

# 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.





## ! Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет

Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей. 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. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка - буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. 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.





Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже  $-12^{\circ}\text{C}$ . 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

Быстро 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!