

## Консультация для родителей

### «Всей семьёй – на лыжи!»

*Каблукова Т.В. – воспитатель по физической культуре*

На дворе зима. Дуют ветры, падает снег. Чем же заняться родителям вместе со своим ребёнком? Конечно - это ходьба на лыжах, катание на санках, на ватрушках, на скейтбордах. Согласитесь, очень редко родители общаются со своими детьми. Почему то они всегда заняты. А поездка в лес вместе со своей семьёй на лыжах прибавит здоровья, подымет настроение и эмоциональный заряд бодрости на всю рабочую неделю.

Часто мамы отказываются от таких прогулок, ссылаясь на домашнюю работу, которая накопилась за неделю. А не лучше ли вместе отдохнуть, пробежаться на лыжах по лесу, приготовить шашлык на свежем воздухе, а потом также вместе сделать домашние дела.

Очень хочется, чтобы в выходные дни родители как можно чаще быть со своими детьми, а не сидеть возле телевизора или у компьютера, играть в игры и портить зрение. А ещё лучше устроить лыжную прогулку из двух – трёх семей. В такой компании никогда не будет скучно и ребёнок надолго запомнит эти замечательные дни. Покататься с горки, поиграть в игры.

Чтобы такая прогулка была в радость нужно знать некоторые нюансы, ну например: температура воздуха, должна быть не ниже 15 градусов, с собой нужно взять запасную одежду для ребёнка, термос с горячим чаем, ну и конечно шашлык.

Такой день дети запомнят надолго.

Пусть дети станут здоровыми и крепкими, их мамы и папы – красивыми и подтянутыми.

1. Ходьба на лыжах это отличное закаливающее средство. Дети перестанут болеть.

2. Воздух влияет на органы дыхания.

Приучайте детей ухаживать за своими лыжами. Некоторые общие правила ухода за лыжами дети должны знать:

- перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо: очистить от снега, протереть тряпкой
- ботинки просушивать вдали от батареи отопления, вынимать стельки
- уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой: закреплять передний и задний концы.

Одежда ребёнка должна быть удобной, чтобы ребёнок мог свободно двигаться. Дети очень активные, любят поваляться в снегу. Будьте здоровы и больше общайтесь с детьми.

## **Что же необходимо родителям знать при обучении ребёнка катанию на лыжах.**

Лыжи - одно из самых доступных спортивных зимних увлечений. Ходьба на лыжах укрепляет физическое здоровье детей, является отличным закаливающим средством, способствует развитию быстроты, выносливости, координации, укреплению опорно-двигательного аппарата, а влияние свежего воздуха особенно благотворно для деятельности органов дыхания.

Обучение детей ходьбе на лыжах обязательно начинается с подготовительного периода. Вначале важны такие умения, как надевать и снимать лыжи, закреплять ботинки и крепления. Подготовьте всё заранее: отрегулируйте крепления, пусть ребёнок потренируется самостоятельно надеть лыжи. Такую подготовку можно провести в помещении, т.к. это может чуть больше времени, чем вы предполагали. Ребёнку, особенно на первых порах, очень хочется быть настоящим лыжником и самому нести лыжный инвентарь. Не упустите этот момент: покажите простейшие правила транспортировки. Скрепленные лыжи надо расположить горизонтально носками вперёд и зажать в подмышечной впадине, обхватив рукой снизу; палки взять в другую руку за середину кольцами назад.

### **Объясните ребёнку правила ходьбы на лыжах.**

1. Идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего.
2. Не разговаривать на дистанции.
3. Если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Итак, подготовительный этап позади, впереди вас ждёт лыжня. Начнём с простого: предложите ребёнку постоять на лыжах, присесть, поочерёдно поднять ногу одну и другую с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребёнка скользящему шагу! Дайте малышу время, освоится с новой зимней забавой. Маленькие детки воспринимают движение целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдите немного сами, попросите посмотреть: «Смотри, как я умею!» И попросите ребёнка повторить: «А теперь покажи, как ты умеешь это делать!» Ребёнок скопирует ваши движения полностью.

### **Что ещё следует знать?**

- Будьте готовы к тому, что лыжи придётся надевать и снимать по несколько раз.
- Дети не могут заниматься одним и тем же длительное время. Разнообразьте ваш досуг интересными заданиями, наблюдениями.

### **Во что можно поиграть на лыжне?**

1. **«Пройди и не задень»** - Лыжные палки расставить на расстоянии 2-2,5 м. друг от друга. Пройти надо так, чтобы не задеть ни одну палку, огибая их с правой и с левой стороны.
2. **«Восьмёрка»** - Обозначить на площадке цветными флажками восьмёрку (диаметром не менее 3 метра). Играющие должны пройти по проложенной фигуре и не сойти с рисунка.
3. **«Попади в цель»** - При спуске попасть в цель снежком.
4. **«Фонарик»** - На склоне положить предмет (снежок, шишку). Спускаясь объехать его, разводя ноги.
5. **«В ворота»** - присев, проехать под ворота из лыжных палок.

### **Как определить размер лыж в соответствии с возрастом?**

Для малышей высота лыжи должна быть до локтя, для старших дошкольников-по поднятой вверх руке без учёта кисти. У старших крепление полужёсткое, носок ботинка должен выступать из-под ремня на 3-4см. Ботинки должны быть с широким носком, со шнуровкой и двойным языком, размер на 1-2 номера больше, чтобы поместилась стелька и 2 носка – обычный и шерстяной.

### **Уход за лыжами.**

Уход за детскими лыжами такой же, как и за взрослыми, т.е. они должны быть просмолены, натёрты соответствующей мазью.

Некоторые общие правила ухода за лыжами, дети должны знать: перед тем, как внести лыжи в помещение, их надо очистить от снега; протереть тряпкой; ботинки просушить вдали от батареи отопления, вынимая стельки; уметь складывать лыжи скользящими поверхностями одна к другой, закреплять передний и задний концы.

### **О лыжных палках**

При ходьбе, дети копируют взрослых лыжников, но не отталкиваются палками, а лишь переставляют их. Поэтому, давать или не давать лыжные палки ребёнку – решать родителям. Желательно давать палки после 6 лет. Но если малыш просит дать ему лыжные палки, то лучше не отказывать. Ведь наша задача – сформировать положительные эмоции ребёнка при катании на лыжах.

### **На что ещё следует обратить внимание?**

На одежду. Одевая ребёнка, не перекутывайте его. Помните, что дети активны, непоседливы, много двигаются. А вот повалятся на снегу, любят все дети! Не лишайте их этого удовольствия!

**ЗДОРОВЬЯ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ!!!**