

«Лыжные прогулки»

Вместе с мамой, вместе с папой мы пойдём сейчас гулять
Будем быстро собираться и ботинки надевать...

Прогулка зимой – это здорово! Зимняя природа одарила нас такими чудесами, как снег и лёд. Чем же можно занять ребёнка в это время года на прогулке? Это снежки и санки, катание с гор и на коньках. Но наиболее полезные и щадящие физические упражнения – это ходьба на лыжах!

Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2 – 3 раза в неделю. Они очень полезны для всего организма, так как в работу вовлекаются все группы мышц, укрепляются дыхательная и сердечно-сосудистая системы, опорно-двигательный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - это длительная и активная аэрация лёгких чистым воздухом. Детей можно ставить на лыжи с 3 лет, и лучше всего воздействует на ребёнка личный пример родителей.

Рекомендации.

- Дайте ребёнку примерить и постоять на лыжах в комнате.
- Здесь же, помогите малышу освоить переступание
- Теперь выходите на снег, пусть малыш сделает свои первые шаги по снегу.

Для первых шагов обучения существует игровой приём – по лыжне буксировка малыша.



Малыш стоит на лыжах и держится за палку или верёвку, а вы его буксируете.

Ребёнок 4 – 6 лет способен и самостоятельно пройти по лыжне 0,5 км.

Постепенно расстояние доводим до 1,5 – 2 км., необходимо делать через 0,5 – 1,0 км привалы по 5 – 10 минут

Условие: безветренная погода, температура не ниже – 12 градусов

Одежда не должна сковывать движения,
для детей лучше подходит комбинезон.



Необходимо следить, чтобы ребёнок не вспотел. Если это произошло – поменять шапку и свитер.

Уважаемые родители! Скоро наступят новогодние каникулы - катайтесь с детьми на лыжах! Это позволит сделать прогулку интересной и использовать её эффективно для развития движений ваших детей.

Инструктор по физической культуре Судакова С.Ю.