

# УЧИТЕ ДЕТЕЙ ХОДИТЬ НА ЛЫЖАХ



Невозможно представить зимние игры и развлечения без коньков и лыж. Это очень полезный вид спорта. Лыжи развивают чувство равновесия, укрепляют костно-мышечную систему, воспитывают быстроту и ловкость, улучшают работу органов дыхания и укрепляют дыхательную мускулатуру.



Очень важно, чтобы лыжи были правильно подобраны. Высоту лыж определяют по высоте вытянутой руки ребёнка. Лыжные палки доходят до плеч ребёнка.

С чего начинать обучение ходьбе на лыжах? Прежде всего, покажите, как нести лыжи, как надевать их на ноги, протирать, складывать, убирать на место.

**Важно научить ребёнка правильно падать на бок, широко раскинув руки. Не допускайте, чтобы ребёнок при малейшей неуверенности садился на лыжи. Это может привести к ушибам и вывихам стопы.**

**Покажите ребёнку, как разворачиваться на месте способом переступания. Дошкольники обычно ходят на лыжах не сгибая колени – это большая ошибка. Нужно следить, чтобы колени были направлены прямо, не напряжены, слегка согнуты.**



**При восхождении на горку используйте подъём «лесенкой», приставным шагом. Спуски и подъёмы проводят без палок.**

**Основой физического развития является двигательная деятельность. Движения необходимы для растущего организма ребёнка. Недостаток движения вызывает у детей задержку роста, умственного и физического развития.**

**Двигательный режим в детском саду складывается из самостоятельной двигательной деятельности и организованных физкультурных мероприятий: утренняя гимнастика, занятия физкультурой, подвижные и спортивные игры. На прогулке предоставляются условия для закрепления двигательного опыта.**



**Во время прогулок на природе упражняйте детей в лазании, подлезании, совершенствуйте навыки метания. Предлагайте детям бросать в цель, используя шишки, камешки, снежные комочки. Хорошее упражнения на равновесие – скольжение по ледяной дорожке.**

**Советуем приобрести детям на зимний период санки, лопатку, коньки, лыжи.**



