

Ходьба на лыжах и катание на коньках

Какое прекрасное время года – зима, как много удовольствий несет оно: белый пушистый искрящийся снег, катание всей семьей на коньках и лыжах, санках!!!

ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ

Прежде всего, нужно правильно подобрать лыжи.

- лыжи и палки должны соответствовать росту ребенка. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было пальцами поднятой вверх руки достать до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок чуть выше подмышек. Палки и лыжи должны быть легкими и прочными.
- лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (хлопчатобумажные и шерстяные).
- катание на лыжах можно производить при температуре воздуха $-5-15^{\circ}\text{C}$ в безветренную погоду. Необходимо следить, что дети вдыхали через нос, а выдыхали через рот.

СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ

Ребенок в спокойном темпе к 6 годам может преодолевать путь в 2 км. Необходимо обращать внимание на правильную технику: левая лыжа идет вперед, левая нога сгибается, и тяжесть тела переносится на нее. Одновременно правая нога выносится вперед, а левая отводится назад. Правая нога выполняет толчок, выпрямляясь в колене. Это первый скользящий шаг. Второй нужно делать, только когда закончен первый. Палку следует ставить на расстоянии 8-10 см от лыжи под небольшим углом, рука при этом полусогнута, не напряжена. Толчок палкой должен быть энергичным.

Совершенствовать скользящий шаг можно, выполняя следующие игровые задания:

- преодолеть участок дистанции, сделав как можно меньше шагов;
- после разбега на лыжах энергично оттолкнуться и проскользить на двух лыжах как можно дальше до полной остановки;
- то же самое задание, но нужно после толчка сгруппироваться и проехать под несколькими воротами из палок;
- пройти дистанцию 25-30 м, огибая то справа, то слева лыжные палки (6-8 шт.), стоящие на расстоянии 3-4 м друг от друга;
- «пятнашки» или «снежки» с передвижениями на лыжах.

ПОДЪЕМ НА ГОРУ

Ребенок должен легко подниматься ступающим шагом и «лесенкой» на склон. Первый способ используют для более пологих склонов, второй – для более крутых.

