

Румяные щечки

(о пользе лыжной прогулки)

Пожалуй, нет более доступного и благотворного вида спорта, чем ходьба на



лыжах. Она полезна людям всех возрастов. Во время ходьбы на лыжах в работу вовлекаются почти все группы мышц, укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат.

Но главное преимущество лыжного спорта над другими видами - это длительная и активная аэрация легких чистым воздухом, что имеет важное значение для жителей городов.

Трудно найти в зимний период более полезные физические упражнения, чем занятия лыжами, при условии, что на лыжах нужно ходить постоянно, а не от случая к случаю. Лыжные прогулки должны стать привычкой, необходимостью, совершать их рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Детей можно обучать ходьбе на лыжах с 3 лет.

Лучше всего воздействует на ребенка личный пример родителей.



После приобретения лыжной экипировки дайте ребенку походить на лыжах в комнате, привыкнуть к ним. Затем, по-прежнему в комнате, помогите малышу освоить повороты переступанием на месте. Затем выходим на улицу и все названные выше приемы закрепляем на снегу. Полезный прием на первых шагах обучения ребенка — буксировка малыша, стоящего на лыжах, за палку или на веревке по лыжне. Ребенок 4—6 лет в начале занятий способен самостоятельно пройти по лыжне расстояние до **0,5 км**, постепенно это расстояние можно довести до **1,5-2,0 километров**.

Прогулки с ребенком на лыжах можно проводить только в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже **-12 °С**. Необходимо следить, чтобы ребенок не вспотел, если это произошло, нужно переодеть шапку и свитер. Одежда должна быть свободной, для детей лучше всего подходит комбинезон. Привалы для отдыха с ребенком от 3 до 6 лет рекомендуется устраивать через 0,5-1,0 километр, длительность привалов 5-10 минут.

