

Лыжи для дошкольника



Мини лыжи



Классические лыжи



Лыжи для малышей



Горные лыжи



Лыжное снаряжение



Форма одежды лыжника

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА



Что необходимо помнить?



Цель секции «Лыжи»:

развитие двигательных способностей детей средствами спортивных упражнений – передвижения на лыжах. Обогащение двигательного опыта воспитанников в данном направлении



Структура занятий

Задачами основной части задания являются обучение детей элементам техники передвижения на лыжах, совершенствование ее, развитие ловкости, решительности, смелости. Так дети шести лет ходят по учебной лыжне на расстоянии от 30 до 100 метров. Это может быть ходьба по кругу, в обход ряда предметов, за флажком, за самым быстрым ребенком, за инструктором, ходьба в различных направлениях, ходьба по параллельным линиям, ходьба на дистанцию до 100 метров для отработки длинного скользящего шага.

Основные правила безопасности

- 1. Идти, соблюдая дистанцию, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего ребенка.
- 2. Не разговаривать во время передвижений.
- 3. При подъеме на горку и других препятствиях помогать слабому товарищу.
- 4. Скатываться с горки тогда, когда внизу уже никого нет.
- 5. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.
- 6. Лыжи переносят, положив на плечо, острыми концами назад.

Что нельзя делать?

Исключительно важно дать ребенку основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах:

- - нельзя ложиться на снег даже при сильной усталости;
- - запрещено использовать снег для утоления жажды;
- - недопустимо снимать шапочку и расстегиваться, когда стало жарко.