

Консультация для родителей

«На лыжню всей семьёй!!!»

Добрый день. Я воспитатель Колесова Валентина Петровна хочу познакомить вас с полезным зимним развлечением – ходьбой на лыжах. Лыжные прогулки рекомендуется 2-3 раза в неделю. Они полезны и взрослым и детям.

Ходьба на лыжах оказывает всесторонне влияние не только на формирование свода стопы и осанки, но и на весь организм. При ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.

Систематические занятия лыжами способствуют развитию выносливости, силы, ловкости, координации движений, чувства равновесия. Длительная мышечная работа на чистом воздухе в условиях низких температур закаливает организм, значительно повышая его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Правильно организованные лыжные прогулки воспитывают морально-волевые качества, чувство дружбы, взаимопомощи; формируют выдержку и дисциплинированность, приучают преодолевать трудности и препятствия. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - эта длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов. Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет.

Как правильно подобрать лыжи?

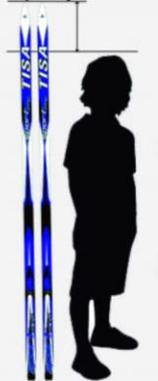
Размер лыж должен соответствовать высоте ребенка с поднятой рукой; палки - доходить до подмышек. **Главное, что лыжные палки можно давать ребенку, хорошо овладевшему навыком ходьбы на лыжах без палок.**

Правила подбора беговых лыж

Рекомендованная длина для детей

РОСТ (см)	ЛЫЖИ (см)	Примерный возраст (лет)
80	100	3-4
90	110	4-5
100	120	5-6
110	130	6-7
120	140	7-8
130	150	8-9
140	160	9-10
150	170	10-11

+ 20 см
к росту



Как правильно выбрать одежду и обувь?

Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел. Если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. **Одежда** должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. **Лыжные ботинки** должны быть на 0,5-1 размер больше обычной обуви, чтобы можно было надеть 1-2 пары шерстяных носков. После каждой прогулки лыжи надо очищать от снега, а ботинки просушивать.

Как познакомить ребенка с лыжами?

После приобретения лыжной экипировки, дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Затем выходим на улицу, и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Детям, впервые вставшим на лыжи, более всего доступен ступающий шаг. При этом скольжения еще нет. При обучении скользящему шагу, обратите внимание ребенка на то, что при передвижении ноги должны быть все время согнуты в коленях. В момент толчка нога сзади выпрямляется.

Правила лыжных прогулок.

Дети легче переносят **кратковременные прогулки** на лыжах и к продолжительному катанию приучать их следует постепенно. Ребенок 4-6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км, постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров в спокойном темпе. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

Тем, кто слабо подготовлен физически или технически, не стоит уезжать далеко, лучше выбрать местом для своих прогулок ближайший к дому парк или сквер, защищенный от ветра. Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -12 °С.

Выход на лыжах всей семьей с детьми требует тщательной подготовки. Дети легко утомляются, мерзнут, быстрее начинают испытывать голод и жажду, часто падают и ломают лыжи. Все это нужно иметь в виду и, готовясь к походу, взять с собой достаточно еды и питья, запасную одежду, сухие носки, приспособления для ремонта лыж, аптечку.

Лучше всего воздействует на ребенка **личный пример родителей**. По своему опыту знаю, что совместные радостные переживания в природных условиях в процессе лыжных прогулок объединяют и сближают членов семьи, доставляют радость и удовольствие.

Очень хочется, чтоб в нашем детском саду стало как можно больше спортивных семей, где зимние прогулки на лыжах в выходные дни станут нормой.