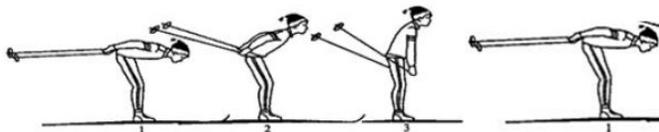
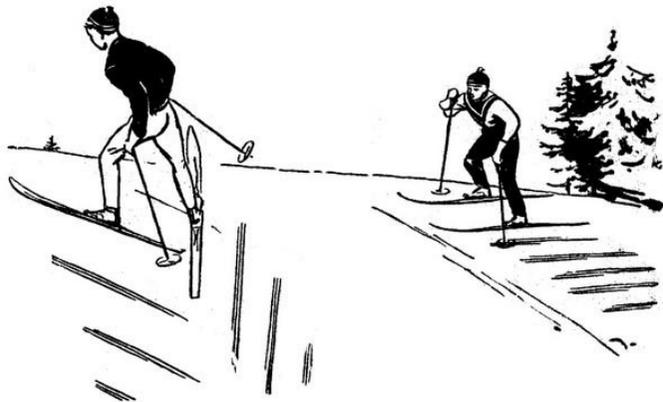


и бесшажный ход,



выполняют повороты, торможения, преодоление подъемов и спусков («елочкой» и «лесенкой»).



Все эти движения лыжники-новички выполняют без палок. Их можно давать только тогда, когда ребенок уже уверенно держится на лыжах.

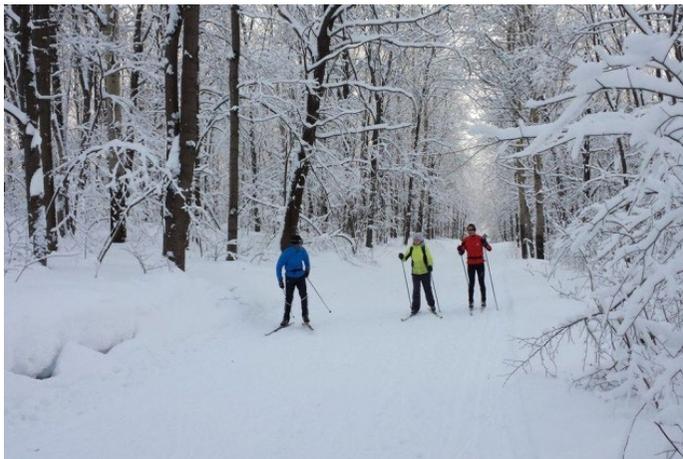


Повороты на лыжах выполняются на месте и в движении. Чаще всего используют поворот переступанием.

Детей надо приучать передвигаться по пересеченной местности, преодолевая встречающиеся препятствия (бугорки, канавки и др.).

В нашем городе есть много мест, где можно покататься на лыжах и любоваться красивыми пейзажами. Самые распространенные из них – Щелоковский хутор и Стригино.

Вы только посмотрите на эту красоту!



Сколько бы Вам ни было лет – сейчас самое время начать заниматься лыжами всей семьей! Если Вы еще не начали, конечно.

Пётр Францевич Лесгафт, основоположник научной системы физического воспитания в России, сказал: «Лыжи – моя поликлиника, сосны – мои доктора».

**Приятного Вам отдыха!
Будьте здоровы!**



**Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Школа № 134»**

**В год семьи
встаем на
ЛЫЖИ**



г. Нижний Новгород

2024 год

Обеспечить полноценную жизнь своим детям, приучить их беречь и развивать своё психическое и физическое здоровье, а также бережно относиться к окружающему миру – одна из основных составляющих процесса развития и воспитания детей.

Родиться здоровым недостаточно, нужно ещё овладеть знаниями и умениями, как сохранить и укрепить ресурсы своего организма. Главным примером служит взрослый, семья, семейные традиции, привычки, условия, в которых живёт и развивается ребёнок.

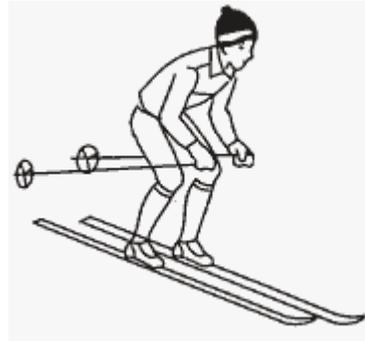
Современное общество с его условиями диктует такие правила, что родители в силу сложившихся экономических причин имеют большую занятость на работе. Поэтому важность организации и проведения семейного отдыха в выходные дни возрастает.

2024 год – год семьи. Семья – это самое важное и ценное в жизни каждого из нас. Совместное времяпрепровождение благоприятно сказывается на взаимоотношениях родных людей, объединяет, сплачивает, сближает.



Самый популярный и массовый зимний вид спорта в России – это, конечно, бег на лыжах. Лыжи есть практически в каждой семье. В условиях нашей долгой зимы лыжи – один из самых простых и увлекательных способов сохранять здоровье, бодрость, развивать силу и выносливость. Также это общение с природой, смена обстановки, психологическая разгрузка и физическая активность.

С чего начать обучение на лыжах?



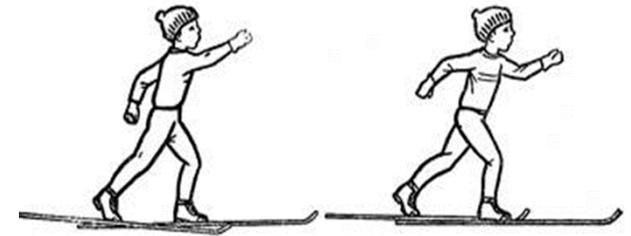
Прежде всего необходимо научить детей исходному положению (стойка лыжника): ноги слегка согнуты в коленях, лыжи параллельны, туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и опущены, взгляд обращен вперед.

Освоению стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах помогают подготовительные упражнения (как без лыж, так и на лыжах — поочередное поднимание ног, переступание в стороны и т. д.), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах.

Ступающий шаг без палок

Ступающий шаг - самый простой способ передвижения на лыжах, является подводящим упражнением к овладению скольжением на лыжах. Его выполняют в различных, постепенно усложняющихся условиях. При обучении важно освоить следующие элементы: разноименная координация движений в работе рук и ног (как в обычной ходьбе); перенос при каждом шаге веса тела с одной ноги на другую. Этот способ передвижения развивает равновесие и ритм, подготавливает к освоению более сложных лыжных ходов. Осваивать этот шаг лучше без палок, т.к. легче сосредоточить внимание на положении ног, на координации движений, на сохранении равновесия. Раннее же использование палок приучает детей «висеть» на них.

Скользящий шаг



Скользящий шаг — это основа лыжного хода. Скользящий шаг состоит из скольжения и выпада. Скольжение на лыжах проходит с поочередным отталкиванием то левой, то правой ногой, стараясь делать широкие шаги и полностью выпрямлять ноги в коленном суставе.

По мере овладения ступающим, а затем скользящим шагом дети осваивают попеременный двухшажный ход

