

Техника безопасности на уроках лыжной ПОДГОТОВКИ

*Презентацию подготовил Муравский Нвер
Мигранович, учитель физической культуры
МБОУ Козульской СОШ № 1.*

Любимый зимний вид спорта

По сугробам ноги ходят.
Спор с сугробами
заводят:

- Не увязнем мы в снегу, -
Говорили на бегу,
- И пройдем там, где нам
нужно.

Лыжи нас поддержат
дружно,

Им сугробы не помеха.

Снег для них - одна утеха.

(Г. Соренкова)



Подготовка к уроку

Перед выполнением упражнений по лыжной подготовке необходимо правильно подобрать спортивный инвентарь. Это способствует правильному выполнению упражнений и позволит избежать травмы и падения при выполнении упражнений. Также необходимо застегивать жесткие крепления на лыжах и регулировать мягкие.

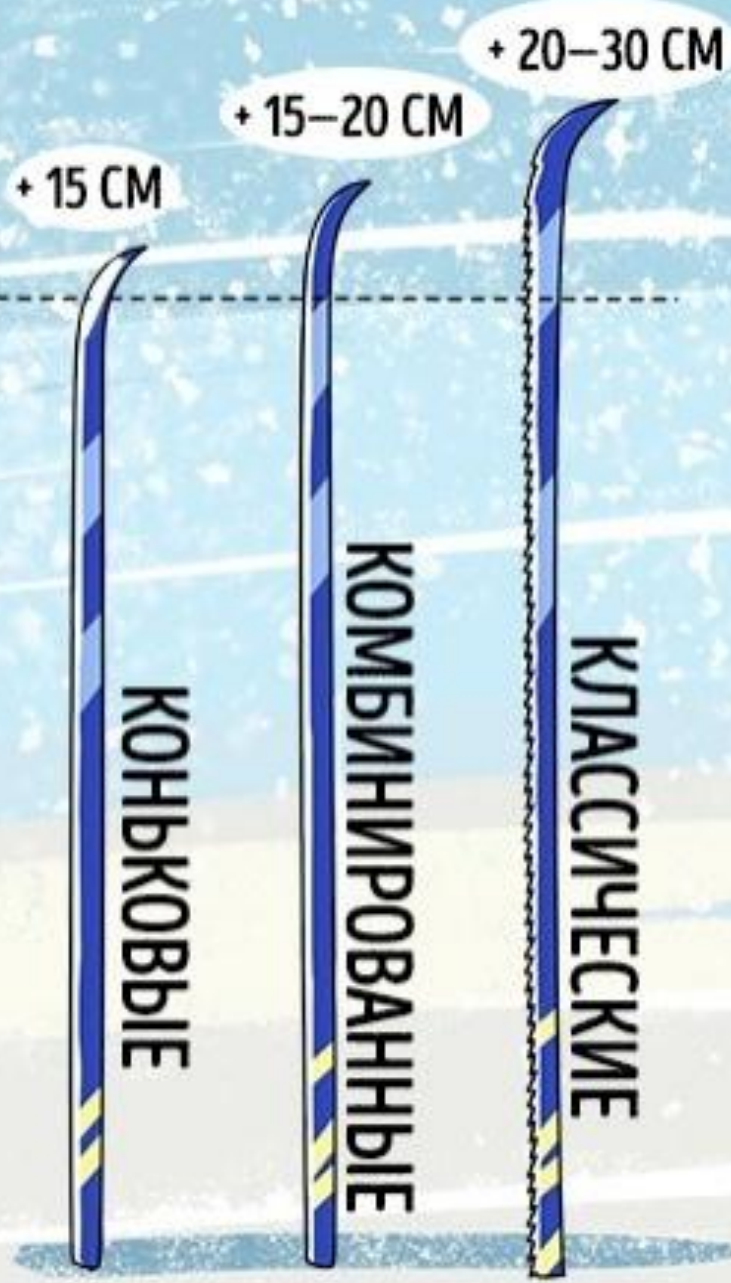
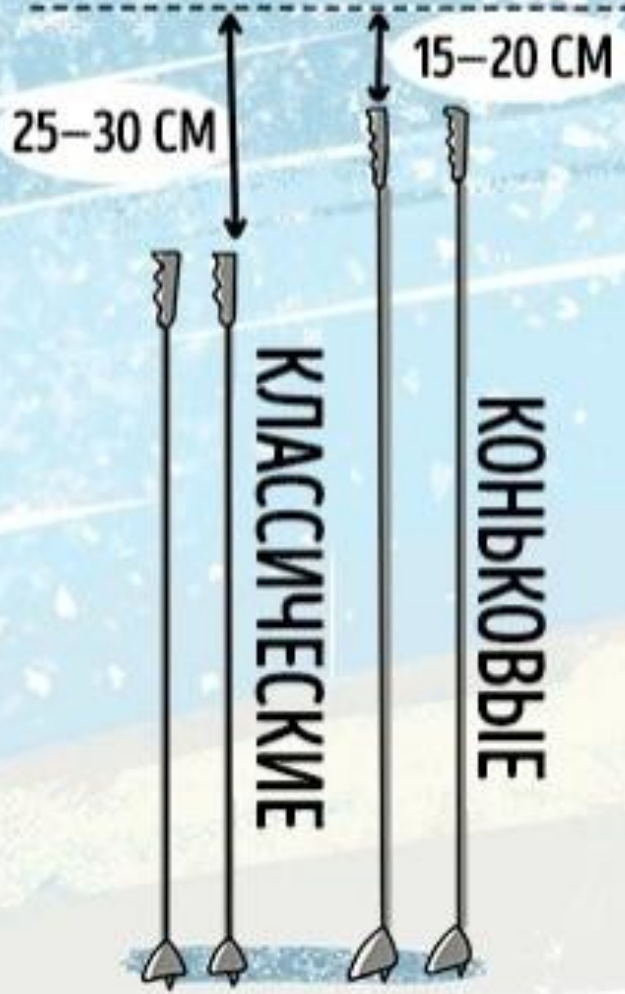


Подбор спортивного инвентаря



Подбор спортивного инвентаря

- 1) Длина лыжи выбирается в соответствии с ростом учащегося. Если поставить лыжу вертикально, ребенок, подняв руку вверх, должен достать ладонью края.
- 2) Лыжная палка при вертикальном ее расположении должна верхним своим краем доходить до подмышечной впадины учащегося.
- 3) Лыжи для занятий подходят как деревянные, так и пластиковые. Деревянные лыжи нужно проверить их на предмет отсутствия трещин и сучков.



КАК ВЫБРАТЬ ЛЫЖИ

КЛАССИЧЕСКИЕ ЛЫЖИ

с насечкой

без насечки



ДЕТЯМ

До 6 лет — лыжи **чуть** выше роста

Старше 6 лет — лыжи на **15-20 см** выше роста



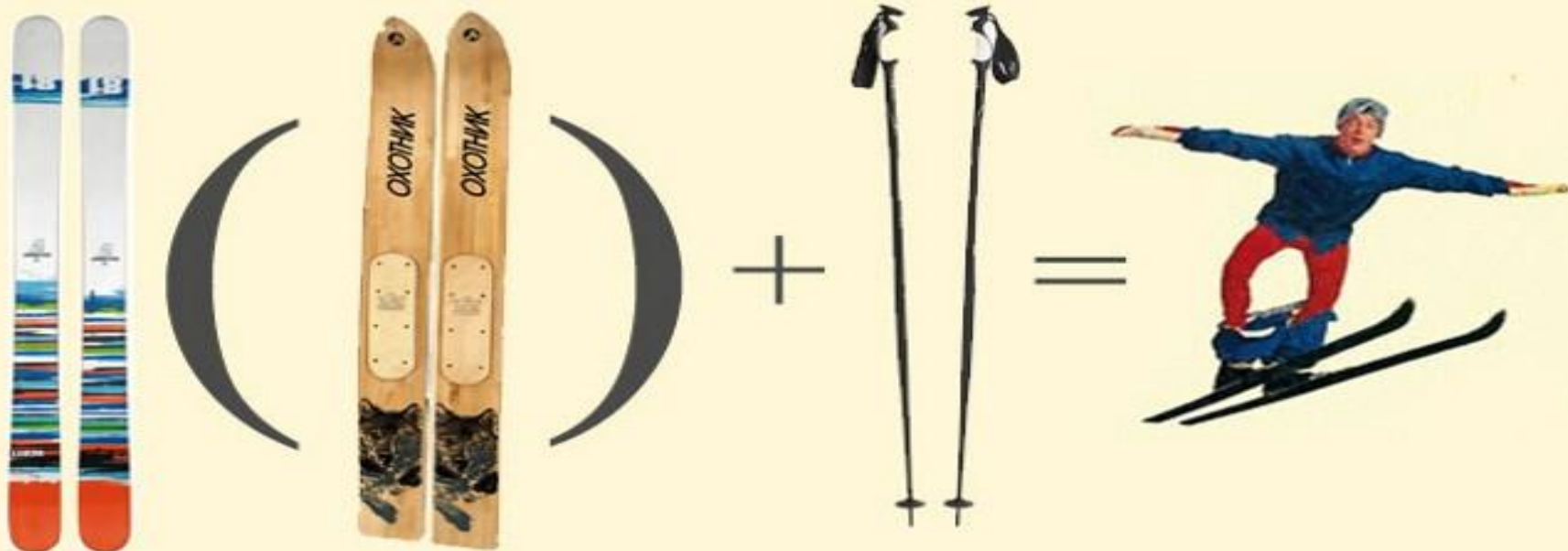
Подбор обуви

- 1) Ботинки должны быть на один или два размера больше, чтобы можно было надеть два носка (наличие шерстяного обязательно).
- 2) Шнуровать обувь нужно плотно, чтобы избежать при падении травмы голеностопного сустава. Правильный подбор обуви поможет избежать переохлаждения и травм.



Какой должна быть одежда?

- 1)надежно защищать от ветра;
- 2)не перегревать и не способствовать переохлаждению;
- 3) не должна сковывать движений во время занятий; варежек должно быть два комплекта, чтобы в случае намокания одной можно было надеть другую пару;
- 4)головной убор должен быть изготовлен из теплого материала.



Техника безопасности при выполнении упражнений

- 1) При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 метра, при спусках - не менее 30 метров.
- 2) При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
- 3) Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
- 4) Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
- 5) Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

Техника безопасности при выполнении упражнений

- 6) При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.
- 7) Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.
- 8) Перед входом в помещение счистить снег с лыж.
- 9) Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.
- 10) Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.



Список используемых источников

1) <http://fb.ru/article/236766/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-lyijnoy-podgotovki-organizatsiya-urokov-lyijnoy-podgotovki-v-shkole>

2) <http://86.mchs.gov.ru/pressroom/news/item/2438588>