

# Лыжные прогулки

Консультация для родителей



Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю. Они полезны людям всех возрастов. Во время ходьбы в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат. Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - эта длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет большое значение для жителей городов.



Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже - 12 ° С. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 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
120	140	100	7-8
130	150	110	8-9
140	160	120	9-10
150	170	130	10-11

В зимний день я не скучаю:  
Быстро лыжи надеваю,  
В руки я беру две палки,  
С ветерком играю в салки!

## **Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 4-5 лет**

1. Передвигаться на лыжах скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте (налево, направо) переступанием.
3. Подниматься на склон (горку) «лесенкой», «полуелочкой».
4. Ходить на лыжах до 500 метров.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Формировать умение правильно выполнять движения, развивать организованность, самостоятельность.

## **Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 5-6 лет**

1. Закреплять умение ходить скользящим шагом.
2. Выполнять повороты на месте и в движении.
3. Подниматься на горку «лесенкой» и спускаться с нее в низкой стойке.
4. Ходить на лыжах в медленном темпе 1-2 км.
5. Уметь играть в игры на лыжах.
6. Воспитывать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.
7. Готовить физкультурный инвентарь, убирать на место.

## Задачи по обучению ходьбе на лыжах детей 6-7 лет

1. Ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину.
2. Ходить двухшажным ходом с палками.
3. Ходить на лыжах в среднем темпе 600 метров.
4. Выполнять повороты переступанием в движении.
5. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой».
6. Ходить в медленном темпе 2-3 км.
7. Спускаться с горки в низкой, средней и высокой стойках.
8. Пробовать тормозить «плугом».
9. Играть в игры на лыжах.



Правильная организация занятий лыжами обладает большим оздоровительным эффектом, высокой эмоциональностью, служат прекрасным средством восстановления душевных и физических сил.