

Катание на санках

Прогулка с маленьким ребенком зимним днем – это всегда опасения, как бы ни замерз. Если 4-5-летний ребенок не занят интересной игрой, не бегает, не катается, а чинно прогуливается с вами за ручку или важно восседает в санках, то весьма вероятно, что скоро он начнет замерзать, и попросится домой, в тепло. А сколько радости и пользы могут принести, например, горки, с которых можно скатиться не только на санках, но и на ледянке. Съехав с горки, малыш вновь забираться наверх. Это очень хорошая зарядка, которая тренирует легкие, укрепляет мышцы. И что тоже важно, совершается пусть маленькая, но победа над страхом. Для первого самостоятельного спуска выберите небольшую горку. Если вы почувствуете, что и она пугает вашего малыша, поезжайте сначала вместе с ним. А вот подниматься вверх пусть старается самостоятельно.

Катание на санках тоже может быть травматичным, поэтому заранее необходимо проверить их техническое оснащение и вспомнить с детьми правила безопасности.

1. Перед выходом на улицу необходимо вместе с детьми проверить техническое состояние санок, наличие и прочность веревки.

2. Выносите санки острыми полозьями вниз.

3. Объясните ребенку, что долго сидеть на санках без движения не рекомендуется, так как можно замерзнуть и заболеть.

4. Категорически запретите детям:

- стоять на санках, лежать лицом вниз;
- бежать с санками навстречу другим детям;
- прикладываться языком к металлическим частям санок.

Катание на лыжах

Но санки не единственная забава в снежный зимний день. Есть еще и другие. Речь, конечно же, идет о лыжах. Но не рано ли ставить ребенка на лыжи в дошкольном возрасте? Нет. Однако без вашей умелой помощи в овладении

навыками передвижения на лыжах, поворотами, спусками конечно не обойтись. Напоминаем, как правильно выбрать лыжи. Чтобы они были по росту, ребенок должен доставать до их конца вытянутой рукой, а высота палок должна быть на уровне подмышечных впадин. Если лыжи длинные, ими трудно управлять, а короткие хуже скользят и проваливаются в снег. Для начала можно использовать валенки или сапожки, а через год – другой можно уже покупать лыжные ботинки. Очень важно, чтобы ребенок был одет тепло и легко. Прежде всего, малыша следует научить самостоятельно, надевать лыжи и без посторонней помощи подниматься после падения. Самое трудное – первые шаги. Поддержите ребенка, научите правильно ставить лыжи, не тащить их за собой, а хоть немного скользить.

Для разучивания скользящего шага можно порекомендовать такое упражнение:

- передвигаться по лыжне без палок, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенос вес тела с ноги на ногу.

Научите ребенка и простейшим способам торможения:

- пятки лыж раздвигаются, носки сводятся вместе, лыжи ставятся на внутренние ребра.

Первые лыжные уроки не должны быть слишком продолжительными. Однако постарайтесь не делать больших перерывов между ними, иначе ребенок может утратить едва освоенные навыки. А ваши похвалы пусть прибавят детям желания вновь и вновь вставать на лыжи.

Катание на коньках

А как быть, если вы решили самостоятельно поставить вашего ребенка на коньки? Катание на коньках полезно всем, но особенно оно благотворно для формирования организма девочек. Малышам, как правило, предлагают фигурные коньки с зубчиками спереди. Коньки должны быть хорошо наточены. Ботинки надевают обязательно на

шерстяной носок. Очень важно их правильно зашнуровать: пальцы ног свободны, а вот подъем туго стянут. Любой новичок на льду чувствует себя неуверенно. Преодолеть это в какой – то степени помогут специальные тренировки на снегу: надеть коньки, походить на них, выполнить наклоны. Поприседать и даже попрыгать. Эти упражнения способствуют большей устойчивости на льду. Приучите ребенка стоять на коньках на чуть согнутых ногах, немного наклонившись вперед. При этом коньки надо стараться ставить не параллельно, а под углом. Не следует пугаться, если после лыжной прогулки или катания на коньках ребенок жалуется на боли в ногах. Это может быть результатом непривычной нагрузки на мышцы ног. Следите, чтобы ребенок правильно стоял и скользил по льду, сохраняя равновесие и осанку. Научите ребенка не делать толчок носком конька; мягко падать в обе стороны на бедро: при падении сгруппироваться (согнуть тело, руки, ноги), чтобы не удариться с размаху о лед, а проскользнуть по нему, смягчив силу удара.

Катание с горки

Познакомьте детей с некоторыми правилами катания с горки, чтобы развлечение не привело к травмам и падениям.

- на горку необходимо приходить только вместе с родителями.
- следует соблюдать очередность при подъеме.
- съезжать с горки можно только сидя.
- при спуске нужно соблюдать дистанцию: начинать спуск только когда дорожка свободна.
- после спуска следует быстро освободить дорожку, не задерживая других детей.
- нельзя брать на горку посторонние предметы.

Катание на ледяных дорожках

Начинайте учить ребенка кататься, сначала взявшись за руку взрослого, чтобы он смог сохранять равновесие. Когда

малыш начнет уверенно держаться на ногах, можно попробовать прокатиться вместе с ним.

Правила катания на ледяной дорожке:

- отталкиваться необходимо от нескользящей поверхности.
- одну ногу следует ставить вперед, а другую назад.
- вес тела нужно переносить на впереди стоящую ногу.