

1. Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период.

2. Рекомендации, как правильно подобрать лыжный инвентарь и одеть ребенка на урок физической культуры.

Мир ребенка – это, прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а "строит" его. Наиболее качественным "строительным материалом" является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности территориально-климатические условия России создают уникальные возможности для использования лыж и через них целого комплекса целительно-оздоровительных естественных природных факторов.

Наш соотечественник, известный ученый-гигиенист И.М. Саркизов-Серазини так обосновал целительную силу движений человека в условиях низкой температуры:

"Микробы не любят холода. Они так же, как и животный организм, любят температуру выше нуля, и мороз на них действует губительно... Земля, покрытая надолго слоем снега, не позволяет микробам возрождаться и не шлет в воздух клубы пыли... На свежем, морозном воздухе обмен веществ совершается быстрее, улучшается аппетит, исчезают многие недуги. И люди, не боящиеся морозного дня, подвергаящие свое тело влиянию физических упражнений, связанных с тем или иным видом спорта, особенно чувствуют на себе оздоравливающее влияние напоенного кислородом, более чистого морозного воздуха".

При передвижении на лыжах в достаточно энергичную и продолжительную работу включаются все крупные мышцы человека. Благодаря этому происходит интенсивное насыщение организма свежим, морозным, живым воздухом, который и является основой здоровья, фундаментом гармоничного развития ребенка.

Правильно подобранные лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки в сочетании с хорошей погодой и хорошей лыжней могут подарить немало радости и вам, и вашим детям.

Выбор инвентаря

Лыжи

Их нужно выбирать в соответствии с ростом ребенка. Кроме того, выбор зависит от предполагаемого стиля езды. Для конькового стиля стоит руководствоваться формулой: **рост + 10-15 см, для классического: рост + 20-25 см. Детям обычно берут лыжи с запасом в 2-3 см, так как за сезон ребенок подрастает.**

Лыжи различаются по типам: пластиковые, комбинированные и деревянные. У каждого типа свои плюсы и минусы. Пластиковые и комбинированные выглядят эффектнее, но и цена у них достаточно высока. Кроме того, на пластиковых лыжах мазь

быстро стирается, и со временем скольжение становится хуже. Деревянные лыжи дешевле, хорошо впитывают мазь, но при трении о снег дерево изрядно взлохмачивается. А если ребенок наткнется на скрытый под снегом пенек или неудачно упадет, то деревянные лыжи могут сломаться, а пластиковые выдержат нагрузку. В зависимости от стиля езды, существует три типа лыж: для классического хода, свободного хода и универсальные, которые подойдут для любого стиля. Для ребенка лучше всего выбрать полупластиковые универсальные лыжи.

Правило выбора лыж

1. Проверьте, как сгибаются лыжи. В хороших - это происходит равномерно, пропорционально приложенным усилиям.

2. Обратите внимание на геометрию лыж. Если они кривые, лучше сразу отложить их в сторону.

3. Посмотрите вдоль лыжи со стороны скользящей поверхности. Она не должна быть изогнутой в продольном направлении (желобок – обязательно прямой), в хороших лыжах нет «винта» (линии поперек носка и пятки скользящей поверхности должны быть параллельны).

4. Поверните лыжу боком, глядите вдоль – скользящая поверхность должна иметь равномерный плавный изгиб, без бугров, впадин или резких перегибов.

5. Подберите лыжи по жесткости. Вот самый простой способ ее определения. Сначала нужно определить центр тяжести лыж. Для этого каждую из них нужно взять двумя пальцами за боковину и удерживать на весу, передвигая руку, пока лыжа не станет параллельно полу. Затем лыжи следует аккуратно сложить скользящей поверхностью друг к другу и сжать их одной рукой на 3 см ниже центра тяжести. Между лыжами должен остаться зазор около 1-1,5 мм.

6. Проверьте совпадение центров тяжести. Сложите лыжи вместе, пятки на одной линии. В идеале эти точки должны совпадать, но расхождение порядка 1-1,5 см вполне допустимо.

7. Проверьте скользящую поверхность. Она должна быть плоской, за исключением желоба. Но ни в коем случае вогнутой или выпуклой в поперечнике

Крепления

Главное при выборе креплений – надежность, удобство и простота в обращении. Как правило, лыжи продаются без креплений. Исключение - некоторые импортные модели, они бывают даже с ботинками. Можно приобрести и хорошие комбинированные лыжи с регулируемыми пластмассовыми креплениями и с палками. Для детей в возрасте от 6 лет можно купить металлическое или пластиковое крепление, которое отлично держит мысок и не позволяет скользить пятке.

Не надо покупать крепления, состоящие из одного только ремешка, или такие, из которых нога легко выскакивает. С ними ребенок никогда не научится правильно кататься на лыжах, и потеряет всякое желание осваивать их.

Крепления лучше всего ставить в специализированных мастерских. Непрофессионал может повредить лыжи, просверлить их насквозь, испортить слой пластика или неточно отметить места под отверстия. А это приведет к несимметричному расположению направляющей пластины относительно боковых сторон лыжи. Если

подпятник установлен неправильно, нога будет заваливаться, что не доставит ребенку удовольствия от прогулки.

Обувь

Очень важно выбрать подходящую лыжную обувь. Если средства в семейном бюджете ограничены, можно выбрать отечественные ботинки. Они не так красивы, но вполне удобны. Кроме того, они хорошо впитывают жировую смазку, и ноги в них остаются сухими, что очень важно. Если же финансовые возможности позволяют покупать ребенку каждый год новую пару спортивной обуви, лучше остановиться на импортных ботинках. Они имеют пластиковый носок, с помощью которого нога фиксируется в креплении. Стопа не гуляет по лыже, угроза поломки такого крепления крайне невелика, да и защелкнуть его можно за пару секунд.

Палки

Лыжные палки подбирают так, чтобы, когда ребенок стоит, их ручки находились на уровне его плеча. Палки должны быть прямыми и достаточно легкими. Лыжные палки пригодны из любого материала предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждают ребенка часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Перед использованием палками надо в домашних условиях объяснить и главное показать ребенку способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним, при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Выбор одежды

Можно по-разному одеть детей, в чем, несомненно, отражаются вкусы и материальные возможности родителей. Однако имеются некоторые общие рекомендации к лыжной одежде

основное правило - одеваться по погоде! Но одежда должна быть лёгкой, плотной, непромокаемой, защищать от холода и ветра, не мешать движениям ребёнка при ходьбе на лыжах.

- хороши шерстяные и трикотажные вещи, но только не наружу, так как они сильно собирает снег и поглощают влагу, а детям очень нравится поваляться в снегу; помните и о том, что ребенок будет часто падать; под куртку лучше надеть свитер, а на руки непромокаемые или шерстяные варежки или непромокаемые перчатки;
- на голове должна быть шерстяная или спортивная шапочка. Нельзя надевать шапку-ушанку, т.к. в ней тяжело и жарко. Ребёнок сразу вспотеет, затем может простудиться, возвращаясь с мокрой головой.
- на ногах должны быть шерстяные носки. Проверьте, нет ли грубых швов в носках и нижнем белье ребенка, это может привести к потертостям;
- выбирайте верхнюю одежду с такой застежкой, чтобы ребенок мог застегнуть сам, в том числе и замерзшими руками;

Подготовка лыж

Бытует мнение, что натирать мазями надо только деревянные лыжи, и это в корне не верно. Пластиковые лыжи также нуждаются в хорошей смазке, поскольку она делает ход более плавным и не дает лыжам проскальзывать. Для улучшения скольжения и предохранения лыж от быстрого износа применяются лыжные мази – твердые и жидкие, окрашенные в разные цвета. Цвет лыжной мази облегчает ребенку их выбор. Смазки бывают двух основных видов: смазки скольжения и смазки держания. Для классического хода носовая и пяточная часть лыжи обрабатываются смазками скольжения. А центральная часть (колодка) - держашей мазью, чтобы не было отдачи. Длина колодки - примерно 50 см от пятки ботинка, поставленного в крепление, вперед к носку лыжи. Для начинающих можно удлинить колодку еще на 10-15 см к носку.

В морозную погоду применяются: **фиолетовая мазь (0°C), красная (1-3°C), синяя (-3-10°C) и зеленая (-10-18°C)**. В оттепель и при сыром снеге применяются следующие мази: **красная (0-+3°C при свежем снеге) и желтая (0-+3°C при старом снеге)**.

Дома перед наложением новой держашей мази желательно снять остатки старой пластиковым скребком. Лыжная мазь наносится на сухую и чистую скользящую поверхность лыж и растирается пробкой ровным слоем. Накладывать ее лучше в 2-3 тонких слоя, растирая каждый пробкой. Прежде чем поставить смазанные лыжи на снег, надо охладить их на воздухе в течение 10-15 минут. Чтобы правильно пользоваться лыжной мазью, необходимо учитывать состояние погоды: температуру воздуха, облачность, направление ветра и силу его; определить состояние снега, жесткость лыжни, учесть индивидуальные особенности лыжников.

Температурный режим при занятиях лыжной подготовкой

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	До 12 лет	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра до 6-10 м/сек
-9 ⁰ C		-6 ⁰ C	-3 ⁰ C	Занятия не проводятся