**В помощь родителям.**

**Подготовка к урокам физкультуры на лыжах. (методические рекомендации.)**

Освоение базовых основ физической культуры, в частности **учебного материала по лыжной подготовке**, является необходимым и обязательным для каждого ученика в образовательных организациях, где климатические и территориальные условия позволяют прохождение этого раздела программы.

Уроки лыжной подготовки проходят 2 часа в неделю. В 1-4 классах уроки по 45 мин.Сдвоенные уроки допускаются только в средней и старшей школе, если место проведения урока находится за пределами образовательной организации.

К урокам допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и имеющие физкультурную группу здоровья: основную и подготовительную. Обучающиеся, со спецгруппой и освобожденные от уроков по медицинским показаниям освобождаются от практической части освоения предмета, изучают теоретический материал по учебнику «Физическая культура» для данного класса по заданию учителя, и получают оценки, выполняя теоретические задания в форме устных опросов, контрольных тестов рефератов и др.заданий.

**Температурный режим**

Температурные нормы, при которых разрешены занятия на открытом воздухе в зимний период той или иной возрастной группе учащихся:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | Без ветра | Скорость ветра до 5 м/сек  | Скорость ветра 6-10 м/сек | Скорость более 10м/сек |
| До 12 лет |  -10 -11 гр.С  | -6-7 гр.С |  - 3-4 гр.С | Занятия  |
| 12-13лет |  - 12 гр.С | - 8 гр.С | -5 гр.С | не проводятся |
| 14-15 лет | -15 гр. С | -12 гр. С | - 8 гр. С |  |
| 16-17 лет | -16 гр.С | -15 гр.С | -10 гр.С |  |

*(П.10.23СанПиН 2.4.2.2821-10)*

В случае несоответствия погодных условий занятия переносятся в спортзал.Рекомендации по подбору лыжного инвентаря

К занятиям по лыжной подготовке учащихся надо готовить заранее, в кругу семьи.

Начать следует с правильного подбора лыжного инвентаря.

**Лыжи**

Начинающим лыжникам не стоит приобретать лыжи дорогих марок, т.к. в этом возрасте дети быстро растут и по истечении двух сезонов лыжи становятся им коротки.  Оптимальная длина лыж – ребёнок стоит, подняв руку вверх, мысок поставленной вертикально лыжи достаёт до запястья поднятой руки.  С учётом тех элементов, которые входят в программу обучения 1-5 классов   это оптимальная длина,  лыжами  такой длины удобнее всего оперировать. Лучше выбрать варианты с противоскользящей насечкой, которая снижает скорость передвижения, но улучшает сцепление с лыжней. Поверхность не нуждается в смазывании. Насечки на лыжах защищает ребенка от частых падений и позволяет ему сохранять координацию на скользкой поверхности.

Лыжи и лыжные палки для учеников средних и старших классов подбираются в зависимости от роста ребенка и типа лыжного хода. Лыжи для классического хода более мягкие, с длинным поднятым острым носком. Лыжи для конькового хода более жесткие, с закругленным носком. Рекомендуется приобретать универсальные лыжи с аббревиатурой combi или universal. Конструкция этих лыж является в меру мягкой по жесткости и позволяет одинаково использовать для передвижения как классическим, так и коньковым стилем. Они подбираются на 15-20 см длиннее роста своего владельца. Правда есть один минус —для классического хода под колодку нужно наносить лыжную мазь.

Переходить к выбору коньковых лыж можно только после достижения школьником возраста 10-12 лет. Техника бега требует особых усилий и сопровождается повышенными нагрузками, т.к. может нанести вред здоровью детей. Для освоения конькового хода нужна особая выносливость и крепкий опорно-двигательный аппарат. Лыжи для конькового хода должны быть на 10-15 см короче классических, а для любителей рекомендуют подобрать лыжи "усредненной” ростовки, при которой он смог бы ходить как одним, так и другим стилем.

**Палки**

Как и лыжи, палки для конькового и классического ходов должны быть разных ростовок, но классические короче, а коньковые длиннее, Классические палки должны упираться в подмышечную впадину лыжника, стоящего прямо, в обуви, либо доходить до уровня плечевого сустава. Коньковые же верхним срезом ручки должны доходить до кончика носа. Ременные петли на палках должны быть отрегулированы таким образом, чтобы рука ребёнка, отпустившая рукоятку, не соскальзывала бы на саму палку, а оставалась на рукояти.

**Крепления**

 Самые простые и бюджетные крепления модели «N - 75». Это простые и надёжные крепления, которые в случае повреждения можно починить прямо на лыжне, без инструментов. В отличие от автоматических и полуавтоматических креплений они не блокируются, будучи забитыми снегом, легко очищаются.

**Ботинки**

Выбирая ботинки, родители должны руководствоваться тем, какие крепления стоят на лыжах. Если приобрели крепления «N - 75», то и ботинки должны быть соответствующей модели. Ботинки должны быть на 1-2 размера велики, чтобы в случае морозов была возможность надеть дополнительную пару шерстяных носок. Шнуровка должна обеспечивать полное облегание стопы во избежание потёртостей. В тесной, обуви ноги могут быть намозолены и быстро замерзнуть .Слишком свободная обувь может привести к потертостям или травмам голеностопного сустава. Наличие молнии или липучки поверх шнуровки приветствуется. Самые универсальные для лыжных уроков и прогулок так называемые комби-ботинки. Они подходят для катания как коньковым так и классическим стилем.

После урока необходимо просушить ботинки, но ни в коем случае не на батарее, т.к. обувь может покоробиться, стать жесткой. Лыжные ботинки необходимо периодически смазывать обувным кремом для предохранения от влаги и сохранения мягкости кожи.

Для детей лучше подобрать лыжи "усредненной” ростовки, при которой он смог бы ходить как одним, так и другим стилем.

**Липучки**

Один из самых важных ( в смысле обеспечения безопасности) элементов экипировки начинающего лыжника. Учащиеся школы, как правило, хранят свои лыжные комплекты в классных кабинетах. Соответственно, им предстоит путь от кабинета до гардероба, во время перемены, в гуще других детей. Поэтому лыжи и палки должны быть надёжно собраны в единый комплект при помощи липучек. Рекомендуем использовать три липучки – две фиксируют лыжи, третья прижимает к ним палки, петли которых накидываются на скреплённые мыски лыж.

**Одежда**

 Одежда должна быть лёгкой, удобной, не стеснять движений Сверху – непромокаемая ветрозащитная куртка. В джинсах на урок физкультуры ученики не допускаются. Длинные куртки и пальто, шубы и меховые шапки исключаются. Обязательны шапочка, плотно прилегающая к голове и перчатки (рукавицы).

После приобретения лыжного комплекта родителям следует выйти с ребёнком на прогулку и опробовать экипировку, при необходимости подогнать или обменять в магазине.

Кроме того, такие подготовительные выходы дадут возможность ребёнку чувствовать себя более уверенно на занятиях в школе, помогут не совершать элементарных ошибок, могущих повлечь травму.

