Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 20 «Росинка» комбинированного вида»

Консультация для родителей

Лыжные прогулки

Выполнила: Буткевич О. И.
инструктор по физической культуре

Берёзовский городской округ

Трудно найти в зимний период полезное физическое упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах надо ходить постоянно, а не от случая к случаю.

Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью. Они полезны людям всех возрастов.

Во время ходьбы включаются все группы мышц, укрепляются сердечно - сосудистая и дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, но главное преимущество лыжного спорта над другими видами – эта длительная и активная аэрация лёгких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей города.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет.

Лучше всего воздействует на ребёнка личный пример родителей.

После приобретения лыжной экипировки, дайте ребёнку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним затем, по прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте.

Затем выходить на улицу и все названные выше приёмы закрепляем на снегу.

Полезный приём на первых шагах обучения ребёнка – буксировка малыша стоящего на лыжах, за полку или верёвку по лыжне.

Ребёнок 4-6 лет вначале занятия способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до 0,5 км постепенно это расстояние можно довести до 1,5-2,0 километров.

Прогулки на лыжах с ребёнком можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже -12 градусов.

Необходимо следить, чтобы ребёнок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон.

Привалы для отдыха с ребёнком от 3х до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

Отдай спорту время, а взамен получи здоровье.

Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит.

На лыжах ходить – долго жить

Рекомендованная длина беговых лыж и палок для детей(см)			
рост	**лыжи**	**палки**	**возраст**
90	**110**	**70**	**3-4**
100	**120**	**80**	**5-6**
110	**130**	**90**	**6-7**