

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Школа-интернат № 113 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Самара»

## Консультация для родителей

### **«Лыжи - каждый день»**

ГБОУ школы –интерната № 113 г.о. Самара

Педагог - библиотекарь Орлова Н.В.

2018 год

## Консультация для родителей

### «Лыжи – каждый день»

Цель: Приобщить детей к здоровому образу жизни, заниматься физкультурой и спортом.

Важно не только привить детям любовь к занятиям спортом, но и приумножить здоровье каждого ребенка.

Ежедневно бегать на лыжах не вредно, а наоборот, полезно. Чемпионка мира по лыжам Елена Вяльбе ежедневно бегала в школу на лыжах за десять километров. Её прозвали « королевой лыжни». Без этого она вряд ли добилась феноминального успеха, вряд ли бы стала такой сильной. Бегать на лыжах каждый день не вредно. А как правильно дышать при ходьбе на лыжах? Лыжники во время переменного бега обычно дышат так:

На шаг- вдох, на другой- выдох или на два шага – вдох, на третий – выдох( в зависимости от длины и частоты шагов, темпа передвижения, скольжения, а также индивидуальных качеств. В какой-то степени при переменном беге организм сам подсказывает , с какой частотой надо дышать. Важно , чтобы дыхание было ритмичным и достаточно глубоким.

При одновременном ходе дыхание строже; при выпрямлении ( когда грудная клетка расширяется) – вдох, при наклоне туловища вперед- выдох.

Вообще к дыханию во время бега надо уметь « прислушиваться». Дыхание регулирует скорость бега.

Вот какой случай произошел со мной , когда я отдыхала на лыжной турбазе. Беговые пластиковые лыжи я смазала неудачно. Мы вышли в лес на лыжню. Под гору лыжи скользили хорошо, а на подъемах сильно проскальзывали назад. Из-за этого я на подъемах отставала от своей соперницы, а на спусках обгоняла. Но на спусках обгонять тоже нелегко: лыжня одна и трасса узкая, извилистая, соперница впереди мешает.

Вот я решила обогнать свою соперницу на подъеме. Обогнать – то я её обогнала, но на спуске упала. Пришлось выбираться из сугроба.

А моя соперница спокойно обогнала меня. В чем же дело?

Я так устала и так задохнулась на подъеме , что от недостатка кислорода у меня нарушилась координация движений- я будто разучилась спускаться , поворачивать. Ноги стали как чужие. А лыжи разъезжались куда ни надо.

Так что , друзья мои, бегайте , а о дыхании не забывайте. Чутко прислушивайтесь к нему. Тогда и успеха в лыжных гонках обязательно добьетесь!

Педагог- библиотекарь Орлова Н.В.