



Презентация на тему:

Техника безопасности

ходьбы на лыжах для
воспитанников ДООУ

Выполнила: инструктор по физическому
воспитанию МБДОУ «Березовский детский сад
№3»

Насникова А.С.

Техника безопасности при лыжной подготовке дошкольников.

Обучать лыжам надо так же, как и ходьбе. Для эффективной и безопасной лыжной подготовки необходимо прежде всего выполнить ряд требований к инвентарю и одежде:

- Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным росто-весовым показателям дошкольника. Особенно затрудняют обучение лыжи и палки, приобретенные «на вырост». Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже роста школьника (примерно на 10-15 см). Чем меньше вес дошкольника. Тем меньше прогиб (жесткость) лыж – расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями.
- Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.



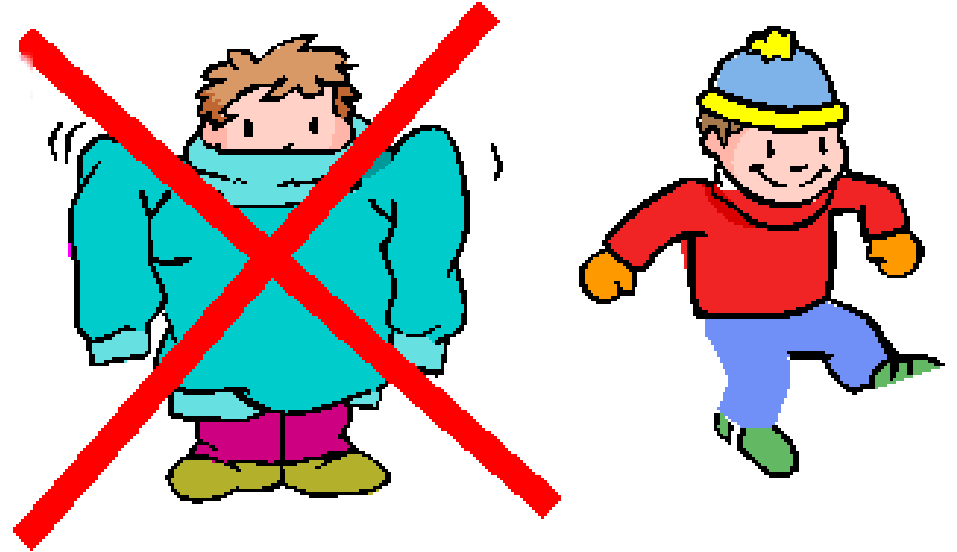
Выбор лыжных палок

- 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 вынуждает дошкольника 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 дошкольнику 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.



Лыжная одежда

- Лыжная одежда, как и инвентарь, тоже имеет свою специфику. Даже самый солнечный, безветренный, с небольшим морозцем, благоприятный день может быть испорчен для дошкольника, если он насквозь промок и замерз. «Мокрые» лыжные прогулки весьма нежелательны для здоровья. Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельным куртке и брюкам – так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы впору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Дошкольникам очень нравится лишний раз поваляться в снегу, поэтому желательно иметь варежки или рукавицы, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапка предпочтительно шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом



Температурный режим

- С дошкольниками заниматься лыжами рекомендовано лишь в морозную погоду при температуре от $+5$ до -12°C . В ветреную погоду нижняя граница повышается еще на $2-3^{\circ}$. При сильном ветре (скорость $6-10$ м/с), когда заметно качаются деревья, дым прибивается к земле, а на открытой местности пурга, лыжную прогулку надо отменить.



Гигиенические требования

- Исключительно важно дать дошкольнику основы знаний по гигиене, сообщив простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах: - нельзя садиться и тем более ложиться на снег даже при сильной усталости; - запрещено использовать снег для утоления жажды; - недопустимо снимать шапку и расстегиваться, когда стало жарко.
- Полезно напоминать ребенку об этом перед каждым выходом на лыжную прогулку.
- Важно обратить внимание на то, что после выноса лыж из теплого помещения нельзя сразу класть их на снег, необходимо хотя бы немного (около 5 мин) охладить. Если пренебречь этим требованием, снег прилипнет к лыжам, они подмерзнут, придется долго и с трудом очищать их от снега и льда.





- Сдерживайте себя от чрезмерной опеки. Дошкольнику, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент, закрепите естественные желания и интерес объяснением и показом простейших правил транспортировки: скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперед и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.
- Для занятий на лыжах надо выбрать ровную площадку по возможности максимально защищенную от ветра кустарником, другими лесопосадками. При выборе или прокладке лыжни учитывайте направление ветра – он должен быть по ходу и дуть ребенку в спину.

Двигательные действия



- Важнейшим двигательным действием лыжника является скольжение, которого нет в привычных для дошкольника ходьбе и беге. И начинать обучение надо с ходьбы на лыжах, палки использовать только для поддержания равновесия. А если ребенок обходится и без них, просит взять его руку, не надо препятствовать, удовлетворите его желание. Не обращайте внимания и на выпрямленное при движении туловище, пусть все будет, как в хорошо знакомой и привычной школьнику ходьбе, только с лыжами на ногах. При этом подчеркните и заинтересуйте школьника тем, что на лыжах можно легко передвигаться даже по глубокому снегу. Обучая, не забывайте о том, что в силу анатомо-физиологических и психологических особенностей дошкольники лучше воспринимают показ упражнений, чем их объяснение.

Окончание занятий



По окончании занятий перед входом в помещение надо очистить лыжи от снега, а, зайдя в помещение, связать их. Сразу после занятий по лыжной подготовке нельзя пить холодную воду и охлаждённые напитки (можно простудить горло).

Спасибо за внимание!!!

