях, а затем как упражнения, развивающие силу и физические качества. Большие изменения и претерпела форма лыж – от овального обода до длинных скользящих лыж.



Лыжный спорт

В конце 19 – начале 20 века появился лыжный спорт – вид досуга, заключающийся в перемещении на лыжах на скорость или ради удовольствия. Появились лыжи с другими пропорциями, более подходящими для скоростного бега. Примерно в то же время появились и лыжные палки, существенно облегчающие и ускоряющие передвижение на лыжах. Постепенно лыжи полностью превратились в спортивный инвентарь и приняли знакомый вид.



* **Виды лыжного спорта:**

- *лыжные гонки*
- *биатлон*
- *прыжки на лыжах с трамплина*
- *двоеборье*
- *горнолыжный спорт*



* **Оздоровительное значение передвижения на лыжах**



Лыжи - самый доступный и полезный вид зимнего спорта. Оздоровительное влияние лыжных прогулок на организм бесспорно; в работу при этом вовлекаются практически все крупные группы мышц человека. А работа мускулатуры активизирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

** Какие бывают лыжи*

Юниорские и детские лыжи

Эти лыжи рассчитаны на юношеский и детский вес и усилия. Они сочетают в себе привлекательный внешний вид, а также безопасность и надежность конструкции. Детские лыжи отличает увеличенная ширина, закругленные носки и боковые вырезы.

Туристические или прогулочные лыжи

Они предназначены для неспешной прогулки, а также для катания по подготовленной лыжне. Их делают шире и легче, нежели остальные, что позволяет им быть устойчивыми и долговечными.

Бэк-кантри

Это широкие крепкие лыжи, которые используются в дальних лыжных походах. Очень износостойкие, позволяют проходить по жесткому снежному насту очень большие расстояния практически без износа. Эти лыжи можно назвать экспертными в классе туристических лыж. Они бывают с насечкой и без насечки.

Гоночные и тренировочные лыжи

Это профессиональные виды лыж. Они подходят для тренировок и соревнований.

Горные лыжи

Великолепная универсальная лыжа. Хороша везде кроме бездонной целины. Устойчивый и легкий карвинг даже на неидеальных склонах.

* Одежда

Утепленный комбинезон из водоотталкивающей ткани с капюшоном.

В зависимости от погоды под комбинезон надевают белье и спортивный костюм.

Под капюшон - шерстяную шапочку.

Обувь -обычные сапожки и шерстяные носки.



* **Снаряжение**

Для прогулки и катания с небольших гор годятся деревянные многослойные лыжи шириной в 55-60 мм; для лыжных гонок используются пластиковые лыжи шириной 45-50 мм, имеющие значительно меньший вес.

Лыжи и палки подбираются в соответствии с ростом и весом: длина палок - до подмышек, а лыж - до кисти вытянутой вверх руки.

Другой принцип подбора - длина лыж равна росту плюс половина веса тела.



* **Выбор места и меры безопасности**

Просека в лесу или лужайка в парке - места, обычно укрытые от ветра и наиболее удобные для занятий. Если вам удастся найти достаточно уединенное место, то это обезопасит ребенка от наездов других малоопытных лыжников.

Опасность травм при падении у ребенка невелика, так как дети обладают способностью их избежать в таких ситуациях, в каких взрослому бы не поздоровилось. Но высокая эмоциональность детей может вызвать устойчивую реакцию страха, если их принуждать к рискованным спускам или прыжкам. Бороться с этим страхом потом трудно.

После первых прогулок на лыжах могут появиться боли в мышцах - такова их реакция на непривычную работу. Пугаться этого не следует. Через день-два боль проходит сама. Душ, ванна, сауна способствует восстановительному процессу.



** Обучающие игры*

Салки

Эта забава отлично подойдет для небольшой компании. Убегая и догоняя друг друга на лыжах, ребята научатся держаться на них более уверенно. Игру можно усложнить, убрав палки.

Рисование

Малыши вместе со взрослыми пробуют нарисовать лыжами на свежем снегу различные картинку. Это может быть жар-птица, бабочка, солнышко. Выигрывает тот, кто нарисует самую чистую картинку. Эта игра помогает развить координацию.

Новая лыжня

Ее надо проложить на чистом снегу. Так ребенок научится ставить ноги параллельно.

Рак

Дети аккуратно едут назад, отталкиваясь палками. Это упражнение помогает не бояться заднего хода

* **Как спускаться с горы**

Если кроха уже уверенно катается по прямой, пора выходить на горку. Для начала лучше выбрать достаточно пологую. А чтобы карапузу не было страшно, взрослым в первый раз придется спуститься с ним. Для этого малыша нужно поставить на лыжню, попросить немного присесть и прижать локти к бокам (в первый раз хорошо спуститься без палок).

Затем нужно встать к ребенку сзади вплотную и - катиться, придерживая его. После этого малыш может попробовать прокатиться сам. Только нужно научить его падать. Вот весьма простая и действенная формула: если лыжник чувствует, что теряет равновесие, надо присесть на корточки, а потом либо аккуратно завалиться на бок, либо шлепнуться на попу. Это и лыжи сохранит, и его самого от удара.



Лыжи – это увлекательное занятие, но помните, что у современных детей есть множество способов занять свободное время, причем не все они приносят пользу. Главное, о чем вы не должны забывать: может заставить детей кататься на лыжах только их желание.



**Ну а пока зима
в разгаре -
удачной
прогулки!*