



Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №28 »Огонёк»

# «ВЫБИРАЕМ ЛЫЖИ ДЛЯ РЕБЕНКА»



**Выполнила:** Инструктор по  
физической культуре первой  
квалификационной категории  
**Лепихина А.А.**

Г. Бердск, 2019

Зимний период является неотъемлемой частью для непрерывного физического развития дошкольников и особое место занимает такой вид спорта, как **ЛЫЖИ**.

**Лыжные прогулки** дают возможность как детям, так и им родителям весело и полезно проводить время на свежем воздухе, обеспечивают физическую активность. Данный вид спорта дает целый комплекс оздоровления для всего организма: укрепляет мышцы, развивает выносливость, повышает иммунитет, тренирует сердце, улучшает вентиляцию легких.





# ОСНОВНЫЕ ВИДЫ

**Беговые лыжи** - это общее название всех моделей лыж, предназначенных для бега. Из этой массы лыж выделяют три подгруппы в зависимости от стиля передвижения, на который они рассчитаны.

Так, лыжи бывают

- **классические** (для классического хода),
- **коньковые** (для конькового хода)
- **комбинированные или универсальные** (некий промежуточный вариант)



**Классические лыжи** более длинные, чем коньковые, имеют острый мысок и мягкую колодку. Под колодкой могут быть насечки, которые предотвращают скольжение во время отталкивания.

**Коньковые лыжи** должны обладать хорошей упругостью. Для того чтобы человек смог быстро набирать скорость, когда поверхность пружинит от снега во время резкого толчка.

**Комбинированные лыжи** или просто комби представляют собой классические с увеличенной жесткостью. Грубо говоря, это лыжи для классики, с возможностью иногда покататься коньком.



# НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП

Малышам, весом до 25-30 кг лучше всего подойдут пластиковые лыжи без системных жёстких креплений. Они не требуют покупки специальной лыжной обуви — можно кататься в обыкновенных тёплых валенках или сапожках.

Ребёнку подойдут мягкие крепления «два ремешка», либо специальные детские крепления в виде галош, где задник крепится на пятке. Для начинающих лыжников раннего возраста приобретение специальных ботинок вообще не является целесообразным. Ведь размер ноги ребёнка очень быстро меняется, и их хватит всего на одну зиму.

В связи с этим, наилучшим вариантом и не являются металлические крепления с резиновыми ремешками.

Эта несложная конструкция свободно крепится на удобную и привычную зимнюю обувь малыша.



# ПОДБОР БЕГОВЫХ ЛЫЖ

Методика ходьбы на лыжах для дошкольников не подразумевает наличия палок. Подбирая лыжи для ребенка, нужно ориентироваться на массу тела, а не на рост.

Масса тела ребенка, кг.	Длина лыж, см.
Менее 20	70
20-30	90
30-40	100



# КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

## КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖИ

с насечкой



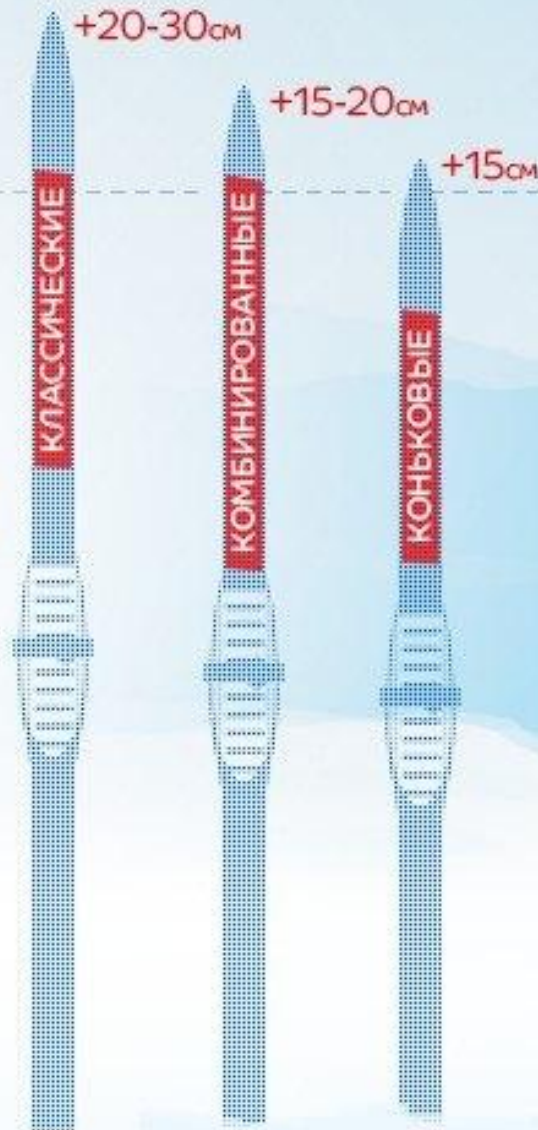
без насечки



## ДЕТЯМ

До 6 лет — лыжи чуть выше роста

Старше 6 лет — лыжи на 15-20 см выше роста



Для ребенка массой тела более 40 кг. правила выбора меняются :нужно ориентироваться на рост. Как подобрать лыжи по росту? Просто убедитесь, что они доходят до носа, по высоте ориентиром может служить и следующий принцип: рост ребенка плюс **15-20 см.**

Длина палок, как и лыж, зависит от роста ребенка, а также от стиля катания.

Для **классического** стиля палки должны доходить и упираться в подмышку, а для **конькового** стиля должны быть чуть выше плеча.





# ВАЖНО:



Верхняя одежда для лыжных прогулок ( куртка и брюки или комбинезон) должна быть из ветро- и водонепроницаемой ткани. Предпочтение следует отдать куртке и брюкам- одежда будет меньше промокать, ее легче будет сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть.

Детям очень нравится поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавички, обшитые водонепроницаемой частью. Они должны быть теплыми и в меру свободными. Шапочка предпочтительнее шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

Чтобы ребенок не нервничал, нужно научить его самостоятельно надевать лыжные ботинки, надевать, снимать лыжи и ухаживать за ними.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

- <https://lifehacker.ru/kak-vybrat-begovye-lyzhi/https://lifehacker.ru/kak-vybrat-begovye-lyzhi/>
- <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/kak-podobrat-rebenku-lyizhi-po-rostu-i-vesu-tablitsa.html>
- <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D1%85%D0%BE%D0%B4>
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/12/18/kak-podobrat-lyzhi-dlya-rebenka>