**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**



**Актуальность.**

Физическое воспитание в детском саду в значительной степени обеспечивается различными видами физических упражнений. Среди них большое место занимает ходьба на лыжах.

Ходьба на лыжах включена во все основные программы дошкольного воспитания. Она доступна и интересна детям.

Ходьба на лыжах оказывает большое влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, так как дети передвигаются на лыжах в условиях постоянного изменения рельефа местности.

**Влияние занятий на организм дошкольника.**

\* Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы. Чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.

\* Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

\* Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метание). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.

\* Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

\* Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.

\* Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.

\*Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.

\*Закалка организма – лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи – добрые спутники здоровья.

**Температурный режим и время проведения занятия.**

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся в безветренную погоду при температуре до -15 градусов. При ветре более 6-10м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек. мороз не должен превышать 10 градусов.

Занятия проводятся от 30 до 60 минут. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу.

После занятия дети должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды. Занятие на лыжах проводится на утренней прогулке. По окончании занятия дети идут в группу.

**Как одеть ребенка на занятие?**

Очень важно, чтобы ребенок был тепло и легко одет: свитер, теплые колготки, куртка, трикотажные теплые брюки, а еще лучше – комбинезон из непромокаемой ткани; на ноги – обязательно толстые шерстяные носки, на руки – варежки. Шапочку лучше вязанную на подкладке, чтобы не продувало уши, но не меховую. Очень удобен шлем, он надежно защищает и избавляет от необходимости укутывать ребенка шарфом. Чем более тренирован и закален ваш ребенок, тем легче должна быть его «экипировка».

**Памятка.**

Если у ребенка имеются какие-либо недомогания (насморк, кашель и т.п.), сообщите об этом воспитателю: заниматься в таком состоянии не желательно.

**Как правильно выбрать лыжи?**

Они должны быть по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин.

Если лыжи длинны, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Лыжи лучше всего полупластиковые. Очень удобные во всех отношениях лыжи с жесткими креплениями и ботинками.

Для начала можно использовать лыжи в рост ребенка, легкие пластиковые под валенки или сапожки с мягкими креплениями, которые необходимо подогнать под обувь, в которой будет заниматься ребенок.

**Совет.**

Катайтесь на лыжах со своими детьми в выходные дни.

Формируйте у своего ребенка привычку здорового образа жизни.

Пусть с ранних лет ребенок полюбит движения, физкультуру, спорт, чтоб это стало его потребностью проводить свободное время, укрепляя себя физически.

Это поможет избежать проблем с вредными привычками в подростковом возрасте.

**Помогите своим детям встать на правильную «лыжню»!**