.

**Лыжная прогулка в выходной день**

Воспитатель по физической культуре

Левицкая Екатерина Викторовна

Зимой можно научить ребенка еще одному полезному развлечению, которое и удовольствие доставит и здоровья прибавляет- ходьбе на лыжах.

Самая замечательная температура для лыжной прогулки с ребенком -10 С. Если же за окном холоднее, то прогулку придется отложить.

Родители должны объяснить, что лыжный бег-это скольжение и при движении нельзя отрывать лыжи от снега. Специалисты советуют скользить то на одной, то на другой ноге, приседая перед толчком. Нередко детишкам трудно сразу овладеть попеременным скольжением. Обычно они разбегаются и скользят на обеих лыжах сразу

|  |  |
| --- | --- |
| **При разучивании правильного шага не давать ребенку палки. Так будет безопаснее и эффективнее, лучше вначале научить его работать ногами и сохранять равновесие.**  **Правильный шаг можно разучить с помощью следующего упражнения: ребенок скользит, заложив руки за спину, слегка наклонившись вперед и перенося вес тела с одной ноги на другую.** | G:\Лыжи (1).jpg |

Следующий этап в освоении лыжной науки - изучение поворотов. При повороте одна нога отставляется в сторону под небольшим углом, а к ней приставляется другая. Затем движение повторяется.

Первые уроки не должны длиться дольше 15-20 минут. Не стоит делать слишком больших перерывов между тренировками, так как едва освоенные навыки могут быть утрачены.

Родители должны внимательно присматриваться к своему чаду, чтобы не допустить переутомления. При нормальной нагрузке лицо у ребенка розовое, дыхание ровное и отличное настроение. Если же ребенок сильно покраснел, дышит часто и сильно потеет, значит, его силы на исходе пора подумать о перерыве. Ведь, чтобы малыш полюбил занятие спортом, они должны приносить удовольствие и радость.

Помимо показаний, для занятий лыжами существуют также и противопоказания, например, не стоит кататься на лыжах детям с хроническими заболеваниями уха, горла, носа- тонзиллитом, гайморитом, аденоидами, насморком, отитом. Не советуют заниматься лыжным спортом детям с хроническим пиелонефритом, циститом или другими воспалительными заболеваниями мочевыводящей системы.