

## Консультация для родителей «На лыжах всей семьёй!»

Когда во дворе зима, снег скрепит под ногами, то так приятно бывает прокатиться на лыжах. Хорошая лыжня и хорошая погода дадут Вам заряд бодрости и хорошего настроения.

Лыжи - это ощущение полета и скорости, собственной силы и ловкости. Помимо совместного времяпровождения, катание на лыжах это отличный способ укрепить иммунитет ребёнка, улучшить его сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развить внимание, согласованность движений рук и ног, улучшить координацию и ориентировку в пространстве.

Большинство специалистов утверждают, что наиболее, подходящий возраст, когда ребенку пора знакомиться с лыжами, являются дети трех - четырех лет.

Лыжи надо подбирать ребенку по росту. Не большие, но и не маленькие. Острый конец лыжи должен упираться в ладонь поднятой кверху руки ребенка. Лыжная палка должна доходить ему до подмышек. Выбрать лыжи ребенку нужно в зависимости от его возраста.

Объясните детям правила ходьбы на лыжах:

- идти, соблюдая интервал, не отставать, не наезжать на лыжи впереди идущего;
- не разговаривать на дистанции;
- если на пути неожиданно возникает препятствие, постараться мягко упасть на бок.

Начните с простого: предложите ребенку постоять на лыжах, присесть, поочередно поднять одну и другую ногу с лыжей, поставить на снег, попытаться пройти ступающим шагом. Не спешите учить ребенка скользящему шагу! Дайте малышу время освоиться с новой зимней забавой! Маленькие детки воспринимают движение (*упражнение*) целиком, поэтому не показывайте ему и не объясняйте движение по частям. Покажите, как нужно перемещаться целиком. Пройдитесь немного сами, и попросите ребенка повторить. Ребенок скопирует Ваши движения полностью. Начните прогулку на лыжах с обычной ходьбы. Держите ребёнка за руку, немного прокатите его по ровной поверхности. Очень хорошо, если вы будете кататься по уже готовой лыжне, ребёнку это поможет сохранить равновесие. А затем можно прокатиться на спуске под небольшим углом.

Как только Вы поймёте, что ребёнок легко справляется с лыжами и ходьбой на них - позвольте ему делать это самостоятельно.

Катание на лыжах - это очень хороший способ провести выходные всей семьёй на прогулке, быть ближе к своему ребёнку, слышать его и конечно же развивать в нем новые физические качества. Возьмите за правило, гулять всей семьёй на лыжах.

