«Лыжные прогулки всей семьёй»
Консультация для родителей

Беговые лыжи-это наиболее доступный в наших северных широтах вид спорта и активного отдыха. Ходьба на лыжах полезен в любом возрасте и особенно полезны занятия на лыжах для детей.

Ходьба на лыжах укрепляет мышечный корсет ребёнка, что является отличным средством профилактики сколиоза и заболеваний опорно- двигательного аппарата. Большая динамическая работа ног при беге на лыжах оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить развитие плоскостопия.

Движения на лыжах полезны ещё и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников. Занятия на лыжах прекрасно закаливают организм ребёнка, укрепляет иммунную систему, развивает координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребёнка лыжи так же оказывают благотворное влияние – развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.

Помимо занятий на лыжах в детском саду для детей очень полезны семейные лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лес обеспечивают нахождение ребёнка на чистом, морозном воздухе, что хорошо закаливает и тренирует организм. Нахождение в лесу способствует воспитанию у детей любви к природе, пробуждает чувства прекрасного и желания узнать что-то новое, интересное о своём родном крае.

Организация таких прогулок предусматривает планомерную их подготовку.

1. Проведение занятий в детском саду с целью обучения правильной ходьбы на лыжах.
2. Составление интересного маршрута.
3. Активное участие родителей воспитанников, как их личный положительный пример.

При организации лыжных прогулок необходимо ориентироваться на детей, их уровень физической подготовки, морального настроя.

Лыжные прогулки проводятся в безветренную погоду при оптимальной температуре -5-10 градусов. Длительность прогулки от 1,5 до 2 часов с остановками на отдых по 5-10 мин. Общая продолжительность лыжной прогулки совместно с детьми не должна превышать 2-3 км. для детей 3-5 лет и 3-5 км. для детей 6-7 лет.

Необходимо помнить, что обратный путь всегда труднее. Поэтому при составлении маршрута следует заранее оценивать силы и возможности своего ребёнка.

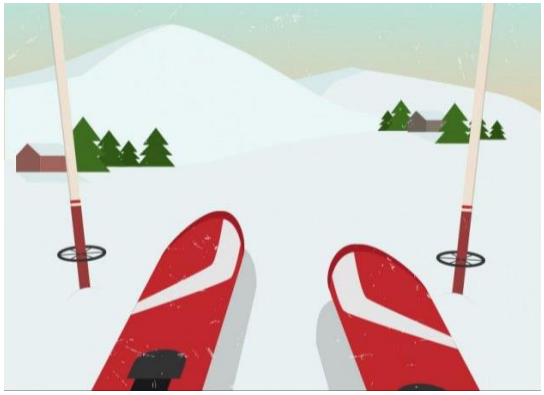
Во время лыжных прогулок у детей хорошо отрабатывается и закрепляется навык скользящего шага. Будет замечательно, если на пути следования попадётся небольшая пологая горка, где дети смогут повторить упражнения по подъёму и спуску, что внесёт разнообразие в прогулку.

Заранее продуманные развлечения и забавы значительно поднимают эмоциональное настроение, вносят элементы радости. В периодах отдыха можно проводить с детьми познавательные игры-викторины об лесе. Различные рассказы и вопросы об окружающей природе развивают познавательные способности детей, расширяют их кругозор, учат любить природу, воспитывают положительные черты характера.

Лыжные прогулки и катания способствуют воспитанию у детей морально-волевых качеств таких как смелость, решительность, приучают преодолевать трудности и препятствия, формируют выдержку, воспитывают чувства дружбы, взаимопомощи.

Ходьба на лыжах в морозный день закаливает организм, вырабатывает устойчивость и выносливость к действию холода. Свежий, морозный воздух бодрит, нормализует работу нервной системы, повышает настроение, заряжает положительной энергией, улучшает аппетит и сон, а красивая природа положительно влияет на нервную систему.

Проведённое вместе с родителями время, их положительный пример повышает интерес детей к занятию лыжами и спортом, воспитывает привычку к здоровому образу жизни, к грамотному и рациональному времяпрепровождению.



Лыжные прогулки в лес- это отдых всей семьёй, который позволяет родителям органично создавать ситуацию успеха, а детям – переживать чувства эмоционального благополучия и желания вновь достичь хороших результатов.